



T. C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

8.SINIF ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK GRUP REHBERLİĞİ
PROGRAMININ PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE UMUT DÜZEYLERİNE
ETKİSİ: ÇEVİRİMİÇİ BİR UYGULAMA

DOKTORA TEZİ

Hulisi GENÇ

Malatya-2021

T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

8.SINIF ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK GRUP REHBERLİĞİ
PROGRAMININ PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE UMUT DÜZEYLERİNE
ETKİSİ: ÇEVİRİMİÇİ BİR UYGULAMA

DOKTORA TEZİ

Hulisi GENÇ

Danışman: Prof. Dr. Özcan SEZER

Malatya-2021

ONUR SÖZÜ

Prof. Dr. Özcan SEZER'in danışmanlığında doktora tezi olarak hazırladığım "8. Sınıf Öğrencilerine Yönelik Grup Rehberliği Programının Psikolojik İyi Oluş ve Umut Düzeylerine Etkisi: Çevrimiçi Bir Uygulama" başlıklı bu çalışmanın bilimsel ahlak ve ilkelere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın tarafımdan yazıldığını ve yararlandığım tüm kaynakların hem metin içinde hem de kaynakçada yöntemine uygun biçimde gösterilenlerden oluştuğunu belirtir, bunu onurumla doğrularım.

Hulisi GENÇ



ÖNSÖZ

8.sınıf öğrencileri ergenlik dönemi içerisinde yer almaktadır. Ergenlik dönemi birçok açıdan önemli bir dönemdir. Zihinsel, sosyal, duygusal ve bedensel değişimlerle karakterize olan bu dönemde ergenlerin psikolojik iyi oluşlarını ve umutlarını artıracak çalışmalar yapmak geleceğin yetişkinleri olacak bu bireylerin psikolojik gelişimini desteklemek için oldukça önemlidir. Bu çalışmada psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik bir çevrimiçi grup rehberliğinin ergenlerin psikolojik iyi oluşlarına ve umutlarına etkisi incelenmiştir.

Çalışmamın ortaya konulması sürecinde desteğini her zaman fazlasıyla hissettiğim kıymetli danışmanım Prof. Dr. Özcan SEZER'e, bilgi birikiminden çok fazla istifade ettiğim değerli hocam Doç Dr. Abdullah ATLI'ya, pozitifliğiyle ve yönlendirmesiyle bana yardımcı olan kıymetli hocam Doç. Dr. Niyazi ÖZER'e, katkılarından dolayı Prof. Dr. Zeynep Deniz YÖNDEM ve Prof. Dr. Hasan BOZGEYİKLİ hocalarıma, programı oluştururken görüşlerinden çok yararlandığım hocam Doç Dr. İsmail ŞAN'a, pozitif psikoloji alanında desteğini hissettiğim Prof. Dr. Tayfun DOĞAN hocama çok teşekkür ederim.

Akademik gelişimime katkıda bulunan tüm hocalarıma, yüksek lisans ve doktora dönem arkadaşlarıma, her zaman beni destekleyen aileme çok teşekkür ederim.

Hulisi GENÇ

Malatya, 2021

ÖZET

8.SINIF ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK GRUP REHBERLİĞİ PROGRAMININ PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE UMUT DÜZEYLERİNE ETKİSİ: ÇEVİRİMİÇİ BİR UYGULAMA

GENÇ, Hulusi

Doktora, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Özcan SEZER
Mayıs-2021, xv+173 sayfa

Bu çalışmanın amacı, 8. sınıf öğrencilerine yönelik çevrimiçi uygulanan grup rehberliği programının öğrencilerin psikolojik iyi oluş ve umut düzeylerine etkisini araştırmaktır.

Bu araştırmada deneysel desen türlerinden yarı deneysel desen kullanılmıştır. Bu araştırma denkleştirilmemiş kontrol gruplu öntest-sontest deseni şeklindedir. Çalışmada 2x3'lük split-plot yarı deneysel model kullanılmıştır. Bu modelin birinci bölümünü bağımsız işlem grupları (deney ve kontrol), ikinci bölümünü ise farklı zamanlardaki ölçümler (öntest, sontest, izleme testi) oluşturmaktadır. Çalışma Malatya ili Battalgazi ilçesinde yer alan, akademik başarı ve sosyo-ekonomik düzey açısından birbirine benzer iki ayrı ortaokulun 8. sınıf öğrencilerinden oluşan birer sınıf üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın deney grubunda 22 öğrenci, kontrol grubunda ise 25 öğrencisi yer almıştır. Çalışmada deney grubuna dokuz oturumdan oluşan “Psikolojik İyi Oluşu Arttırmaya Yönelik Çevrimiçi Grup Rehberliği Programı” uygulanırken, kontrol grubuna ise herhangi bir işlemde bulunulmamıştır. Veri toplama araçları olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “EPOCH İyi Oluş Ölçeği” ve “Çocuklarda Umut Ölçeği” kullanılmıştır.

Verilerin işlenmesinde ve analizinde SPSS 22 programından yararlanılmıştır. Analiz yöntemi olarak Wilks' Lambda Testi ve Karışık Ölçümler İçin İki Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Yapılan analizler neticesinde deney grubunda yer alan öğrencilerin psikolojik iyi oluş ve umut sontest puanlarında anlamlı düzeyde bir artış

olduğu görülmüştür. Bu artışın iki ay sonra yapılan izleme testinde de devam ettiği belirlenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar literatür doğrultusunda tartışılmış ve psikolojik danışmanlara ve araştırmacılara bazı önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Ergenler, psikolojik iyi oluş, umut, grup rehberliği, evrimii uygulama.



ABSTRACT

THE EFFECT OF THE GROUP GUIDANCE PROGRAM FOR 8TH GRADE STUDENTS ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND HOPE LEVELS: AN ONLINE PRACTICE

GENÇ, Hulisi
EdD, İnönü University Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Counseling and Guidance Program

Advisor: Prof. Dr. Özcan SEZER
May-2021, xv+173 pages

The aim of this study is to investigate the effect of online group guidance program for 8th grade students on students' psychological well-being and hope levels.

In this research, quasi-experimental design, one of the types of experimental designs, was used. This research is in the form of an unbalanced control group pretest-posttest design. In the study, a 2x3 split-plot quasi-experimental model was used. The first part of this model consists of independent process groups (experiment and control), and the second part consists of measurements at different times (pretest, posttest, follow-up test). The study was carried out on a class of 8th grade students from two different secondary schools located in Battalgazi district of Malatya province, which are similar to each other in terms of academic success and socio-economic terms. There were 22 students in the experimental group and 25 students in the control group of the study. In the study, while the “Online Group Guidance Program for Increasing Psychological Well-being” consisting of nine sessions was applied to the experimental group, no action was taken for the control group. “Personal Information Form”, “EPOCH Well-Being Scale” and “Children's Hope Scale” were used as data collection tools.

SPSS 22 program was used in the processing and analysis of the data. "Wilks' Lambda Test" and "Two-Way Analysis of Variance for Mixed Measures" were used as analysis

methods. As a result of the analysis, a significant increase was observed in the psychological well-being and hope posttest scores of the students in the experimental group. It was determined that this increase continued in the follow-up test conducted two months later. The results of the study were discussed in line with the literature, and some suggestions were made to psychological counselors and researchers.

Keywords: Adolescents, psychological well-being, hope, group guidance, online practice.



İÇİNDEKİLER

Sayfa

BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Problem Cümlesi.....	8
1.3. Alt Problemler.....	8
1.4. Hipotezler.....	8
1.5. Araştırmanın Amacı.....	9
1.6. Araştırmanın Önemi	9
1.7. Sayıtlar.....	11
1.7.Sınırlılıklar.....	12
1.8. Tanımlar.....	12
BÖLÜM II	13
KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	13
2.1. Pozitif Psikoloji.....	13
2.1.1. İyi Oluş	16
2.1.1.1. Öznel İyi Oluş	18
2.1.1.2. Psikolojik İyi Oluş	20
2.1.1.2.1. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Modeli	21
2.1.1.2.1.1. Yaşam amacı:	22
2.1.1.2.1.2. Çevresel ustalık:	22
2.1.1.2.1.3. Özerklik:.....	23
2.1.1.2.1.4. Kişisel gelişim:.....	23
2.1.1.2.1.5. Öz kabul:	24
2.1.1.2.1.6. Diğerleriyle olumlu ilişkiler:.....	24
2.1.1.2.2. PERMA İyi Oluş Modeli	25
2.1.1.2.2.1. Olumlu duygular (Positive emotions):.....	25
2.1.1.2.2.2. Yaşama bağlılık (Engagement):.....	26
2.1.1.2.2.3. İlişkiler (Relationships):.....	26
2.1.1.2.2.4. Anlam (Meaning):.....	26
2.1.1.2.2.5. Başarı (Accomplishment):	26

	Sayfa
2.1.1.2.3. EPOCH (Engagement, Perseverance, Optimism, Connectedness and Hapines) İyi Oluş Modeli.....	27
2.1.1.2.3.1. Bağlılık:.....	27
2.1.1.2.3.2. İlişkililik:.....	28
2.1.1.2.3.3. Kararlılık:.....	28
2.1.1.2.3.4. İyimserlik:.....	28
2.1.1.2.3.5. Mutluluk:.....	28
2.1.2. Umut.....	28
2.1.2.1. Hedefler:.....	29
2.1.2.2. Alternatif yollar düşüncesi:.....	29
2.1.2.3. Eyleyici düşünceler:.....	30
2.2. İlgili Araştırmalar.....	32
2.2.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	32
2.2.1.1. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Deneysel Araştırmalar.....	33
2.2.1.2. Umut İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Deneysel Araştırmalar.....	39
2.2.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	45
2.2.2.1. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Deneysel Çalışmalar.....	46
2.2.2.2. Umut İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Deneysel Çalışmalar.....	49
BÖLÜM III.....	52
YÖNTEM.....	52
3.1. Araştırmanın Deseni.....	52
3.2. Deney ve Kontrol Grubunun Oluşturulması.....	53
3.3. Deneysel İşlem Süreci.....	54
3.4. Veri Toplama Araçları.....	55
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu:.....	55
3.4.2. EPOCH İyi Oluş Ölçeği (EİÖÖ):.....	55
3.4.3. Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ):.....	56
3.5. Çevrimiçi Uygulamalar.....	56
3.6. Çevrimiçi Grup Rehberliği Programına İlişkin İşlemler.....	57
3.6.1. Grup Rehberliği Programının Geliştirilmesi.....	57

	Sayfa
3.6.2. Programın Amacı, Konusu ve Genel Özellikleri.....	58
3.6.3. Uzman Görüşlerinin Değerlendirilmesi.....	61
3.6.4. Programın Uygulanması ve Verilerin Toplanması.....	62
3.6.5. Katılımcıların Deneysel Çalışmaya Katılımlarına İlişkin Bilgiler.....	63
3.6.6. Oturum Özetleri ve Oturum Değerlendirmeleri.....	64
3.6.7. Çalışmanın Çevrimiçi Olarak Gerçekleştirilmesinin Avantajları ve Dezavantajları.....	79
3.7. Geçerlik Tehditleri ve Bunlara Yönelik Alınan Önlemler.....	81
3.7.1. İç Geçerlik Tehditleri ve Alınan Önlemler.....	81
3.7.2. Dış Geçerlik Tehditleri ve Alınan Önlemler.....	82
3.7.3. Alınan Diğer Önlemler.....	83
3.8. Verilerin Analizi.....	84
BÖLÜM IV.....	87
BULGULAR.....	87
4.1. Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş Ölçümlerinde Araştırma Hipotezinin Test Edilmesi.....	87
4.2. Ergenlerin Umut Ölçümlerinde Araştırma Hipotezinin Test Edilmesi.....	90
BÖLÜM V.....	95
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	95
5.1. Çevrimiçi Grup Rehberliği Programının Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluşlarına Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	95
5.1.2. Çevrimiçi Grup Rehberliği Programının Öğrencilerin Umutlarına Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	96
5.3. Öneriler.....	97
Okul Psikolojik Danışmanlarına Öneriler.....	97
Araştırmacılara Öneriler.....	97
KAYNAKÇA.....	99
EKLER.....	125

TABLolar LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1. Araştırma Deseni	52
Tablo 2. Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Yaşlarına İlişkin Betimsel İstatistikleri	53
Tablo 3. Deney ve Kontrol Grubunun Öntest Sonuçları	54
Tablo 4. Grup Rehberliği Programı Oturumlarının Alan Uzmanlarınca Değerlendirilmesine İlişkin Veriler	61
Tablo 5. Grup Rehberliği Programının Alan Uzmanlarınca Genel Olarak Değerlendirilmesine İlişkin Veriler	62
Tablo 6. Deney Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Online Çalışmalara Katılım Çizelgesi.....	63
Tablo 7. Deney ve Kontrol Grubunun Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Öntest, Sontest, İzleme Testi Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler	87
Tablo 8. Deney ve Kontrol Grubunun Psikolojik İyi Oluş Öntest, Sontest ve İzleme Test Puanlarına İlişkin Normallik Testi.....	88
Tablo 9. Deney ve Kontrol Grubunun Psikolojik İyi Oluş Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Homojenlik Testi	88
Tablo 10. Deney ve Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçümlerine İlişkin Kovaryans Matrisi Bilgileri	88
Tablo 11. Deney ve Kontrol Grubunun Psikolojik İyi Oluş Ölçümlerine Göre Wilk' Lambda Test Bilgileri	89
Tablo 12. Deney ve Kontrol Grubunun Umut Ölçeği Öntest, Sontest, İzleme Testi Puanlarına Yönelik Betimsel İstatistikler	91
Tablo 13. Deney ve Kontrol Grubunun Umut Öntest, Sontest ve İzleme Puanlarına İlişkin Normallik Testi Sonuçları	92
Tablo 14. Deney ve Kontrol Grubunun Umut Puanlarına İlişkin Homojenlik Testi.....	92
Tablo 15. Deney ve Kontrol Grubu Umut Ölçümlerine İlişkin Kovaryans Matrisi Bilgileri	92
Tablo 16. Umut Ölçümleri İçin Mauchly Testi Sonuçları	93
Tablo 17. Deney ve Kontrol Grubunun Umut Ölçümlerine İlişkin Denekler İçi Etki Testleri	93

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 1. Psikolojik İyi Oluş Grup Ölçüm Çizgi Grafiği.....	90
Şekil 2. Umut Grup Ölçüm Çizgi Grafiği.....	94



KISALTMALAR LİSTESİ

EPOCH (Engagement, Perseverance, Optimism, Connectedness, and Happiness)

PERMA (Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment)

ÇUÖ (Çocuklarda Umut Ölçeği)



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

8. sınıf öğrencileri yaşları itibariyle ergenlik dönemi içerisinde yer almaktadırlar. Ergenlik dönemi insan yaşamında zihinsel, fiziksel, sosyal ve psikolojik değişimleri kapsamı açısından önemli dönemlerden biri olarak görülmektedir (Balk, Bieling ve Israeli, 1995). Ergenlik çocukluk ile genç yetişkinlik arasında geçiş süreci ve kimlik oluşumunun gerçekleştiği bir psikososyal değişim evresidir (Erikson, 1968). Ergenlik döneminde çocuksu davranışlar yerini giderek yetişkin davranış ve tutumlarına bırakmaktadır (Moshman, 2004).

Ergenlik dönemi değişimlerine uyum sağlamada ergenin; birtakım amaçlar belirlemesi, kararlar alabilmesi ve aldığı kararlar doğrultusunda eyleme geçmesi esastır (Cihangir-Çankaya ve Meydan, 2018). Psikolojik açıdan sağlıklı bir yapının ve kimlik gelişiminin oluşturulduğu bir süreç olan bu dönemde (Park, 2004) ergenler çeşitli sosyal ve psikolojik zorluklarla karşı karşıya kalabilmektedirler (Lerner ve Galambos 1998). Bu dönemin önemli sorunlarından biri ergenlerde görülen problem davranışlardır. Problem davranışlar bireyin gelişim görevlerine ulaşmasını engelleyebilmekte, başarı hazzı duygusunun yaşanmasına darbe vurmakta ve bireyden beklenen tutum ve davranışların yerine getirilmesinde bir set oluşturarak ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir (Jessor, 1998). Problem davranış kalıpları ergenlerin fiziksel sağlığına zarar verme yanında sosyal uyum göstermesinde bilişsel, sosyal ve psikolojik gelişiminde sorunlar ortaya çıkarmaktadır. Alkol kullanma, antisosyal davranışlar, sigara içme, riskli bir şekilde araç kullanma, toplumsal becerilerde yetersizlik, uyuşturucu kullanımı, okulu bırakma, erken dönemde cinsel deneyimler gibi davranışlar ergenlik dönemine özgü problem davranışlar olarak sayılabilir (Jessor, 1991). Bu tür problem davranışlar bireyin iyi oluşuna, fiziksel sağlığına ve sosyal uyumuna zarar vermektedir (Jessor, 1998). Ergenlerin alkol ve madde kullanmaları intihar girişimlerini de önemli ölçüde artırmaktadır. Madde kullanımı, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları sorunların çözümünde başvurdukları sorunlu bir davranıştır. Madde kullanımı ayrıca kişiler arası ilişkilerde sorun yaşanmasına, şiddet olaylarına, uyumsuz davranışlara, olumsuz ruh sağlığına, kontrolsüz davranış kalıplarına yol açabilmektedir (Flannery,

2006). Offer, Kaiz, Howard ve Bennett (1998) ergenlik dönemindeki olumsuz psikolojik durumun yetişkinlikte de devam ettiğini ve yetişkinlik dönemlerinde önemli ruhsal sorunlar yaşamalarına kapı araladığını ifade etmektedir. Bardone ve diğerleri (1998) de ergenlik döneminde bireyin uyumsuz davranışlar içerisinde olmasının yetişkinlikte olumsuz davranışlara ve ruh sağlığı sorunlarına neden olduğunu ifade etmektedir. Bu bakımdan olumlu duyguların artırılarak ergenlerin güçlendirilmesi ve geliştirilmesi bireyin sağlıklı bir şekilde gelişimini beraberinde getirmektedir (Chafouleas ve Bray, 2004). Desteklenerek sağlıklı gelişim göstermesi teşvik edilen bireyler, destekleyen bu çevreye uygun tutum ve davranışlar sergilemektedirler (Baker, Dilly, Aupperlee ve Patil, 2003).

Psikoloji alanında son yıllarda bireyin sorun yaratan, problem olarak görülen ve işlevsellik ifade etmeyen duygu, düşünce ve davranışlarına odaklanmak yerine olumlu ve güçlü özelliklerine yönelme söz konusudur. Bireyin olumlu ve güçlü özelliklerine vurgu yapılması, pozitif psikoloji disiplininin oluşmasında etkili olmuştur. Pozitif psikoloji; psikolojik ve öznel iyi oluş, psikolojik sağlamlık, umut, affetme, özsaygı, iyimserlik, mutluluk, yaşam doyumu, özgecilik, şükran duyma, empati, azim, hayatın anlamı ve amacı, iyilik hali gibi çok sayıda kavramı kapsamaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikoloji, pozitif bireysel eğilimleri, pozitif kişisel deneyimleri ve bireyin yaşam kalitesini yükseltmeyi hedefleyen bir alan olarak tanımlanabilir. Pozitif psikoloji sorunların giderilmesi, zayıflıkların ve problemlerin kendisine odaklanmayı esas alan klasik psikoloji anlayışı yerine bireyin olumlu ve güçlü yönlerini ele almaktadır. Olumsuz durumları düzeltmek yerine olumlu yeterlilikler kazanmak pozitif psikolojinin amacı olarak ifade edilmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojinin üç temel araştırma alanı bulunmaktadır. Bunlar; pozitif öznel deneyimler, pozitif kişisel özellikler ve pozitif kurumlardır. Pozitif öznel deneyimler; insanın hali hazırda sahip olduklarını kapsamaktadır, iyi oluş ve mutluluk gibi olumlu duyguları geliştiren ve sürdüren süreçleri içermektedir. İkinci alan olan bireylerin pozitif özellikleri ise; şükran duyma, umut, psikolojik sağlamlık ve maneviyat gibi nitelikleri kapsamaktadır. Üçüncü alan olan pozitif kurumlar ise iş birliği yaparak bireyin öznel yaşantılarını ve kişisel olumlu özelliklerini artıran ve geliştiren organizasyonlara odaklanmaktadır (Weiten, Hammer ve Dunn, 2016).

Pozitif psikolojide bazı varsayımlar bulunmaktadır. Birincisi; bireylerin aktif varlıklar olarak kendi gelişimlerini belirleyebilmeleridir. Bir diğeri; bireylerin davranışına yön vermede gerekli içsel donanıma sahip olmasıdır. Sonuncusu ise pozitif psikoloji esas alınarak yapılan müdahale çalışmaları bireylerde yaşamsal bağlılığa yönelik güdülenme ortaya çıkarmaktadır (Akın-Little ve Little, 2004). Pozitif psikolojide geleneksel teorilerin aksine bireyin seçim yapması, karar vermesi ve etkili olması esastır (Seligman, 2002).

Pozitif psikolojinin en temel kavramları arasında iyi oluş kavramı yer almaktadır (Seligman, 2011). Pozitif psikoloji alan yazınında iyi oluş kavramına yönelik iki farklı felsefi bakış açısı bulunmaktadır. Bunlar; hazla ilgili olan hedonik yaklaşım ve psikolojik işlevsellikle ilgili olan eudaimonik yaklaşımdır. Hedonik yaklaşıma göre iyi oluş haz odaklı öznel değerlendirmeleri, mutluluğu ve yaşam doyumunu içerir. Hedonik açıdan iyi oluş, öznel iyi oluşa karşılık gelmektedir. Eudaimonik yaklaşıma göre iyi oluş bireyin psikolojik açıdan tam olarak işlevde bulunmasını ifade eder ve psikolojik iyi oluş kavramına karşılık gelir (Deci ve Ryan, 2008a; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Pozitif psikolojinin bireyi güçlendiren kavramlarından söz edilmesi psikolojik iyi oluş kavramını akıllara getirmektedir. Psikolojik iyi oluş; bireyin olumlu yaşam amaçlarına sahip olması, sınırlılıklarının ve kapasitelerinin farkına varması, çevresiyle olumlu ilişkiler kurabilmesi, bağımsız hareket edebilmesi, kendini olumlu olarak değerlendirmesi ve tam işlevde bulunması (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002) olup, psikolojik işlevi ve kaliteli bir yaşamı içerir (Yılmaz, 2013). Psikolojik iyi oluş bireyin yeteneklerini ve kapasitelerini geliştirmesi, yetenekleri ve kapasiteleri ölçüsünde işlevde bulunmasını ifade eder (Ryff, 1989).

Deci ve Ryan'a (2008b) göre psikolojik iyi oluş fizyolojik, psikolojik ve sosyal anlamda bireyi etkileyen çok boyutlu bir kavramdır. Ryff (1989) bireyin tam işlevde bulunması için gerekli olan altı boyuttan oluşan bir psikolojik iyi oluş modeli ortaya koymuştur. Ryff'in psikolojik iyi oluş modeli: Bireysel gelişim, yaşam amacı, çevresel hâkimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik ve kendini kabulden oluşmaktadır. *Bireysel gelişim*, bireyin kendini gerçekleştirme duygusunu; *yaşam amacı*, yaşamın anlamlı ve yaşanmaya değer olduğunu; *çevresel hâkimiyet*, bireyin ihtiyaçlarını dikkate alarak çevresini yönlendirmesini; *diğerleriyle olumlu ilişkiler*, başkalarıyla iletişim ve etkileşimde samimiyeti ve güven duygusunu; *özerklik*, bağımsız bir şekilde karar verebilme becerisini; *kendini kabul* ise bireyin yaşamını ve kendini bir bütün olarak olumlu değerlendirmesini içermektedir (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff, Magee,

Kling ve Wing, 1999). Psikolojik iyi oluşun önemli ölçütleri arasında duygusal ve ruhsal olarak sağlıklı olma yer almaktadır. Duygusal ve ruhsal olarak sağlıklı olma sayesinde bireyler duygusal bozuklukları ve stres problemlerini daha az yaşayacaklardır (Power, 2008).

Psikolojik iyi oluş durumu bireyin sorumluluk, sabır, umut, öz saygı, özgecilik, sosyal destek, umut, iyimserlik gibi kavramlara bağlı olarak artış gösterebilmektedir. Ayrıca psikolojik iyi oluş hali, yaşamı anlamlı hale getiren davranışlara bağlı olarak kendiliğinden meydana gelmektedir (Bahadır, 2011). Psikolojik iyi oluşun artmasında bireyin olumlu duygular yaşaması oldukça önemlidir. Olumlu duygular bireyin problem çözebilme becerisini, iş verimliliğini, bağlantı kurabilme ve bütüncül düşünebilme yeteneğini, üretkenliğini, yaratıcı düşünebilmesini ve stresle başa çıkabilme becerisini artırarak psikolojik iyi oluşa katkı sunmaktadır (Fredrickson, 2001, 2013). Yapılan araştırmalar çerçevesinde kişinin psikolojik iyi oluşuna katkıda bulunan çeşitli faktörler tespit edilmiştir. Bu faktörler; özsaygı, özyeterlik, aile ilişkilerinin kalitesi, sosyal destek, finansal kaynaklar, umut, eğlence etkinlikleri, ırk / etnik köken ve cinsiyettir (DeNeve ve Cooper, 1998; Woody ve Green, 2001).

Alan yazın incelendiğinde psikolojik iyi oluşun; depresyon (Hazler ve Mellin, 2004; Tollett ve Thomas, 1995; Ülev, 2014), madde bağımlılığı (Burriss, Brechting, Salsman ve Carlson, 2009), riskli cinsel davranış (Burriss, Brechting, Salsman ve Carlson, 2009), stres (Burriss, Brechting, Salsman ve Carlson, 2009; Hazler ve Mellin, 2004; Ülev, 2014; Vacek, Coyle ve Vera, 2010), kaygı (Hazler ve Mellin, 2004; Ryff, 2014; Ülev, 2014) ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi oluş; dışa dönüklük (Cenkseven, 2004; Cenkseven ve Akbaş, 2007), öz saygı (Cheng ve Furnham, 2003; Marmarosh, Holtz ve Schottenbauer, 2005; Meyerhoffer-Kubalik, 2013; Schnitker, 2010; Vacek, Coyle ve Vera, 2010; Yarcheski, Mahon ve Yarcheski, 2001), sabır (Doğan, 2016; Schnitker, 2010), sosyal destek (Tulunay-Ateş, 2016; Doğru, 2018; Malkoç ve Yalçın, 2015; Vural-Yüzbaşı, 2019; Yarcheski, Mahon ve Yarcheski, 2001), umut (Gall ve diğerleri, 2005; Kashdan, 2002; Cheavens, Michael ve Snyder, 2005; Shorey, Snyder, Yang ve Lewin, 2003; Snyder, 2000, 2002; Snyder ve diğerleri, 1996; Vacek, Coyle ve Vera, 2010; Valle, Huebner ve Suldo, 2006), öz etkililik (Tollett ve Thomas, 1995), yaşam kalitesi (Rustoen, 1995), öz değer (Snyder ve diğerleri, 1997), medeni durum (Timur, 2008), stresle başa çıkma (Doğru, 2018; Malkoç ve Yalçın, 2015), psikolojik ihtiyaçlar (Hamurcu, 2011), muhafazakar yaşam

tarzı (İşgör, 2011), pozitif duygular (Kuyumcu, 2013), özgüven (Ryff, 2014), iyimserlik (Burris, Brechting, Salsman ve Carlson, 2009; Vacek, Coyle ve Vera, 2010), psikolojik sağlık (Malkoç ve Yalçın, 2015), atılganlık (Ateş, 2016), akademik başarı (Ateş, 2016; Bordbar, Nikkar, Yazdani, ve Alipoor, 2011), kimlik stilleri (Phillips ve Pittman, 2007), sosyal beceri (Segrin ve Taylor, 2007), sosyal problem çözme (Chang, D’Zurilla ve Sanna, 2009) ve fiziksel egzersiz (Hassmen, Koivula ve Uutela, 2000) ile pozitif yönde ilişkilidir.

Son yıllarda Türkiye’de psikolojik iyi oluş kavramının ele alındığı çeşitli çalışmalara rastlanmaktadır. Psikolojik iyi oluş ile ilgili farklı eğitim ve öğretim ortamında gerçekleştirilen deneysel çalışmalar olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik çalışmalar incelendiğinde çoğunluğunun psikolojik iyi oluşu artırmada etkili olduğu görülmektedir (Akça-Koca ve Yukay-Yüksel, 2017; Akın, 2009; Albayrak, 2013; Canpolat ve Atıcı, 2019; Çardak, 2012; Gülaçtı, 2009; Işıkkay, 2019; Özer, 2019; Ümmet ve Demirci, 2017). Psikolojik iyi oluşu artırmak için geliştirilen fakat anlamlı sonuçlar vermeyen çalışmalar da bulunmaktadır (Kuzucu, 2006; Tanhan, 2007).

Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri de umuttur. Snyder (2002) umudu, istenen hedeflere giden yolları türetme algısı ve bireyin kendini bu yolları kullanmayı düşünen harekete geçme güdüsüyle motive etme olarak algılanan bir yetenek olarak tanımlamıştır. Umut; amaca ulaşma için düşünme yolları ve harekete geçme güdüsü olmak üzere iki temel bileşenden oluşan bilişsel bir süreçtir. Düşünme yolları, hedeflere ulaşmak için bir veya daha fazla uygulanabilir yol üretmek için algılanan kapasite anlamına gelirken, harekete geçme düşüncesi algılanan hedeflere ulaşmak için bir kişinin kullandığı yolları kullanma kapasitesi anlamına gelmektedir. Düşünme yolları ve harekete geçme düşüncesi umudu tanımlamak için gerekli olup, birlikte değerlendirilen ve birbiriyle güçlü ilişki gösteren kavramlar niteliğindedir (Magaletta ve Oliver, 1999; Snyder, 2002). Umut teorisi, bilişsel sürece çok daha fazla vurgu yapar, ancak bu vurgu, duyguların göz ardı edildiği anlamına gelmez. Bunun tam tersine duygular, hedefle ilgili faaliyetlerin bilişsel değerlendirmesinin bir sonucu olarak görülürler (Snyder, Cheavens ve Michael, 1999; Snyder ve diğerleri, 1991). Larsen, Edey ve Lemay (2007) umut kavramının çok boyutlu bir yapı gösterdiğini, amaç yönelimli, gelecek odaklı, dinamik, anlamlı ve anlaşılabilir bir kavram olduğunu ve yaşamın temelini oluşturduğunu ifade etmektedir. Gilman, Dooley ve Florell (2006)

fiziksel ve psikolojik sağlık açısından umudun gerekli ve önemli bir kavram olduğunu, umudun yokluğunun psiko-sosyal anlamda sorunlara neden olduğunu belirlemiştir. Bloch (2007) ise umudun rahatlatıcı bir etki sağladığıını savunmaktadır. Bireyin olumlu bir gelecek algısına sahip olması, diğer bir deyişle umutlu olması; kaygı, stres, depresyon gibi olumsuz durumların daha az yaşanmasını, mutluluk, yaşam doyumunu ve iyi oluş gibi olumlu etkilerin daha fazla ortaya çıkmasını sağlamaktadır (Shorey ve diğerleri, 2003). Martin (2007) de benzer şekilde umudun ysek olmasının psikolojik iyi oluş ve fiziksel sağlık için bir gösterge olduğunu, umudun düşüklüğünün ise problemlerin ortaya çıkmasının başlatıcısı olduğunu ifade etmektedir. Umut yönelimli olarak başarılı hedeflerin peşinden koşmak artan düzeyde psikolojik iyi oluş ve özsaygı ortaya çıkarmaktadır (Hewitt, 1998). Yadav (2010) yaşam kalitesinin artırılmasında umudun önemli bir rolünün olduğunu savunmaktadır.

Gençlerin lise yıllarında akademik, cinsel, politik ve kişilerarası alanları kapsayan yeni ve daha zor durumlarla karşılaştığında daha az sorun yaşaması için gelişmiş becerilere ve kaynaklara sahip olmaları gerekir. Umut, bireylerin sıkıntıya uyum sağlamasına yardımcı olur (Cheavens, 2000; Ciarrochi, Heaven ve Davies, 2007; Umana-Taylor ve Updegraff, 2007). Umut düzeyi düşük bireyler hedefe giden yolda engellerle karşılaştıklarında hedeflerinden vazgeçerek olumsuz bir durum içerisine düşmekte (Snyder ve diğerleri, 1991), daha çok başarısızlıklara ve olumsuzluklara odaklanmakta (Snyder, 1994), umut düzeyi ysek bireyler ise karşılaştıkları engelleri mücadele edilmesi gereken bir durum olarak değerlendirmekte ve motivasyonları oldukça artmakta (Snyder ve diğerleri, 1991; Snyder, Lapointe, Jeffrey-Crowson ve Early, 1998), başarısızlıktan ziyade başarıya ve olumlu durumlara yoğunlaşmaktadırlar (Snyder, 1994). Umut düzeyi düşük kişiler duygu odaklı, umut düzeyi ysek kişiler ise sorun odaklı baş etme stratejilerini kullanmaktadırlar (Geffken, Keeley, Kellison, Storch ve diğerleri, 2006; Lysaker ve diğerleri, 2005). Ysek umutlu bireyler, hedeflere ulaşmadaki engellerle daha etkin bir şekilde başa çıkabilme becerisine sahiptir ve çok çeşitli insan çabalarında ysek düzeyde yetkinlik sergilemektedirler (Snyder, Rand ve Sigmon, 2002). Problem özme, bireyler sıkıntılarla karşı karşıya kaldıklarında umudun kaybedilmemesi anlamında koruyucu bir rol oynamakta ve bireylerin daha az kendilerine zarar verme düşüncesine sahip olmalarına aracılık etmektedir (Heppner ve Lee, 2002). Ergenler açısından bakıldığında ise ysek umuda sahip olan ergenlerin yaşamsal birçok amacı olduğu, başarıya yoğunlaştıkları, karşılaştıkları problemleri aşılabilecek bir durum olarak gördükleri, daha iyimser oldukları (Kashdan ve diğerleri,

2002) ve yaşamsal amaçlarının oldukça net olduğu (Green, Oades ve Grant, 2006) söylenebilir. Ergenlerde düşük umut depresyonla (Chang ve DeSimone, 2001; Snyder ve diğerleri, 1997), yüksek umut ise özsaygıyla (Marques, Lopez ve Pais-Ribeiro, 2011) ve olumlu düşüncelerle (Snyder ve diğerleri, 1997) ilişkilidir. Smith (2010) psikolojik ve zihinsel eksikliklerin suç oluşumunda bir risk faktörü olduğunu, umutsuzluğun ve başarısızlığın ortaya çıkmasına neden olduğunu; umudun ise suçların oluşmasında koruyucu bir faktör görevi gördüğünü belirtmektedir.

Umut içeren düşüncelerin, zihinsel sağlık alanında, birincil ve ikincil korunma konusunda çok önemli bir rolü vardır (Snyder, Feldman, Taylor, Schroeder ve Adams III, 2000). Sorunlardan önce veya sorunlar ortaya çıktıktan sonra, umutlu düşünme, bireylerin giderek daha fazla bilgi edinmeleri ve psikolojik iyi oluşları için önleyici stratejiler aramasına neden olmaktadır. Bu öncül ile, gelecekteki bazı olumsuzluklarla başa çıkmada başarılı bir amaç arayışı ve güven duygusu yüksek umutlu bir kişi için koruyucu bir mekanizma oluşturur (Snyder ve diğerleri, 2000). Snyder ve diğerleri (2000) umudu, problemleri önlemenin çekirdeği olarak tanımlamıştır. Yüksek umutlu öğrenciler kararlı, problem çözmede ve alternatif planlar üretmede iyi olarak kabul edilebilir ve akademik görevlerinde başarılı olma planlarını uygulama konusunda motive olabilirler (Snyder ve diğerleri, 2002). Umudun temel önleme ve ikincil önleme olmak üzere iki tür önleyici rolü bulunmaktadır. Temel önleme; problem oluşmadan problemi ortaya çıkaracak durumu engellemeyi, ikincil önleme ise; problem oluşuktan sonraki bir süreçte sorunların azaltılmasını ele almaktadır (Snyder ve diğerleri, 2000).

Tuzgöl-Dost ve Cenkseven-Önder (2015) umudun özsaygı, duygusal ve sosyal öğrenme becerileri ve psikolojik sağlamlık gibi kavramlarla pozitif; şiddet ve zorbalık gibi kavramlarla ise negatif ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Rand ve Cheavens (2009) umut seviyesi yüksek olan bireylerin, daha iyimser ve daha yüksek özsaygıya eğilimli olduklarını; Alarcon, Bowling ve Khazon (2013) ise umutlu bireylerin yaşam doyumlarının, fiziksel sağlıklarının ve esnekliklerinin daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. Valle, Huebner ve Suldo (2006) umutlu düşüncenin davranış sorunlarını asgariye indirdiğini; Snyder ve diğerleri (2000) umutlu düşünmenin psikolojik sağlamlığı, özsaygıyı, iyilik halini ve başarılı amaç güdüsünü artırdığını, psikolojik sorunları önlemede ise önemli bir işlevi olduğunu ifade etmektedir. Roswarski ve Dunn (2009) intihar düşüncesine sahip ergenlerde umudun önleyici bir rolü olduğunu, Martin (2007) ise bireyin ve iyilik halinin güçlendirilmesinde umudun çok önemli bir işlevi bulunduğunu savunmaktadır. Umut müdahaleleri, klinik ortamlarda depresyon,

umutsuzluk ve kaygıyı da azaltır (Cheavens, Michael ve Snyder, 2005; Klausner ve diğeri, 1998). Umudu artırmak için çeşitli programlar (Bouwkamp ve Lopez, 2001; Edwards ve Lopez, 2000; Lopez ve diğeri, 2000; Lopez ve diğeri, 2004; Pedrotto, 2000) geliştirilmiştir.

Yapılan bu çalışmada yer alan değişkenlerden psikolojik iyi oluş ve umudun birbirleriyle ilişkili olduğuna dair alan yazında çalışmalar bulunmaktadır (Ciarrochi ve diğeri, 2007; Gall ve diğeri, 2005; Hewitt, 1998; Kashdan ve diğeri, 2002; Martin, 2007; Michael ve Snyder, 2005; Ritchie, 2001; Shorey ve diğeri, 2003; Snyder, 2000, 2002; Snyder ve diğeri, 1996; Snyder ve diğeri, 2002; Vacek, Coyle ve Vera, 2010; Valle, Huebner ve Suldo, 2006). Yapılan araştırmalar incelendiğinde psikolojik iyi oluşun umutla orta düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Bu çalışmalar dikkate alındığında psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik hazırlanacak çevrimiçi grup rehberliği programının psikolojik iyi oluşa ve umuda olumlu yönde etkisinin olacağı düşünülmektedir. Bu amaçla psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik çevrimiçi uygulanan grup rehberliği programının 8.sınıf öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve umut düzeylerine etkisi araştırılmıştır.

1.2. Problem Cümlesi

Psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik çevrimiçi uygulanan grup rehberliği programı 8.sınıf öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve umut düzeylerini anlamlı olarak artırmakta mıdır?

1.3. Alt Problemler

Bu araştırmanın alt problemleri aşağıdaki gibidir:

1. Psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik çevrimiçi uygulanan grup rehberliği programının 8.sınıf öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmada anlamlı bir etkisi var mıdır?
2. Psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik çevrimiçi uygulanan grup rehberliği programının 8.sınıf öğrencilerinin umut düzeylerini artırmada anlamlı bir etkisi var mıdır?

1.4. Hipotezler

Bu araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibidir:

1. Psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik çevrimiçi uygulanan grup rehberliği programının 8.sınıf öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmada anlamlı bir etkisi vardır.
2. Psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik çevrimiçi uygulanan grup rehberliği programının 8.sınıf öğrencilerinin umut düzeylerini artırmada anlamlı bir etkisi vardır.

1.5. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı 8.sınıf öğrencileri üzerinde psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik çevrimiçi uygulanan grup rehberliği programının öğrencilerin psikolojik iyi oluş ve umut düzeylerine etkisini araştırmaktır.

1.6. Araştırmanın Önemi

Linley, Joseph, Harrington ve Wood (2006) insanın zihinsel, psikolojik ve sosyal gelişiminde okulların önemli bir yer tuttuğunu ifade etmektedir. Okullar bireyin gelişimine katkı sağlamakta ve olumlu duyguların ortaya çıkmasına yardımcı olabilmektedir (Noddings, 2006). Zamanının önemli bir kısmını okulda geçirdiği düşünülen bireylerin gelişimlerini sürdürmesinde okulların etkili olduğu söylenebilir (Baker ve diğerleri, 2003).

Psikolojik iyi oluş; koruyucu, önleyici ve gelişimsel bir katkı sunması açısından önemli bir kavramdır (Albayrak, 2013). Örgün eğitim kurumları psikolojik iyi oluşun artırılmasında önemli ortamlardan biridir. Bu nedenle psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik hazırlanacak programların geliştirilmesi ve öğrencilere uygulanmasının fayda sağlaması beklenmektedir. Miller, Gilman ve Martens'e (2008) göre okullar umudu artırmak, önleyici, koruyucu ve müdahale edici programları uygulamak için ideal yerlerdir. Okul psikolojik danışmanları öğrencilerin daha umutlu olmalarını sağlamak için grup temelli programlar geliştirebilirler. Umut düzeyi düşük bireylerin umutlarını artırmak için özel programlar uygulanabilir (McDermott ve Snyder, 2000). Snyder (2006) umut içeren düşünme biçiminin öğretilebilir ve artırılabilir bir yapı olduğunu savunmaktadır. Umut içeren düşünmeyi teşvik etmeye yönelik büyük ölçekli programlar olası riskleri azaltmakta ve toplumun tüm kesimlerine katkı sunmaktadır (Snyder, Tennen, Affieck ve Cheavens, 2000).

Covid 19 pandemisi ergenlerin olumsuz psikolojik belirtiler geliştirme riskini artırmaktadır (Orgilés, Morales, Delvecchio, Mazzeschi ve Espada, 2020). Saladino, Algeri ve Auriemma (2020) Covid 19 pandemisinin bireylerin sosyal ve psikolojik bazı sorunlarla karşı karşıya kalmalarına neden olduğunu ifade etmektedir. Pandeminin ortaya çıkardığı sorunların üstesinden gelmede ruh sağlığını geliştirme ve psikolojik güçler etkili olabilmektedir (Yıldırım ve Arslan, 2020).

Covid-19 pandemisi nedeniyle okullarda çevrimiçi eğitime geçilmesi durumu, başka konularda olduğu gibi psikolojik iyi oluşa ve umuda yönelik müdahalelerde de çevrimiçi araçların kullanımını gerektirmiştir. Békés ve Aafjes-van Doorn (2020) çevrimiçi psikolojik hizmetlerin yüz yüze bir araya gelinemeyen dönemlerde insanlara katkı sağlamayı ve yardım etmeyi kolaylaştırması açısından bir takım avantajlar sağladığını ifade etmektedir. Drozd, Mork, Nielsen, Raeder ve Bjørkli (2014) internet tabanlı çalışmaların psikolojik iyi oluşu artırmak için umut verici olduğunu ifade etmektedir.

Okul psikolojik danışmanlarının düzeltici ve müdahale edici çalışmalar yanında önleyici ve koruyucu çalışmalar yürütmeleri de önem arz etmektedir (Akos ve Galassi, 2008). Psikolojik problemleri olan öğrencilerin problemlerinin çözümünde yardımcı olmakla birlikte, tüm öğrencileri kapsayan önleyici çalışmaların yapılması oldukça yararlı olacaktır (Snyder ve Lopez, 2007). Okullar öğrencilerin ruh sağlıklarının korunmasında ve geliştirilmesinde, olumsuz ruhsal durumların önlenmesinde çeşitli seçenekler sunmaktadır (Davis, Kruczek ve McIntosh, 2006). Okulların, öğrencilerin ruh sağlığını artırmak ve olası risk faktörlerini önlemek için gerekli kaynaklara sahip oldukları düşünüldüğünde, buralarda çocukların sağlıklı kişilik gelişimi için deneysel çalışmalar yapılabilir (Neumark-Sztainer, Martin ve Story, 2000). Ergenlerin kimliğinin oluşumunda; yapılandırılmış programlar ve bir amaç dâhilinde yapılan etkinlikler olumlu katkılar sunmaktadır (Gilman, Meyers ve Perez, 2004). Seligman (2002) çağımızda bireyi güçlendirme odaklı deneysel çalışmaların yapılmasının bir gereklilik olduğunu ifade etmektedir. Sonuç olarak bir okulun önemli bileşenlerinden biri olan okul psikolojik danışmanlarının okullarda pozitif psikolojiyi temel alan çalışmalar yapması önemlilik arz etmektedir.

Park ve Peterson'a (2008) göre bireylerde problem davranışların ortaya çıkmasını önleyecek ve gelişimlerini sağlayacak pozitif temelli çalışmaların yapılması desteklenmelidir. Bu nedenle okullarda psikolojik danışma ve rehberlikle ilgili bazı

çalışmalarda pozitif psikolojiden önemli yararlar elde edilebilir. Sağlıklı bir toplumdan söz edebilmek sağlıklı bireylerin varlığını gerektirir. Sağlıklı bireylerin yetiştirilmesinde gelişimsel, önleyici ve koruyucu çalışmaların yapılması önemli ve gereklidir. Okullarda psikolojik danışma ve rehberlik çalışmaları planlanırken psikolojik iyi oluş ve umudun artırılmasını ele alan çalışmaların yapılmasının öğrencilerin gelişimi, riskli durumlardan korunmaları ve öğrencilerde riskli durumların meydana gelmesinin önlenmesi açasından önemli olduğu söylenebilir.

2019-2020 Eğitim ve Öğretim yılı ikinci yarısında tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de Covid 19 Pandemisinin görölmesiyle eğitim kurumlarında yüz yüze eğitime ara verilmiş ve resmi olarak tüm eğitim ve öğretim faaliyetlerinin çevrimiçi şekilde yürütölmesi kararı alınmıştır. Bu nedenle psikolojik danışma ve rehberlikle ilgili faaliyetlerin de bu yolla yapılmasına başlanmıştır. Teknoloji kullanımı öğrencilerle yapılacak psikolojik danışma ve rehberlik çalışmalarında önemli bir araç haline gelmiştir. Çevrimiçi olarak yürütölcek bu çalışmanın öğrencilerin evde kalmalarını destekleyerek onları pandemiden koruyacak ve pandeminin yaygınlaşmasında önleyici işlevlerinin olacağı ve ayrıca pandemi süresince çevrimiçi yollardan yararlanarak öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının ve umutlarının artırılmasına katkı sağlaması düşünölmektedir. Alan yazına bakıldığında bu çalışmanın değişkenleri olan psikolojik iyi oluşun ve umudun ergenlerde deneysel bir çalışma yoluyla ele alındığı çevrimiçi herhangi bir çalışmaya rastlanamamıştır. Pozitif psikoloji son yıllarda Türkiye’de de ilgi çeken disiplinlerden biridir. Bu disiplin diğer disiplinlere göre nispeten daha yeni olduğu için ergenlerle psikolojik iyi oluşa ve umuda yönelik çevrimiçi deneysel çalışmalara yerli literatürde rastlanamamıştır. Çevrimiçi deneysel çalışmalara rastlanamamasından dolayı bu çalışmanın, bundan sonra yapılacak çevrimiçi/deneysel çalışmalar için önemli ipuçları sağlayacağı düşünölmektedir. Bu çalışmanın önleyiciliği, koruyuculuğu sağlaması ve gelişimi artırması anlamında ergenlere katkı sunması beklenmektedir. Ergenlik döneminin değişim ve gelişim açasından önemli bir dönem olduğu göz önüne alındığında (Balk, Bieling ve Israeli 1995), yapılması planlanan çevrimiçi çalışmanın ergenlerin psikolojik iyi oluşuna, umuduna ve rehberlik ve psikolojik danışma alanına katkı sağlayacağı beklenmektedir.

1.7. Sayıtlar

Bu araştırmanın sayıtları aşağıda sıralandığı gibidir:

1. Öğrenciler uygulanan ölçekleri içten cevaplamışlardır.
2. Deney ve kontrol gruplarında yer alan ergenlerin deneysel ortam dışında yaşadıkları olgunlaşma ve değişimler benzerdir.
3. Deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin hangi grupta bulduklarını öğrenemeyecekleri varsayılmıştır.

1.7.Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıda verildiği gibidir:

1. Araştırmanın çalışma grubu, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Malatya ilinde ortaokullara devam eden öğrencilerle sınırlıdır.
2. Bu çalışma 8.sınıf öğrencileriyle gerçekleştirilmiş olup bu araştırmadan elde edilen bulguların genellenebilirliği benzer koşullara sahip 8.sınıf öğrencileriyle sınırlıdır.
3. Araştırmadan elde edilen bulgular, EPOCH İyi Oluş Ölçeği'nin ve Çocuklarda Umut Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.8. Tanımlar

Ergenlik: Çocukluk ile genç yetişkinlik arasında geçiş süreci ve kimlik oluşumunun gerçekleştiği bir psikososyal değişim evresidir (Erikson, 1968).

Pozitif Psikoloji: Pozitif bireysel eğilimlerin, pozitif kişisel deneyimlerin ve bireyin yaşam kalitesinin yükseltilmesini hedefleyen psikolojinin bir alanıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Psikolojik İyi Oluş: Psikolojik iyi oluş bireyin yeteneklerini ve kapasitelerini geliştirmesi, yetenekleri ve kapasiteleri ölçüsünde işlevde bulunmasıdır (Ryff, 1989).

Umut: Umut istenen hedeflere giden yolları türetme ve kendini bu yolları kullanmayı düşünen harekete geçme güdüsüyle motive etme olarak algılanan bir yetenektir (Snyder, 2002).

BÖLÜM II

KURAMSAL BİLGİLER VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde; pozitif psikoloji, iyi oluş, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, Ryff'in psikolojik iyi oluş modeli, PERMA iyi oluş modeli, EPOCH iyi oluş modeli, umut ile ilgili kuramsal bilgilere ve yurt içinde ve yurt dışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

2.1. Pozitif Psikoloji

Psikoloji alanı bireyselleşme kavramını (Jung, 1933), olumlu zihin sağlığını (Jahoda, 1958), yaşamda anlam ve psikolojik sağlamlığın kavramsallaştırılmasını (Frankl, 1959) ve kendini gerçekleştirme (Maslow, 1968) gibi konuları vurgulamaktadır. İlgili konular literatürde yer almasına rağmen ruh sağlığı araştırmaları daha çok psikolojik işlevsizlik üzerinde yoğunlaşmış ve sağlıklılık, sağlıklı bir yaşam sürmek yerine hastalığın olmaması olarak değerlendirilmiştir (Ryff ve Singer, 1996). Psikolojik sağlık, bozulanın tamir edilmesi üzerinden açıklanmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bireylerin sorunlarının çözümünü merkezine alan patoloji odaklı psikoloji, olumluyu vurgulamak anlamında yetersiz kalmıştır (Terjesen, Jacofsky, Froh ve Digiuseppe, 2004). Psikolojinin bireylerin yaşamlarını daha üretken ve doyum sağlayıcı bir hale getirme çabasındaki tarihsel hedefi göz önüne alındığında, araştırmaların büyük çoğunluğunun psikolojik sorunlara ve bu sorunlara yol açan faktörlere odaklanması bazı yazarlarca eleştirilmektedir (Seligman, 1999; Snyder ve McCullough, 2000). Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) psikolojinin, yaşamı anlamlı ve değerli hale getiren şeylerle ilgili yeteri kadar bilgi üretiminde bulunmadığını ve şiddet, depresyon, memnuniyetsizlik ve rahatsızlık gibi olumsuz durumlara yoğunlaştığını ifade etmektedir. Klinik psikolojide insanın işlevsizliğinin ele alınıp olumlu yönlerinin ihmal edilmesi pozitif psikolojinin ortaya çıkmasında etkili olmuştur.

Peterson (2000) pozitif psikolojinin bireyin yaşamını daha anlamlı ve yaşanabilir kılan, yaşama bağlılığını artırmaya katkı sağlayan, yaşamın olumlu taraflarının neler olduğuna yönelik bilgi üreten bir bilim alanı olduğunu ifade etmektedir. Pozitif psikoloji, bireylerin olumsuz özelliklerini ve hastalıklarını esas almak yerine bireyin kapasitelerini ortaya çıkarmaya çalışan, olumlu ve güçlü özelliklerine yoğunlaşan, ruh sağlığının

korunmasını temel alan psikolojinin bir alt alanıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). İnsanların zihinsel sağlığına ve gelişimine katkı sağlayan faktörler bireylerin optimal (uygun) işleyişinde temel oluşturmaktadır (Kun, Balogh ve Krasz, 2017). Pozitif psikoloji bireylerin kaliteli bir yaşam sürmesini, yeteneklerini, kapasitesini ve güçlü yönlerini tanımasını hedeflemektedir (Linley ve diğerleri, 2006). Pozitif psikoloji bireylerde nelerin işe yarar, doğru ve gelişmiş olduğunu ele alarak sağlıklı bir bireyi gözden geçirmektedir (Sheldon ve King, 2001).

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) pozitif psikolojinin yaşamı anlamlı ve değerli kılan araştırmalar ve teoriler için şemsiye bir terim olduğunu ifade etmektedir. Pozitif psikoloji yaklaşımının üç temel hipotezi bulunmaktadır. Birinci hipotez; bireyler aktif varlıklardır ve kendi yaşamlarını şekillendirebilme kapasiteleri bulunmaktadır. İkinci hipotez, bireyler kendi davranış kalıplarını değiştirebilecek ve düzenleyebilecek içsel donanıma sahiptir. Üçüncü hipotez ise pozitif psikoloji yaklaşımı esas alınarak yapılan müdahaleler, bireylerin yaşamsal bağlılıklarına ilişkin güdüleme sağlamaktadır (Akin-Little ve Little, 2004).

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) pozitif psikolojinin üç çalışma alanı olduğunu ifade etmektedirler. Pozitif psikolojinin bu üç çalışma alanı şunlardan oluşmaktadır; olumlu öznel deneyimler, olumlu kişisel özellikler ve pozitif kurumlar. Öznel düzeyde pozitif psikoloji alanı değerli kişisel deneyimlerle ilgilidir. Buna göre öznel deneyimler geçmişte iyi oluşu, memnuniyeti ve yaşam doyumunu; günümüzde mutluluk ve akışı; gelecekte ise umut ve iyimserlik kavramlarını kapsamaktadır. Olumlu kişisel özellikler cesaret, azim, maneviyat, bilgelik, özgeci davranma, yüksek yetenek, özgünlük, sevgi, affetme, estetik duyarlılık, kişilerarası beceri, gelecekteki düşünce, aşk ve meslek kapasitesi gibi bireysel özellikleri içermektedir. Pozitif kurumlar ise beslenme, çalışma ahlakı, sorumluluk, hoşgörü, ekip çalışması, ılımlılık, nezaket, modernlik, fedakârlık, liderlik, ebeveynlik, medeniyet ve amaç gibi vatandaşlık erdemleri ve bireyleri daha iyi vatandaş olmaya yönlendiren grup düzeyindeki konularla ilgilidir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji felsefesinin temel dayanaklarından biri, bu ölçülebilir güçlerin bireyleri sıkıntı ve stresten koruyan tamponlar olarak kullanılabilmesidir (Hellman, Worley ve Munoz, 2018).

Pozitif psikoloji bireylerin olumlu kişilik özelliklerine, psikolojik sağlamlıklarına, mutluluklarına ve uyum sağlamalarına katkı sağlayan mekanizmalarına odaklanır (Gable ve Haidt, 2005). Diğer bir deyişle hastalığın veya patolojinin ortadan kaldırılmasıyla değil, yaşamın kaliteli bir şekilde sürdürülmesiyle ilgilenir (Diener,

2000). Pozitif psikoloji, iyi bir yaşam için geçerli durumları ve olumlu yaşantıların meydana gelişlerini içeren disiplindir (Park, Peterson ve Seligman, 2004). Pozitif psikoloji birçok kavramı içerisinde barındırmaktadır. Mutluluk, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, öz yeterlik, öz anlayış, öz saygı, affetme, minnettarlık, psikolojik sağlamlık, özgecilik, empati, umut, iyimserlik, farkındalık, motivasyon, azim, pozitif algı, pozitif beden, yaşam amaçları, gençlik gelişimi gibi kavramlar pozitif psikolojinin çalışma alanlarını oluşturmaktadır (Deci ve Ryan, 2000; Seligman, 2002). Literatür incelendiğinde bu kavramlara ilişkin çalışmaların oldukça sınırlı olduğu, psikoloji biliminin büyük çoğunlukla olumsuzluğa yoğunlaştığı belirtilmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikoloji, bireylerin tüm gelişim dönemlerinde iyi bir yaşam sürmesini esas almaktadır. Çocukluktan yaşlılığa kadar olan tüm yaşam dönemleri, iyi bir yaşam sürülmesini merkezine alan pozitif psikolojinin çalışma alanı içerisinde (Peterson, 2000). Pozitif psikolojinin ruh sağlığını koruyucu, geliştirici yönü bulunmaktadır. Pozitif psikolojinin bu yönünün, çocukluk ve ergenlik yıllarını kapsayan örgün eğitim ve öğretimin başladığı ve devam ettiği bu dönemlerde ruh sağlığının korunmasında ve geliştirilmesinde benzerlik taşıdıkları görülebilir. Çocukluk ve ergenlik dönemi bireylerin okulöncesi, ilkokul, ortaokul ve lise yıllarını kapsamaktadır. Eğitim öğretim kurumları ruh sağlığının korunmasında ve geliştirilmesinde önemli bir yere sahiptir (Blackman, Ostrander ve Herman, 2005). Pozitif psikoloji eğitim öğretim ortamları olan okullarda kaygı, depresyon, zorbalık gibi konular yerine motivasyon, psikolojik iyi oluş, özsaygı, iyimserlik, umut, azim ve başarı gibi konuları odağa alır (Eryılmaz, 2013; Ryan ve Deci, 2000; Seligman, 2002). Pozitif psikoloji, çocukların ve ergenlerin olumlu duygularına ve davranışlarına yoğunlaşmaktadır (Huebner ve Gilman, 2003). Eğitimin birçok açıdan bireyin yeteneklerini geliştirmesi olduğu düşünüldüğünde (Yeşilyaprak, 2006), pozitif psikolojinin eğitimin kendisiyle de doğrudan örtüştüğü söylenebilir.

Pozitif psikolojinin önem kazanmasıyla okullarda ve eğitim ortamlarında patolojik durumlar yerine önleyici, bireylerin kapasitelerini artırıcı, yeteneklerini geliştirici çalışmaların daha çok öne çıktığı görülmektedir (Reschly ve Ysseldyke, 1999). Pozitif psikoloji önleyicilik yaklaşımını farklı bir perspektifle ele almaktadır. Önleyicilik kişinin çevresi ile etkileşimi neticesinde gerçekleşmektedir. Önleyicilik, olası risk faktörlerinin en aza inmesini ve bireyin kapasitelerini artırmalarını ifade etmektedir (Meyers ve Nastasi, 1999). Pozitif psikoloji bireyi geliştiren durumlarla ilgilenir. Buna göre geliştirme bireyin kapasitesini ve olumlu özelliklerini kullanmasını ve ortaya

çıkarılmasını ifade etmektedir. Pozitif psikoloji gelişimsel ve önleyici bir yaklaşımla ele alındığında; bireyin sağlıklı bir şekilde büyümesini destekleyecek, yeteneklerini geliştirecek ve ortaya çıkabilecek olası sorunları da engelleyecektir (Akın-Little ve Little, 2004).

Eğitim ve öğretim ortamlarında pozitif psikolojiden yararlanarak öğrencilerin gelişimlerinin desteklenebileceği düşünülmektedir. Pozitif psikoloji bakış açısı psikopatolojisi olan bireylerle çalışmak yerine, bireylerin ruh sağlığının gelişimini destekleyen kavramlar üzerinde yoğunlaşmaktadır. Okullarda öğrenci kişilik hizmetlerini yürütürken psikolojik danışmanlar, psikolojik danışma ve rehberlik talebi olan bütün bireylerle çalışmaktadırlar. Bu açıdan bakıldığında okul psikolojik danışmanlarının pozitif psikolojiden yararlanması kapsamlı hizmet sunulabilmesi açısından önem arz etmektedir (Huebner ve Gilman, 2003).

Pozitif psikolojinin bireylerin kapasitesini geliştirmeye ilgilendiği ve yaşamın daha kaliteli olmasına yöneldiği görülmektedir. Pozitif psikolojinin, bu açıdan bakıldığında tüm bireylerle ilgili olduğu ifade edilebilir.

2.1.1. İyi Oluş

Pozitif psikoloji, şemsiyesi altında birçok kavramı barındırmaktadır ve bu kavramlardan bir tanesi de *iyi oluştur* (Deci ve Ryan, 2000; Seligman, 2002). Pozitif psikoloji, iyi oluşu bireylerin ve kurumların gelişimini sağlayan olumlu ve sürdürülebilir özellikler olarak ele almaktadır (Seligman, 2002). *İyi oluş* optimal (en uygun) düzeyde deneyim ve psikolojik işlevsellik anlamına gelmektedir ve memnuniyet, sağlık ve hazzı içerisinde barındırmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Deci ve Ryan (2000) *iyi oluşun* olumlu etkiden zevk almanın yanı sıra derin bir zindelik duygusunu da içerdiğini öne sürmektedir. İyi oluşun evrensel bir tanımından söz edilememesi (Coleman, 2009), çok sayıda iyi oluş modelini ortaya çıkarmıştır. İyi oluşu Diener (1984) yaşam memnuniyeti, olumlu etkinin var olması ve olumsuz etkinin yokluğu; Ryff (1989) öz kabul, kişisel gelişim, özerklik, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel ustalık ve yaşamda amaç; Keyes (1998) uyum, katkı, tutarlılık, kabul ve gerçekleştirme; Seligman (2011) anlam, olumlu ilişkiler, bağlanma, başarı ve olumlu duygular; Huppert ve So (2013) iyimserlik, özsaygı, duygusal istikrar, olumlu ilişkiler, olumlu duygu, yetkinlik, canlılık, esneklik ve anlam şeklinde çok boyutlu bir yapı olarak ele almışlardır.

Literatürde iyi oluşun çok sayıda farklı yönü ifade edilmiş olmasına rağmen, ayrıntılı ve teorik açıklamaların iki felsefi görüşten türetildiği görülmektedir: Hedonik yaklaşım ve eudaimonik yaklaşım (Ryan ve Deci, 2000). Hedonik iyi oluş yaklaşımı, hazza ulaşma ve acıdan kaçınma üzerine odaklanmaktadır ve mutluluk, yaşam doyumu ve olumlu duygu kavramlarını içermektedir (Ryan ve Deci, 2001). Eudaimonik yaklaşım insan potansiyelinin gerçekleştirilmesine odaklanmakta ve iyi oluşun otonomi, amaç, anlam ve kendini gerçekleştirme bileşenlerini içerdiğini öne sürmektedir (Waterman, 1993).

Hedonik yaklaşımda acıdan kaçınmak ve haz elde etmek esastır (Ryan ve Deci, 2001). Hedonik yaklaşım, deneyimleri ele alan ve hayatı keyifli ve keyifsiz kılan durumların bilimsel çalışması olarak açıklanmaktadır (Kahneman ve diğerleri, 1999). Hedonik iyi oluşun literatürde en yaygın kullanılan tanımı Diener (1984) tarafından ortaya atılan öznel iyi oluşa karşılık gelmektedir. Buna göre hedonik iyi oluş; olumlu etkinin olması, yaşam doyumu ve olumsuz etkinin veya getireceği sorunların yokluğundan oluşmaktadır (Diener, 1984). Hedonik iyi oluşu yüksek olan bireylerin yaşamlarından memnuniyet düzeyleri de yüksektir (Huta ve Waterman, 2014).

Eudaimonik yaklaşım, bireyin kendini gerçekleştirme potansiyeline sahip olduğu temeline dayanmaktadır. İnsanın tam anlamıyla işleyebilmesini ve potansiyelini gerçekleştirebilmesini ifade etmektedir (Haybron, 2008, s.25-26). Bu anlayışta iyi oluş bireyin potansiyeline ne kadar uygun yaşadığıyla belirlenmekte ve değerli amaçlara ulaşmak anlamında ilerleme kat etmesine vurgu yapmaktadır (Ryff, 2014, s.23). Eudaimonik yaklaşımın modelleri çeşitlilik göstermesine rağmen en yaygın olarak kullanılan olumlu işleyişi ifade eden psikolojik iyi oluş teorisi (Ryff ve Singer, 1998). Bu teori eudaimonia yaklaşımını kapsamlı bir iyi oluş türü olarak kavramsallaştırmaktadır (Waterman, 1993). Eudaimonik iyi oluş kavramı Ryff'in (1989) psikolojik iyi oluş kavramına karşılık gelmektedir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler kurabilme, kendini kabul edebilme, özerk davranışlar sergileyebilme, bireysel gelişimi sağlayabilme, yaşamın anlam ve amacını kavrayabilme ve çevresel durumlarda ustalaşabilmeyi içermektedir. Hedonik yaklaşım ve eudaimonik yaklaşım farklı araştırma alanlarıyla ilgili olmalarına rağmen iyi oluşun yapısını açıklamak anlamında birbirini tamamlamaktadır (Ryan ve Deci, 2011).

İyi oluş, insanın gelişmesinde önemli yeri olan bir kavram olarak kabul edilmektedir. İyi oluştan söz edebilmenin önemli faktörlerinden biri sosyal ilişkilerdir. Ailesi,

arkadaşları ve çeşitli gruplar tarafından desteklenen bireyler, kendilerini yalnız ve sosyal desteği daha az olan bireylere göre daha iyi hissetmektedirler (Hawkey ve Cacioppo, 2010). Sosyal ilişkiler bireyin iyi oluşuna katkı sağlamaktadır çünkü sosyal ilişkilerin psikolojik sağlık durumuyla pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Stephoe ve Roux, 2008). İyi oluşun önemli belirleyicilerinden biri de fiziksel sağlıktır. Sağlıklı olmak bireyin kendini iyi hissetmesini sağlamaktadır veya bireyin kendini iyi hissetmesi sağlığını güçlendirmektedir. İyi oluş ve olumlu duygular sağlık üzerinde koruyucu bir etkiye sahiptir (Howell, 2009). İyi oluş hastalık semptomlarının kontrol altına alınmasıyla pozitif yönde ilişkilidir. Yüksek iyi oluş daha iyi bir işlevselliğe işaret ederken, düşük düzeyde iyi oluş ve yüksek stres düzeyi olumsuz işlevselliğe diğer bir deyişle işlevsizliğe yol açmaktadır (Lopez ve diğerleri, 2010, s.94). Olumlu duygular uzun ömür ile (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005) ve düşük kortizol seviyesiyle ilişkili bulunmuştur. (Stephoe ve Wardle, 2005). İyi oluş bağışıklık sistemini güçlendirmekte ve stresin olumsuz etkisini azaltmaktadır (Lopez, Agrawal ve Calderon, 2010, s.97).

İyi oluş deneyimi, vücudun hastalıktan kaçınmasına veya hastalık ortaya çıktığında hızlı bir şekilde iyileşmesine yardımcı olabilecek çoklu biyolojik sistemlerin işleyişine katkıda bulunmaktadır (Ryff, Singer ve Dienberg-Love, 2004). İyi oluş başarının artmasında ve olumlu davranışların ortaya çıkmasında etkilidir (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Karakter, erdem ve ahlaki nitelikler de güçlü yönlerin geliştirilmesinde ve iyi oluşun artırılmasında fayda sağlamaktadır (Shoshani ve Aviv, 2012).

İyi oluş ile ilgili literatür incelendiğinde bireye birçok katkısının olduğu görülmektedir. Olumlu durumların ortaya çıkmasında ve bireyin gelişmesinde iyi oluşun önemli bir kavram niteliğinde olduğu söylenebilir.

2.1.1.1. Öznel İyi Oluş

Pozitif psikolojinin temel kavramlarından biri de mutluluk terimine en yakın bilimsel tanım olarak kabul edilen öznel iyi oluştur (Diener ve Scollon, 2014). Öznel iyi oluş, yaşamın anlamlı, değerli ve iyi olduğu duygusuyla birleştiğinde memnuniyet, neşe, doyum ve pozitif iyi oluş deneyimidir (Lyubomirsky, 2013, s.32). Öznel iyi oluş olumlu duyguların varlığının olması olumsuz duyguların azlığı veya yokluğu ve yaşam doyumunun yüksek olmasını ifade eden üç alandan oluşmaktadır (Diener, 1984; Pavot ve Diener, 2013). Öznel iyi oluşun bu üç alanı birbirinden bağımsız işlev görmektedir

ve diğer değişkenlerle ayırt edici ilişkilere sahiptir (Diener, Pressman, Hunter ve Delgado-Chase, 2017). Öznel oluşun bilişsel ve duyuşsal olmak üzere iki bileşeni bulunmaktadır. Bilişsel bileşen yaşam doyumunu kapsamaktadır ve bireyin geçmiş ve şimdiki yaşantısı ile yaptığı bilgi işleminin değerlendirmesinin sonucunu ifade eder (Pavot ve Diener, 2008). Duyuşsal bileşen ise olumlu ve olumsuz duyguların yaşama sıklığını ifade etmekte ve hedonistik dengeyi içermektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Yaşamdaki temel amaçlardan biri bireyin olumlu duygular elde etmesidir. Olumlu duygular beraberinde zihinsel iyiliğe de işaret etmektedir (Myers ve Diener, 1995).

Öznel iyi oluşun çeşitli teorileri bulunmaktadır. Telik teorileri bunlardan biridir ve bireyin ihtiyaç ve hedef gibi bir sonuca ulaştığında mutluluğun elde edildiğini belirtmektedir. Yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya teorileri bir diğeridir. Aşağıdan yukarıya teorisi bireyin mutlu bir anı iyi oluşa erişimini sağlar ve bir bireyin yaşadığı olumlu yaşantıların fazlalığı iyi oluşun derecesini belirler. Yukarıdan aşağıya teorisi ise bir kişinin dünya ile deneyiminin tüm yaşantılarını etkileyeceğini belirtmektedir. Bilişsel teoriler zihinsel süreçlerin bireylerin iyi oluşunu belirlediğine ve şekillendirdiğine vurgu yapar (Diener, 2009). Evrimsel teoriler olumlu duyguların zihinsel eylem repertuarlarını genişleterek bireylerin zamanla sosyal, psikolojik, fiziksel ve entelektüel kaynakları inşa edeceğine dayanmaktadır (Fredrickson, 1998).

Öznel iyi oluş çok sayıda olumlu etkiyi beraberinde getirmektedir. Yüksek öznel iyi oluş, bireylerin daha başarılı bireyler olmalarını sağlamak adına önemlidir. Aynı zamanda daha başarılı olmak da yüksek düzeyde öznel iyi oluşu sağlamaktadır (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Kendini iyi hissedene ve mutlu olarak tanımlayan insanlar işlerinde daha üretken ve yaratıcıdır (Diener, 2000). Ryan ve Deci (2001) iyi hissedene bireylerin kendilerini geliştirme eğilimlerinin daha fazla olduğunu ifade etmektedir. Öznel iyi oluş daha yüksek sosyallik ve iyi ilişkiler sağlamaktadır. Bireyin kendini mutlu hissetmesi sosyal ilişkiler kurmasını ve dışa dönük olmasını kolaylaştırıcı bir rol üstlenmektedir. İyi ilişkiler ve sosyallik de tersi bir durum olarak bireyin öznel iyi oluşuna katkı sunmaktadır (Diener ve Biswas-Diener, 2008). Fiziksel sağlık, daha uzun yaşam ve bağışıklık sisteminin güçlenmesi de öznel iyi oluşun diğer önemli faydalarıdır (Diener, Pressman, Hunter ve Delgado-Chase, 2017). Öznel iyi oluşun toplumsal bir takım faydaları da bulunmaktadır. Kendini daha iyi hissedene bireyler toplumsal yardım hususlarında gönüllülüğe daha fazla önem vermekte ve daha özgecil davranmakta (Tov ve Diener, 2008) ve bu bireylerin işbirliğine, güvene, hoşgörüyeye ve

demokrasiye bağılılıkları daha yüksek olmaktadır (Diener ve Tov, 2007; Tov ve Diener, 2008). Öznel iyi oluşun ilişki, sağlık, başarı, işlevsellik gibi önemli faydalarının olması bunun artırılmasının da önemli olduğunu göstermektedir. Son araştırmalar öznel iyi oluşun artırılabilceğini göstermektedir (Luhmann ve Intelisano, 2018).

2.1.1.2. Psikolojik İyi Oluş

Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri de psikolojik iyi oluştur (Deci ve Ryan, 2000; Seligman, 2002). Psikolojik iyi oluş kaynağını eudaimonik felsefi bakış açısından almaktadır. Eudaimonik yaklaşıma yönelik araştırmaların kaynağı Aristoteles'in görüşlerine dayanmaktadır. Aristoteles'e göre iyi bir yaşam mükemmellik ve erdem doğrultusunda bireyin en yüksek potansiyelini sergileyebilmesini ifade eder. Yaşamın temel görevlerinin başında yeteneklerin farkında olmak ve yetenekleri gerçekleştirmek gelmektedir (Huta ve Waterman, 2014). Eudaimonik yaklaşım iyi oluşu, bireyin tam olarak işleyen bir bireye dönüşme derecesi olarak ifade etmektedir (Ryan ve Deci, 2001). İyi oluş, bireylerin gerçek benlikleri ile tutarlılık gösteren duyguları ve eylemleri ile ettiklerini göstermektedir ve bu durumda eudaimonik yaklaşım optimal işlevsellik, anlam ve kendini gerçekleştirme içindeki psikolojik iyi oluşu çerçevelemektedir (Garg ve Rastogi, 2009).

İyi hissetme memnuniyet, mutluluk, katılım, ilgi, sevgi ve güven gibi duyguları da içermektedir. Psikolojik olarak etkili bir şekilde işleyiş, yaşam üzerinde kontrol sahibi olunmasını, potansiyelin gelişmesini, değerli amaçlara yönelik çalışmanın ve olumlu ilişkilerin yaşanmasını içermektedir (Huppert, 2009). Psikolojik iyi oluş; bireyin olumlu yaşam amaçlarına sahip olması, sınırlılıklarının ve kapasitelerinin farkına varması, çevresiyle olumlu ilişkiler kurabilmesi, bağımsız hareket edebilmesi, kendini olumlu olarak değerlendirmesi ve tam işlevde bulunması (Keyes ve diğerleri, 2002) olup, psikolojik işlevi ve kaliteli bir yaşamı içerir (Yılmaz, 2013).

Ruh sağlığı araştırmaları ele alındığında psikolojik işlevsellikten ve olumlu özelliklerden ziyade olumsuz durumlara odaklanma olduğu görülmektedir. Olumsuz durumların ortadan kaldırılmasına ilişkin araştırmalar olumlu kapasitelerin güçlendirilmesine yönelik ya bilgi içermemekte ya da çok sınırlı bilgiler içermektedir (Ryff ve Singer, 1996). Psikolojik iyi oluş, yaşamın iyi gitmesi ve optimum işlevsellik ifade etmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Psikolojik iyi oluş bireyin kişisel deneyimlerinden etkilenmektedir (Victoria Garcia-Viniegras ve Gonzalez- Benitez,

2000). Doğan (2018) umudun, sosyal zekânın, affediciliğin, öz anlayışın, şükran duygusunun, akışın, iyimserliğin, sosyal desteğin, entelektüel iyi oluşun, yaşamda anlam ve amacın, özgeciliğin, farkındalığın, özsaygının, azmin ve özgünlüğün psikolojik iyi oluşun kaynakları olduğunu ifade etmektedir. Psikolojik iyi oluşun bu kaynakları, öğrenilebilmesinin yanı sıra geliştirilebilir ve değiştirilebilirdir.

Psikolojik iyi oluşun, memnuniyet, canlılık, mutluluk, olumlu ruh hali ile pozitif; depresyon, anksiyete, umutsuzluk gibi durumlarla ise negatif yönlü bir ilişkisi vardır (Brown, 1992). Huppert (2009) psikolojik iyi oluşun iyi fiziksel sağlık, prososyal davranışlarla ve yaratıcı düşünmeyle ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Psikolojik iyi oluş ayrıca olumlu sosyal ilişkilerle (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002), olumlu fiziksel sağlıkla (Howell, Kern ve Lyubomirsky, 2007), olumlu beden imajıyla (Wardle ve Cooke, 2005), stresle başa çıkma (Doğru, 2018; Malkoç ve Yalçın, 2015), özgüven (Ryff, 2014), psikolojik sağlamlık (Malkoç ve Yalçın, 2015), akademik başarı (Bordbar, Nikkar, Yazdani ve Alipoor, 2011) gibi kavramlarla da pozitif yönde ilişkilidir.

Okullarda psikolojik iyi oluşun öğretilmesi önem arz etmektedir. Seligman, Ernst, Gillham, Reivich ve Linkins (2009) okullarda psikolojik iyi oluşun öğretilmesinin üç açıdan önemli olduğunu vurgulamaktadır. Bunlar:

1) Daha iyi öğrenme ve daha yaratıcı düşünceye yardımcı olmak, 2) Yaşam doyumunu artırmak ve 3) Depresyona karşı bir panzehir olmak şeklinde açıklanmaktadır. Ergenlerin çoğunluğu eğitim öğretimini sürdürebilmek amacıyla okullara gitmekte ve okullar ergenlerle çalışabilmek için fırsatlar sunmaktadır. Okullar çocukların ve ergenlerin zamanının önemli bir kısmını geçirdikleri mekânlar olması nedeniyle psikolojik iyi oluş girişimleri için mükemmel yerler konumundadır (Seligman ve diğerleri, 2009).

2.1.1.2.1. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Modeli

Ryff (1989) psikolojik iyi oluşun altı boyuttan oluşan bir yapı olduğunu belirtmektedir. Bunlar; özerklik, diğerleriyle olumlu ilişkiler, öz kabul, yaşam amacı, çevresel ustalık ve kişisel gelişimdir. Ryff bu altı boyutlu modelini oluştururken psikolojinin bazı önde gelen bilim insanlarının geliştirdiği kavramlardan faydalanmıştır. Ryff psikolojik iyi oluş modeli Maslow'un (1968) kendini gerçekleştirme; Rogers'in (1961) tam anlamıyla işleyen bireyi; Alport'un (1961) olgunluk formülasyonu; Jung'un (1933) bireyselleşme süreci; Jahoda'nın (1958) akıl sağlığı kriterleri; Buhler'in (1935) temel yaşam

eğilimlerinin gerçekleşmesi ve Erickson'un (1959) psikososyal gelişim modeli kavramlarının birleşimi ve bütünleşmesi sonucunda meydana gelmiştir (Ryff, 1989). Ryff psikolojik iyi oluş modelini; gelişim psikolojisi, sosyal psikoloji, kişilik psikolojisi ve klinik psikoloji alanlarından yararlanarak altı boyutlu yapı halinde oluşturmuştur:

2.1.1.2.1.1. Yaşam amacı: Kişinin kendi yaşantılarında yön ve anlam bulması, hayatında amaçlar belirlemesi ve önermesi kabiliyeti olarak ifade edilebilir (Ryff ve Singer, 2003). Olgunluk kavramı, yaşam amaçlarının anlaşılmasında niyet ve yön duygularının varlığını vurgulamaktadır. Olumlu işlev gösteren bir bireyin amaçları, niyetleri ve yön duyguları bulunmaktadır ve bunların tamamı yaşama anlam kazandırmaya yardımcı olmaktadır (Ryff ve Singer, 1996).

Yaşam amacı düzeyi düşük olan bireylerin yaşamda bir anlam duygusu söz konusu değildir, yön duygusu yoktur, çok sınırlı düzeyde amaçları bulunmaktadır. Geçmiş yaşantısında herhangi bir amaç bulunmadığını düşünmektedir. Yaşamı anlamlı bulmamakta ve yaşama ilişkin pozitif bir bakış ya da inanç geliştirmemiştir. Yaşam amacı düzeyi yüksek olan bireylerin yön duyguları ve yaşamsal amaçları bulunmaktadır. Hem geçmiş yaşantılarında hem de şimdiki yaşantılarında anlam olduğunu düşünmektedirler. Yaşamı anlamlı kılan hedeflere ve inançlara sahiptirler (Ryff, 2014).

2.1.1.2.1.2. Çevresel ustalık: Bir birey için yararlı ortam meydana getirme ve bunu sürdürme becerilerini ifade etmektedir. Çevresel ustalık iyi oluş için önemlidir ve çevreye hâkimiyet oluşturan bir bireyin yaşadığı zorluklarla ilgilidir (Ryff ve Singer, 2003). Kişinin bilişsel durumuna göre ortamlar seçme ve oluşturma becerisi, zihinsel sağlık kriteri olarak ifade edilmektedir. Hayat boyu teorileri, bir insanın çevresine yeteri kadar hâkimiyet sağlaması ve becerilerde ustalaşabilmesi için çevreyi kontrol edebilmeye ve yönetebilmeye ihtiyaç duyduğunu belirtmektedir (Ryff ve Singer, 1996). Çevresel ustalık düzeyi düşük bireyler günlük işleri yürütmeye zorluk çekerler. Çevreyle olan bağlarını geliştirme ve değiştirme anlamında oldukça zayıftırlar. Dış dünyaya karşı kontrol duyguları ya çok zayıftır ya da bulunmamaktadır. Çevrenin sunmuş oldukları fırsatlara yönelik farkındalıkları düşüktür. Çevresel ustalık düzeyi yüksek bireyler, karşısına çıkan çevresel fırsatların farkındadır. Bu fırsatları aktif bir şekilde kullanabilmektedirler. Çevreyi yönetebilme yeterlilikleri ve ustalıkları yüksektir.

Bireysel ihtiyaçları ve değerleri ölçüsünde bağlamlar seçme ve oluşturma becerileri gelişmiştir. Dünya ile ilgili kontrol duyguları yüksektir (Ryff, 2014).

2.1.1.2.1.3. Özerklik: Bireylerin bireysel inançlarını takip edebilme kabiliyetini ifade etmektedir. Yalnız kalabilme ve bağımsız bir şekilde yaşamını sürdürebilmeyi tanımlamaktadır (Ryff ve Singer, 2003). Kendini gerçekleştirme teorileri, kendini gerçekleştirmiş bireylerin bağımsız işlev gördüğünü ve kültürlenme durumuna direnç gösterebildiklerini öne sürmektedir. Tam olarak psikolojik işlevsellik gösteren bireylerle gerçekleştirilen araştırmalarda, başkalarının kendisi ile ilgili ne düşündüğünü önemsemeyen, kendini içsel değerlendirme standartları ölçüsünde analiz eden bireylerin özerk bireyler olduklarını göstermektedir (Ryff ve Singer, 1996).

Özerklik düzeyi düşük olan bireyler, diğer insanların değerlendirmelerinden ve beklentilerinden önemli ölçüde etkilenmektedir. Yaşamıyla ilgili önemli bir karar alacağı zaman başkalarına bağımlı bir eğilim göstermektedirler. Çevrenin sosyal baskılarından etkilenerek düşüncelerini ve davranışlarını başkalarının istekleri doğrultusunda şekillendirmektedirler. Özerklik düzeyi yüksek bireyler kendi yollarını kendileri çizerler ve bağımsız hareket ederler. Sosyal baskılara boyun eğerek davranışlarını ve düşüncelerini belirlemek yerine kendi içsel dinamikleri ölçüsünde davranışlarına ve düşüncelerine yön çizerler. Kendi içsel standartlarına göre davranış düzenleme yolunu kullanırlar ve davranışlarını içten düzenlerler (Ryff, 2014).

2.1.1.2.1.4. Kişisel gelişim: Bireylerin kendi kapasitelerini ve becerilerini gerçekleştirme yeteneğini ifade etmektedir. Yeni kaynaklar yaratabilme becerisine sahip olmakla ilgili bir durumdur. Bireyin olumlu ve güçlü yanlarını fark edebilmesi ve ortaya çıkarabilmesi için çeşitli sorunlarla karşılaşmasıyla da ifade edilir (Ryff ve Singer, 2003). Psikolojik işlevsellik gösteren bireylerin özelliğini ifade eden farklı deneyimlere açıklıkla ilgilidir. Bireyin kendini geliştirebilmesinde yaşamın çeşitli dönemlerinde zorluklarla karşı karşıya kalması gerekmekte ve bu sayede büyüme meydana gelmektedir (Ryff ve Singer, 1996).

Kişisel gelişim düzeyi düşük olan bireyler, yeni tutum ve beceri geliştirme konusunda isteksizdirler. Kendilerini geliştirebilmeye ve büyüebilmeye ilişkin motivasyonları düşük olduğu için yaşamsal durumlara karşı kayıtsız davranırlar ve durgunluk hisleri yoğunudur. Bu kişiler beceri ve yetenek açısından ilerleme kaydetmedikleri için yaşamlarını sıkıcı bulurlar. Kişisel gelişim düzeyi yüksek olan bireyler, sürekli

kendilerini geliştirmek istekliliği içerisindedirler. Yeni ve farklı yaşantısal deneyimlere karşı açıktırlar. Bu bireyler kapasiteleri ölçüsünde hareket ettiklerini ve sürekli geliştiklerini düşünürler. Kapasitelerini gerçekleştirme duyguları güçlüdür. Öğrendikleri yeni bilgilerle yaşamlarını şekillendirebilirler. Davranışlarında ve düşüncelerinde yeni bilgilerin izleri net olarak görülür (Ryff, 2014).

2.1.1.2.1.5. Öz kabul: Öz kabul, iyi oluşun önemli bir bileşenidir ve bireyin kendine yönelik olumlu görüşlerini ifade etmektedir. Öz kabulde bireyler yüzeysel veya patolojik bir kendilik saygısı göstermezler, kendilerine ilişkin gerçekçi bir algıları vardır ve kendilerini tüm yönleriyle kabul ederler (Ryff ve Singer, 2003). Gerçekçi bir şekilde kendilerini ele alırlar, güçlü yönlerinin ve sınırlılıklarının farkında olarak kendilerini kucaklarlar (Ryff ve Singer, 1996).

Öz kabul düzeyi düşük olan bireyler, kendilerinden yeterince memnun değildirler. Geçmiş yaşama ilişkin algıları ve değerlendirmeleri olumsuzdur ve suçluluk ve pişmanlık barındırır. Şu anda olduğu kişiden memnun olmadıkları için bu yaşamlarında değişiklik yapma isteği içerisindedirler. Olumlu değerlendirmelerinin sınırlı olması veya hiç olmaması yaşantılarından endişe duymalarına da sebebiyet vermektedir. Öz kabul düzeyi yüksek olan bireyler, kendilerinden genel olarak memnundurlar. Geçmiş olumlu bir şekilde hatırlarlar. Sınırlılıklarına ve potansiyellerine ilişkin gerçekçi bir bakış açısıyla kendilerini ele alırlar. Değerlendirme yaparken olumlu ve olumsuz yönlerinin tamamını göz önüne alarak tüm yönleriyle kabulü esas alırlar. Bakış açıları pozitif ve olumlu bir algıya sahiptirler (Ryff, 2014).

2.1.1.2.1.6. Diğerleriyle olumlu ilişkiler: Bu boyut yakın temasta bulunmayı, sevgiyi, saygıyı, dürüstlüğü, samimiyeti ve bunun gibi olumlu karakter güçlerini içerisinde barındırır. Kurulan ilişkilerden zevk alabilmeyi içerir (Ryff ve Singer, 2003). Başkalarıyla olumlu ilişkiler içerisinde olabilmek iyi oluşun önemli bir bileşenidir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler içerisinde olma gelişim için de önem arz etmektedir. Olumlu ilişkiler yakın ilişkilerle birlikte üretkenliği ve rehberliği de ifade etmektedir (Ryff ve Singer, 1996).

Diğerleriyle olumlu ilişkiler düzeyi düşük olan bireylerin güvene ve yakınlığa dayalı ilişkileri oldukça sınırlıdır ve bu anlamda motivasyonları da düşüktür. Diğerlerinin yaşamıyla olumlu temasları azdır ve başkalarının yaşantılarına karşı ilgisizdirler. Kendilerini çevreden izole etmiş görünümündedirler ve dışa dönük olmaktan ziyade içe

dönüktürler. İlişkilerinde hayal kırıklıkları vardır. İnsanlarla yakınlık kurabilmek için ödün vermeyi istemezler. Diğerleriyle olumlu ilişkiler puanı yüksek olan bireyler insanlarla içten, samimi ve doyurucu ilişkiler kurmaya oldukça isteklidirler. Başka insanların mutlu ve iyi olmasıyla ilgilidirler. Empatik becerileri gelişmiştir ve anlamak, yardımcı olmak temasıyla hareket ederler. İlişkilerinde olumlu karakter güçleri önemli bir yer tutmaktadır. İlişkileri anlamayı, anlamlandırmayı doğru ve kararlı bir şekilde yapmaktadırlar (Ryff, 2014).

2.1.1.2.2. PERMA İyi Oluş Modeli

PERMA modeli iyi oluş modeli olarak tasarlanmıştır (Seligman, 2011). Seligman (2018) geliştirdiği PERMA iyi oluş modelinin psikolojik iyi oluşun tanımlanması ve ölçülmesinde kullanılabileceğini ifade etmektedir. Seligman (2011) iyi oluşun her unsurunda üç önemli özelliğin olması gerektiğini vurgulamaktadır. Bunlar:

- 1) İyi oluşta katkısının olması
- 2) İnsanların bir unsur elde etme çabasından ziyade kendi iyiliğine yönelik mücadele etmesi
- 3) Diğer unsurlardan bağımsız bir şekilde tanımlanması ve ölçülmesi.

Seligman'ın modele PERMA ismini vermesi modeli oluşturan beş unsurun baş harflerinden kaynaklanmaktadır (Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishment).

2.1.1.2.2.1. Olumlu duygular (Positive emotions): Olumlu duygular zevk, memnuniyet, doyum ve mutluluk gibi hedonik duyguları kapsamaktadır. İnsanların hareketinin motive edilmesinde olumlu duyguların önemli bir yeri bulunmaktadır. İnsanların mutluluğu ve iyi hali artıran eylemleri yapma konusunda motivasyonları oldukça yüksektir. Olumlu duygular psikolojik gelişim için önemli bir işlev görmektedir. Olumlu duyguların ölçülmesi öznel bir şekilde yapılmaktadır (Seligman, 2011). Olumlu duyguları sık deneyimleyen bireylerin üretkenlikleri, bütüncül düşünebilmeleri, sorunlarla sağlıklı baş edebilme becerileri, ayrıntıları fark edebilmeleri diğer bireylere göre daha gelişmiştir ve fiziksel ve ruh sağlıkları daha yüksektir (Frederickson, 2001, 2013). Kun, Balogh ve Krasz (2017) olumlu duyguların umutluluğa, iyimserliğe ve güçlü ilişkilere de katkı sağladığını ifade etmektedir.

2.1.1.2.2.2. Yaşama bağlılık (Engagement): Yaşama bağlılık, psikolojik iyi oluşun bir diğer bileşenidir. Konsantrasyon, katılım, hobiler veya iş gibi faaliyetlere yönelme düzeyine işaret etmektedir (Higgins, 2006; Schaufeli, Bakker ve Salnova, 2006). Yaşama bağlılık derin bir psikolojik bağlantıyı ifade eder (Khaw ve Kern, 2015). Yaşama bağlılık akış kavramıyla ifade edilmektedir. Akış, bireyin benlik duygusunu kaybederek zamanın farkına varmadığı ve şimdiki zamana odaklanmayı ifade eden tam bir konsantrasyon halidir (Csikszentmihalyi, 1990, 1997). Önemlediğimiz ve keyif aldığımız şeyleri yapmaya yoğunlaştığımızda, şimdiki anı yaşayabilir ve akış durumuna girebiliriz (Seligman, 2011). Butler ve Kern (2016) hedefler belirlemenin ve hedeflere ulaşabilme çabalarının yaşama bağlılıkla karşılıklı bir ilişki içerisinde olduğunu ifade etmektedir.

2.1.1.2.2.3. İlişkiler (Relationships): İlişkiler, PERMA modelinin üçüncü bileşenidir. İlişkiler, toplulukla veya toplumla bütünleşebilmeyi, bireyin sosyal bağlantılarından memnuniyet duymasını ve sevdiklerince ilgilenilmeyi içermektedir (Seligman, 2011). Bireylerin başkalarıyla bağlantı kurma, sevgi, duygusal ve fiziksel temas için güçlü bir ihtiyacı bulunmaktadır (Sandstrom ve Dunn, 2014). Yaşamsal deneyimlerimizin birçoğu başka insanların etrafında dönmektedir. Sosyal ilişkiler ve sosyal destek daha iyi fiziksel sağlık, olumlu ve sağlıklı davranışlarla ilişkilidir. Sosyal ilişkilerin güçlülüğü, psikopatoloji ve depresyon gibi kavramlarla negatif yönde ilişkilidir, diğer bir deyişle olumlu ilişkiler psikolojik semptomların ortaya çıkmasını engelleyen bir durumdur (Tay, Tan, Diener ve Gonzalez, 2013; Taylor, 2011).

2.1.1.2.2.4. Anlam (Meaning): Anlam, yaşamda bir amaç ve yön duygusuna sahip olmak ve bireyin kendi benliğinden daha büyük bir şeye bağlılık hissetmesi anlamına gelir. Anlam, yaşamın değerli olduğunun hissedilmesi ve bir göstergesidir (Butler ve Kern, 2016). İnsanı hayata bağlayan önemli durumlardan biri insanın anlamlı bir yaşam sürdürmesidir (Frankl, 1959). Anlamlı bir yaşama sahip insanlar mutlu ve memnun oldukları bir yaşantı sürdürdüklerini ifade etmektedirler (Baumeister, Vohs, Aaker ve Garbinsky, 2013). Ryff, Singer ve Dienberg-Love (2004) yaşamda herhangi bir anlamın olmamasının veya düşük anlamın depresyon, üzüntü ve hedefsizlik gibi durumlara yol açtığını belirtmektedirler.

2.1.1.2.2.5. Başarı (Accomplishment): Başarı, bireyin anlamlı ve verimli bir yaşam sürdürdüğüne dair bir göstergedir. Daha çok bireyin kendi iyiliği için takip edilmektedir

(Seligman, 2011). Bireyin hedefleri için bir ilerleme sağlaması ve nitelikli sonuçlara ulaşması hem tanınmasını hem de başarı duygusu yaşamasını sağlayabilmektedir. Başarının tanımlanmasında nesnel terim kullanılsa da bireyin başarısında bireye ait özellikler olan azim, kararlılık ve kişilik farklılıkları gibi durumlar etkilidir (Butler ve Kern, 2016).

Yukarıda açıklanan bu bileşenlerin her biri bağımsız bir şekilde ölçülebilmektedir (N. Lovett ve T. Lovett, 2016). Seligman (2011) her bir bileşenin iyi oluşa katkı sağladığını fakat hiç birinin tek başına iyi oluşu oluşturmadığını belirtmektedir. Seligman'a göre bu bileşenleri kapsayan bir yapı iyi oluşu tanımlamaktadır.

2.1.1.2.3. İyi Oluş Modeli (Engagement, Perseverance, Optimism, Connectedness and Happiness: EPOCH)

Son on yılda, ergenlerin iyi oluşuna artan bir ilgi ve öncelik olduğu görülmektedir. Bu tür çabalar iyi oluşa değer katmada ve etki sağlamada önemlidir (White ve Kern, 2018). İyi oluşun belirlenmesi amacıyla çeşitli modeller geliştirilmiştir. Bu modellerden biri EPOCH ölçüsüdür. Kern ve diğerleri (2016) eğitim ortamlarında kullanım için çok boyutlu bir iyi oluş ölçüsü olan EPOCH'u geliştirmişlerdir. EPOCH modeli pozitif genç gelişiminden gücünü almaktadır. Pozitif genç gelişimi, gençlerle gerçekleştirilen uygulamalı çalışmalardan doğmuş olup, ders dışı katılımı, uyumu, başarıyı ve sivil katılımı teşvik eden gelişimsel durumlara odaklanmaktadır (Kern, Benson, A. Steinberg ve L. Steinberg, 2016). EPOCH bakış açısı Seligman'ın (2011) PERMA modelinden kaynaklanmaktadır. Yetişkinler için geliştirilen PERMA'nın farklı boyutları, ergenlerin iyi oluşunu anlamada çok boyutlu bir yaklaşımı destekleyen şükran, fiziksel canlılık, umut, yaşam doyumu, okul katılımı, fiziksel aktivite ve büyüme zihniyeti gibi kavramlarla farklı açılardan ilişkilidir (Brady ve Grenville-Cleave, 2018). EPOCH modeli ergen iyi oluşunun beş olumlu psikolojik özelliğini karşılamaktadır: Bağlılık, ilişkililik, kararlılık, iyimserlik ve mutluluk.

2.1.1.2.3.1. Bağlılık: Bağlılık, yaşamsal faaliyetler ve görevler içerisinde yer alma ve ilgilenme ile birlikte, farkındalığı temel alan bir odaklanma durumudur. Bağlılık kavramının yüksekliği bireyin zamanın nasıl geçtiğinin farkına varamamasını beraberinde getirmekte; bu da akış kavramına işaret etmektedir (Kern ve diğerleri,

2016). Akış bireyin tüm mevcudiyetiyle bir kaybolma hissiyle bir şeyle meşguliyetini ifade etmektedir (Csikszentmihalyi, 2017).

2.1.1.2.3.2. İlişkililik: İlişkililik bileşeni, bireyin başka insanlarla ilişki kurmasını ifade etmektedir. Bireyin kurduğu ilişkilerde doyum alma isteği söz konusudur. İlişkililik, değerlilik hissi, sevme, sevilme ve destek durumlarını kapsamaktadır (Kern ve diğerleri, 2016).

2.1.1.2.3.3. Kararlılık: Zorlu yaşantılara karşın hedefi gerçekleştirme yeteneğine karşılık gelmektedir. Kararlılık, çok çalışmayı ve çabalamayı ifade eder (Kern ve diğerleri, 2016). İstek, cesaret ve psikolojik sağlamlık bireyin hedeflerini gerçekleştirebilmesinde önemlidir ve kararlılık bunları içermektedir (Duckworth, Peterson, Matthews ve Kelly, 2007).

2.1.1.2.3.4. İyimserlik: Geleceğe yönelik güveni ve umudu içerisinde barındırmaktadır. Bireyin değerlendirmesinin temelinde pozitif bakış açısı bulunmaktadır. İyimser bireyler, sorunlar yaşandığında bunların geçici olduğunun farkındadır ve bunları dışsal nedenlerle açıklamaktadırlar (Kern ve diğerleri, 2016).

2.1.1.2.3.5. Mutluluk: Mutluluk, olumlu bir ruh haline sahip olmayı içermektedir. Mutlu bireylerde tatmin hissi söz konusudur. Olumlu ruh halinin ve duyuşsal içeriğin istikrarlı bir şekilde sürdürülmesini ifade eder (Kern ve diğerleri, 2016).

Çeşitli iyi oluş modelleri, farklı fonksiyonel boyutları içermektedir. Ergenlik, sonraki gelişim ve işleyişi etkileyen tutum, beceri, zihniyet ve karakter becerilerinin geliştirildiği bir dönem olarak önemlidir. EPOCH iyi oluş modeli, sağlıklı psikososyal gelişimi destekleyen olumlu özelliklere odaklanmaktadır (Zeng ve Kern, 2019).

2.1.2. Umut

Pozitif psikolojinin uygulamalarına yönelik son yıllardaki artış, ruh sağlığı çalışanlarının ve araştırmacıların insanın güçlü yönlerine daha fazla önem vermesini sağlamıştır (Duckworth, Steen ve Seligman, 2005). Patoloji odaklı çalışmaların yerini insanın olumlu özelliklerini araştıran çalışmalar almaya başlamıştır. Bu olumlu özelliklerden biri de Snyder ve diğerleri (1991) tarafından ileri sürülen umut kavramıdır. Snyder (2002) umudu “istenen hedeflere giden yolları türetme ve kendini bu yolları kullanmayı düşünen harekete geçme güdüsüyle motive etme” olarak

tanımlamıştır (s. 249). Hellman, Worley ve Munoz (2018) umudu, tüm insan davranışlarının bir hedefe ulaşması için temellendiğini varsayan motivasyonel bir süreç olarak tanımlamıştır (s. 83). Snyder ve diğerleri (1991) umut teorisi geliştirmişlerdir. İlk olarak umudu hedefe ulaşma istek ve gücü hissetme ve hedefe ulaşma amacıyla yollar üretme kabiliyeti olarak ele almışlardır. Daha sonra Snyder ve diğerleri (2000) umudun; hedef, alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünceyi içeren bir yapı olduğunu ifade etmişlerdir. Umut teorisine göre umut üç bileşenli bir yapıdır. Umudun bu üç bileşenli yapısı aşağıda açıklanmıştır.

2.1.2.1. Hedefler: İnsan davranışları hedefe yöneliktir (Snyder ve diğerleri, 2000). Planlı davranışlarla ilgili son nokta hedeflerdir (Snyder, 1994; Snyder, Michael ve Cheavens, 1999). Hedefler, umut teorisinin bilişsel bileşenidir (Snyder, 1994, 1998). İnsanların yaptığı şeylerin çoğu bir amaca ulaşmayı esas alır. Bireyin olmak, yapmak, deneyimlemek, elde etmek ve üretmek istediği her şey hedefleri oluşturmaktadır (Snyder ve diğerleri, 2002).

Umut teorisi, hedefleri temel duygu kaynağı olarak kavramsallaştırmaktadır. Bireyin hedeflerine ulaşması veya bu hedeflere doğru hareket etmesi durumunda olumlu duygular ortaya çıkmaktadır. Bireyin hedeflerine ulaşamaması veya hedeflerinden uzaklaşması sonucunda ise olumsuz duygular meydana gelmektedir (Snyder, 2002). Hedefler, kısa vadeli ya da uzun vadeli olabilir. Hedefler, yeteri kadar değerli olmalıdır. Kesin ulaşılabilir durumlar hedef gerektirmemektedir, bu yüzden hedefler biraz belirsizlik barındırmalıdır (Snyder ve diğerleri, 2000).

2.1.2.2. Alternatif yollar düşüncesi: Alternatif yollar düşüncesi, bireyin istediği hedeflere uygulanabilir yollar belirleyebilme ve üretebilme yeteneğini ifade etmektedir (Snyder ve diğerleri, 2002). Bireylerin hedeflerine ulaşma yollarını planlamaları, alternatif yollar düşüncesine girmelerini sağlamaktadır. Her zaman planların başarılı olamama olasılığı, umudu yüksek bireylerin de engellerin üstesinden gelebilmek için çok sayıda yol üretmesine neden olmaktadır. Umudu yüksek olan bireylerin daha önemli hedeflerle ve engellerle karşılaşma ihtimalinin fazla olması, alternatif yollar geliştirmeleri olasılığını artırmaktadır (Snyder ve diğerleri, 1991, 1996). Yüksek umutlu bireyler, düşük umutlu bireylere göre daha fazla alternatif yollar üretebilmektedir (Snyder ve diğerleri, 1991). Alternatif yollar üretebilme düşüncesi yüksek umutlu bireylerin karakteristik özelliğidir (Snyder ve diğerleri, 2000).

2.1.2.3. Eyleyici düşünceler: Eyleyici düşünceler, bireyin hedefe ilişkin davranışı başlatma ve sürdürme yeteneğiyle ilgili bilişlerini belirten umut teorisinin motivasyon bileşeni olarak ifade edilmektedir (Snyder ve diğerleri, 2003). Eyleyici düşünceler, insanın hedeflerine ulaşma yeteneklerine olan inancına karşılık gelmektedir. Yüksek umudu olan bireylerin motivasyonel iç konuşmalara sahip oldukları bilinmektedir (Snyder, 1998). Eyleyici düşünceler amaca yönelik düşüncede önem arz etmektedir ve bireyler engellerle karşılaştığında ihtiyaç duyulan motivasyonu en iyi alternatif yola yönlendirmesine yardımcı olmaktadır (Snyder, 1994). Eyleyici düşünceler, öz referans düşüncelerini yansıtmaktadır ve bireylerin hedeflerini nasıl gerçekleştireceklerini belirleme yeteneğini ifade eden hedefe ilişkin enerji sağlamaktadır (Snyder, Feldman, Shorey ve Rand, 2002).

Umut bileşenlerinin hiç biri tek başına umudu açıklamamaktadır. Umuttan söz edebilmek için tüm bileşenlere ihtiyaç duyulmaktadır (Snyder ve diğerleri, 2003). Umudun bileşenleri birbirlerini karşılıklı olarak etkilemektedir (Cheavens, Feldman, Gum, Michael ve Snyder, 2006). Umutlu davranış sonuçlanma ile bağlantılı olan eylemleri planlamayı ve üstlenmeyi içermektedir. Umutlu davranışın bireyde gerçekleşmesi için en baştan motive edilmesi gerekir. Motivasyon ne kadar büyük olursa, engellerin üstesinden gelmek için sebat etme o kadar büyük olur (Hutz, Midgett, Pacico, Bastianello ve Zanon, 2014). Umudun modeli, bireyin hedef peşinde gitmesine ve başarısına katkıda bulunur (Snyder, 2002).

Snyder, Michael ve Cheavens (1999) iki tür umuttan söz etmektedir. Bunlar: Özellik umudu ve küresel umut kavramlarıdır. Özellik umudu, insanların alternatif yollar oluşturma ve hedeflerine ulaşmak amacıyla gerekli eyleyici düşünceleri yaratma yeteneklerinin genel değerlendirmesidir. Küresel umut ise bireyin genel anlamda amaçlara ulaşma yeteneğinin değerlendirmesini ifade etmektedir.

Ergenlik dönemi gelişimsel olarak, akademik deneyimler ve psikolojik işlevsellik açısından bir değişim dönemi niteliğindedir (Bryce, Alexander, Fraser ve Fabes, 2020). Ergenlik döneminde olumlu gelişim açısından önemli bir görev, bireylerin geleceğine yönelik düşünmesi ve umudunun olmasıdır. Umutlu olmak için ergenin gelecekteki hedeflere ulaşmaya odaklanması gerekmektedir (Callina, Snow ve Murray, 2017). Ergenler, okul ve okul sonrası için plan yapabilmesi anlamında yetişkinler tarafından teşvik edilmelidir. Ergenlerin hedeflerine ulaşabilmeleri için hedeflerini gerçekçi oluşturmaları ve davranışlarını yeniden çerçeveselendirmeleri gerekebilir (McClelland ve diğerleri, 2017). Okul bağlamındaki yapısal ve kişilerarası değişimler ve daha öz-

yönelimli olma beklentileri dikkate alındığında ergenler, kişilerarası ilişkileri ve geleceği planlama anlamında stres yaşayabilirler (LaRue ve Herrman, 2008).

Umut, ergenlerin stres ve endişe duygularını yönetebilmelerinde önemli bir unsurdur. Ayrıca umutlu ergenler, etraflarındaki olumlu durumlara daha fazla odaklanmakta ve engellerin olumsuz taraflarına daha az yoğunlaşmaktadırlar (Lopez ve diğerleri, 2009). Umutlu ergenler, gelecekteki hedeflerine ulaşabilmek için daha fazla mücadele vermektedir. Bireysel gelişimlerini destekleme açısından kontrol anlayışına sahiptirler ve bu sayede stresi yönetebilmede ve başa çıkabilmede daha iyidirler (Gestsdóttir ve Lerner, 2008). Mahon ve Yarcheski (2016) ergenlerle yapılan çalışmaları incelediklerinde sosyal desteğin, özgüvenin, yaşam doyumunun, olumlu etkinin ve iyimserliğin umudun belirleyicileri konumunda olduğunu ortaya koymuşlardır. Valle ve diğerleri (2006) davranışları içselleştirme ve dışsallaştırmanın umutla pozitif ilişkili, stresli yaşam olaylarıyla negatif ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Wong ve Lim (2009) umudun yaşam doyumunu ve depresyonu önemli ölçüde öngördüğünü belirtmektedir.

Umut, ergenlik döneminde iyi oluşun güçlü ve güvenilir bir göstergesidir (Toner, Haslam, Robinson ve Williams, 2012). Umutlu ergenler, sorun yaşadıklarında bu sorunlara karşı umutsuz ergenlere göre daha yüksek bir direnç göstermektedirler (Peterson, Rush, Beerman, Park ve Seligman, 2007). Umut, eğitim alanında da önemli bir kavram niteliğindedir (Snyder ve diğerleri, 2003). Bilişsel ve davranışsal umut, ergenlerde akademik işleyişle ilişkilidir (Marques, Gallagher ve Lopez, 2017; Weis ve Speridakos, 2011). Snyder ve diğerlerine (2002) göre yüksek bilişsel umut, bireylerin akademik hedeflerine ulaşmalarını etkileyen akademik işlevsellik açısından motivasyon oluşturan ve alternatif yol üretimini kolaylaştıran bir yapıdır. Marques, Gallagher ve Lopez (2017) umudun başarının önemli bir yordayıcısı olduğunu ve umudu fazla olan bireylerin başarı düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmektedir.

Umutlu düşünce, zihinsel sağlık açısından, birincil ve ikincil korunmayı sağlamada önemli bir rol üstlenmektedir. Korunmadaki en temel rol, umuda aittir. Birincil korunma, sonradan yaşanabilecek bir sorunun oluşma ihtimalini azaltan veya tamamıyla engelleyen düşünceleri ve eylemleri kapsamaktadır. Birincil korunmada bireyin şu anda tanımlanan herhangi bir problemi bulunmamaktadır ve ileride böyle bir olasılık vardır (Snyder ve diğerleri, 2000). Yüksek umutlu birey, yaşamda bir takım sorunlar sıkıntılar yaşanacağını farkındadır ve umutlu düşünme biçiminin bu problemlere karşı koruyucu olacağına ilişkin inancı tamdır (Snyder, 2000). İleride yaşanabilecek problemler bedensel bir durum (Kaplan, 2000), psikolojik bir durum (Heller, Wyman ve Allen,

2000) veya hem fiziksel hem de psikolojik olabilmektedir. İkincil korumada ise bir sorun yaşandıktan sonra bunu azaltma ve ortadan kaldırma durumu söz konusudur. Birey, düşünceler ve davranışlar üreterek bu sorunla başa çıkmaya çalışmaktadır. Yüksek umutlu bireyler, daha önce de problemlerle karşılaştıkları ve bunların üstesinden başarılı bir şekilde geldikleri için umutlu bireylerin gelecekte de etkili olacaklarına yönelik motivasyonları ve inançları fazladır (Snyder ve diğerleri, 2000). Herhangi bir stresörle karşı karşıya kalan yüksek umutlu bireyler, bu stres faktörleriyle başa çıkabilmek amacıyla stratejiler üretirler ve ürettikleri bu stratejileri denerler (Snyder, 1994; Snyder ve diğerleri, 1991).

Umudun yüksekliği stres faktörleriyle daha etkin bir mücadeleyi beraberinde getirmekte ve birey bu durumdan fayda sağlamaktadır (Feldman, 2000; Tennen ve Affleck, 1999). Umutlu düşünmenin, önlemenin yanı sıra geliştirme işlevi de bulunmaktadır. Geliştirme, istenilen fiziksel veya psikolojik sonuçların gerçekleşmesini ifade etmektedir. Geliştirmede amaç doyum sağlamak ve optimal işleyiştir. Geliştirme, bireysel gelişim, psikolojik ve fiziksel sağlığın artırılması şeklinde olabilir. Bireysel gelişim, bireyin kendini daha çok eğitim anlamında iyileştirmesini ifade etmektedir. Psikolojik sağlık psikolojik memnuniyeti içermektedir. Umutlu düşüncenin artırılması psikolojik iyi oluşu ve özsaygıyı artırmaktadır. Umutlu düşünce bedensel problemlerin ortadan kalkmasına, sağlığın iyileşmesine katkı sağlamaktadır (Snyder ve diğerleri, 2000).

Snyder ve diğerleri (1991) umudun öğrenilebilir bir kavram olduğunu belirtmektedirler. Umudun öğrenilmesi bireylere birçok anlamda katkı sağlayacağı için önemlidir. Umut hem bireysel gelişimi sağlamakta hem de olumsuz durumların ortaya çıkmasını önlemeyi sağlamaktadır.

2.2. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde psikolojik iyi oluşa ve umuda yönelik yurt içinde ve yurt dışında yapılan deneysel çalışmalara yer verilmiştir.

2.2.1. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Bu bölümde psikolojik iyi oluş ve umut ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

2.2.1.1. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Deneysel Araştırmalar

Özer (2019) lise öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada öznel iyi oluşu artırmaya yönelik programın öznel iyi oluşa ve psikolojik iyi oluşa etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Deney grubu ve kontrol grubu 12'şer öğrenciden oluşmuştur. Deney grubunda yer alan öğrencilere 10 oturumluk öznel iyi oluş programı uygulanırken kontrol grubunda yer alan öğrencilere hiçbir işlem yapılmamıştır. Çalışmanın sonunda yapılan analizlerde deney grubunda yer alan ergenlerin psikolojik iyi oluş puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Işıkay (2019) tarafından ergenlerle yapılan çalışmada Bilişsel Davranışçı Terapiye dayalı aile danışmanlığının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkililiği test edilmiştir. Tek gruptan oluşan çalışmada sekiz danışan yer almıştır. Dokuz hafta boyunca sekiz ergen ve ailesine Bilişsel Davranışçı Kuram Temelli aile danışma uygulaması yapılmıştır. Çalışmanın son test puanlarının ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Erbaş (2017) tarafından ergenlerle yürütülen bir çalışmada Gerçeklik Terapisine dayalı olarak uygulanan psiko-eğitim programının ergenlerin iyilik haline olan etkisi araştırılmıştır. Deney, plasebo ve kontrol olmak üzere üç ayrı grubun olduğu bu çalışmada her grupta 15 kişi yer almıştır. Deney grubunda yer alan ergenlere 11 oturumluk Gerçeklik Terapi temelli psiko-eğitim programı, plasebo grubunda yer alan ergenlere 11 oturumluk meslek seçimini esas alan grup rehberlik programı uygulanmıştır. Kontrol grubunda yer alan ergenlere ise hiçbir işlem yapılmamıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre Gerçeklik Terapi temelli psiko-eğitim programının deney grubunda yer alan ergenler ile diğer gruplarda yer alan ergenlerin iyilik hali arasında anlamlı düzeyde bir fark oluşturmadığı görülmüştür.

Ümmet ve Demirci (2017) tarafından ortaokul öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada grupla psikolojik danışma uygulamasının ortaokul öğrencilerinin iyi oluş düzeylerine etkisi incelenmiştir. Çalışmada bir deney grubu bir de kontrol grubu yer almıştır. Her iki grup da 12'şer kişiden oluşmaktadır. Deney grubundaki ortaokul öğrencilerine dokuz oturumluk grupla psikolojik danışma uygulaması yapılırken, kontrol grubunda yer alan öğrencilerle danışma uygulaması yapılmamıştır. Araştırmanın sonucunda grupla psikolojik danışma uygulaması alan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarının,

kendileri ile herhangi bir uygulama yapılmayan öğrencilerin iyi oluş puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Ergenlerle yapılan psikolojik iyi oluş araştırmaları incelendiğinde yapılan çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Ergenlerle yapılan çalışmalara kıyasla genç yetişkinlerle yürütülen psikolojik iyi oluş çalışmalarının yurt içindeki alan yazında daha fazla olduğu görülmektedir.

Canpolat ve Atıcı (2019) psikolojik danışman adaylarına uygulanan sosyal beceri eğitiminin psikolojik iyi oluşa etkisini araştırmıştır. Deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerine sosyal beceri eğitimi uygulanırken kontrol grubunda yer alan öğrencilere herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Araştırma sonunda sosyal beceri eğitimi alan bireylerin psikolojik iyi oluş puanları kontrol grubunda yer alan bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. İki ay sonra gerçekleştirilen izleme testi sonucunda da deney grubundaki bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarının kontrol grubundakilere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Avşar (2019) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada Bilişsel Davranışçı Terapiye göre yapılan bireysel psikolojik danışma uygulamasının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkililiği araştırılmıştır. Çalışma tek grup olarak planlanmış ve çalışmaya 8 kişi katılmıştır. Her bir bireye 12 oturumluk Bilişsel Davranışçı bireysel psikolojik danışma hizmeti sunulmuştur. Çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş son test puanlarının ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur.

Bozkurt (2019) *şükür* müdahalelerinin lisans ve yüksek lisans öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde etkili olup olmadığını incelemiştir. Öğrencilerin dışsal ve içsel amaçlı olmalarına göre anlamlı farklılık durumu araştırılmıştır. Çalışma yaşları 18 ile 27 arasında değişen 79 denek üzerinde yapılmıştır. Dışsal amaçların olumsuz etkisini azaltmak için müdahale grubuna şükür ifadelerini içeren yazılar yazmaları 14 gün süreyle yaptırılmıştır. Araştırma sonucunda şükür müdahalesi uygulanan gruptaki bireylerin iyi oluş puanları anlamlı düzeyde artmıştır. Dışsal veya içsel amaçlı olma durumuna göre bu farkın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Başar (2018) tarafından yapılan çalışmada düzenli yapılan egzersizin psikolojik iyi oluş, mutluluk ve depresyon üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Haftada asgari üç defa olmak üzere üç aydır düzenli egzersiz yapan 120 üniversite öğrencisi ile düzenli egzersiz yapmayan 119 kişinin psikolojik iyi oluş, mutluluk ve depresyon düzeyleri incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre düzenli egzersiz yapan bireylerin psikolojik iyi oluş ve mutluluk puanları düzenli egzersiz yapmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek, depresyon puanları ise daha düşük bulunmuştur. Buna göre düzenli egzersiz psikolojik iyi oluşun artmasına anlamlı düzeyde katkı sağlamaktadır.

Kaya-Göktepe (2014) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışmada Dışavurumcu Sanat Terapisinin psikolojik iyi oluş üzerinde nasıl bir etki yarattığı araştırılmıştır. 42 öğrenci üzerinde gerçekleştirilen çalışmanın deney ve kontrol grubunda 21'er birey yer almıştır. Deney grubu öğrencilerine 3 oturum süren Sanat Terapisi uygulanırken kontrol grubu öğrencilerine herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Çalışma sonucuna göre Dışavurumcu Sanat Terapisi uygulanan deney grubu öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanlarının kontrol grubunda bulunan ve herhangi bir işlem yapılmayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Albayrak (2013) tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülen çalışmada psikodrama temelli grupla psikolojik danışma ile psiko-eğitim programının psikolojik iyi oluşa etkileri karşılaştırmalı olarak incelenmiştir. Araştırmada iki deneysel grup bir de kontrol grubu yer almıştır. Araştırma yarı deneysel olarak karma desende tasarlanmıştır ve her grupta 12 kişi olacak şekilde planlanmıştır. Deney gruplarından birine psikolojik iyi oluş psiko-eğitim programı uygulanmış, bir diğerine ise psikodrama temelli grupla psikolojik danışma 12 oturum olarak düzenlenmiştir. Kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Araştırma sonucunda psiko-eğitim ve psikodrama temelli grupla psikolojik danışma almış olan deney gruplarındaki öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarının kontrol grubunda yer alan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tanhan (2013) psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü öğrencileriyle yürüttüğü deneysel çalışmada ölüm kaygısıyla başa çıkma psiko-eğitim programının psikolojik iyi oluşa olan etkililiğini araştırmıştır. Deney ve plasebo grubu olarak iki grubun yer aldığı çalışmada toplam 37 lisans öğrencisi müdahale programlarına dâhil edilmiştir. Deney grubuna sekiz oturumdan oluşan ölüm kaygısıyla başa çıkma psiko-eğitim programı

uygulanmıştır. Plasebo grubuna ise sekiz oturumdan oluşan kültürel etkinlik eğitimi yapılmıştır. Müdahale programları tamamlandıktan sonra yapılan analizlerde ölüm kaygısıyla başa çıkma psiko-eğitim programının psikolojik iyi oluşa istatistiksel açıdan anlamlı bir katkı sağlamadığı görülmüştür.

Çardak (2012) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada affedicilik temelli psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına etkisini araştırmıştır. Çalışmada deney ve kontrol grubu bulunmakta ve her grupta 15 kişi yer almaktadır. Deney grubundaki bireylere bir affedicilik psiko-eğitim programı uygulanmış, kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Çalışmanın sonunda yapılan analizlerde deney grubunun psikolojik iyi oluş puanları kontrol grubunda yer alan öğrencilere göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Akın (2009) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada öğretmenlik bölümlerinde eğitim öğretim gören bireylere yapılan Akılcı Duygusal Davranışçı temelli grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkililiğini belirlemek istemiştir. Araştırma deney, plasebo ve kontrol grubu olmak üzere üç gruptan oluşmuştur ve her grupta 14 öğrenci yer almıştır. Deney grubuna dokuz oturumdan oluşan Akılcı Duygusal Davranışçı temelli grupla psikolojik danışma uygulanmıştır, plasebo grubuna altı oturumdan oluşan zaman yönetimi ve verimli ders çalışma teknikleri eğitimi verilmiştir. Kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Müdahale programları tamamlandıktan sonra yapılan analizler neticesinde deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanları diğer gruplardaki öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarından anlamlı düzeyde yüksek bir farklılık göstermiştir. Buna göre Akılcı Duygusal Davranışçı temelli grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi oluşu artırmada etkili olduğu belirlenmiştir.

Gülaçtı (2009) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmada sosyal beceri temelli grup rehberliği eğitiminin psikolojik ve öznel iyi oluş durumlarına etkisini incelemiştir. Araştırma sınıf öğretmenliğinde öğrenim gören üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma 11'i deney ve 11'i kontrol grubunda yer alan toplam 22 kişi ile yürütülmüştür. Deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerine 12 oturumdan oluşan sosyal beceriyi temel alan grup rehberliği çalışması yapılırken kontrol grubuna ise yapılan ölçümler haricinde bir işlem gerçekleştirilmemiştir. Çalışma sonunda sosyal beceriyi temel alan grup rehberliği eğitimi alan deney grubu öğrencilerinin psikolojik

iyi oluş puanları herhangi bir program uygulanmayan kontrol grubu öğrencilerine göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Oğuz-Duran ve Tezer (2007) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmada sanat etkinlikleriyle zenginleştirilen grupla psikolojik danışmanın iyilik hali üzerindeki etkisi incelenmiştir. Deney grubunda 16, kontrol grubunda ise 10 öğrenci yer almıştır. Deney grubunda yer alan öğrencilere sekiz haftalık sanat etkinliklerinin yer aldığı grupla psikolojik danışma uygulaması yapılırken kontrol grubunda yer alan öğrencilere herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Araştırma sonucunda grupla psikolojik danışma uygulanan öğrencilerin iyilik halleri kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Belli aralıklarla gerçekleştirilen izleme testleri sonucunda da bu anlamlılığın sürdüğü görülmüştür.

Ergenlerle ve genç yetişkinlerle yapılan çalışmaların yanı sıra yetişkin bireylerle yapılan psikolojik iyi oluş çalışmaları da bulunmaktadır.

Yavuz (2020) tarafından Tip 1 diyabetli çocuklara sahip ebeveynlerde pozitif psikoloji müdahalelerinin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Müdahale programında yer alan çocuklara ve ebeveynlere altı haftalık pozitif psikoloji müdahale programı uygulanmıştır. Müdahale programı sonunda elde edilen veriler üzerinde yapılan analizlerde pozitif psikolojik müdahalenin çocuklarda ve ebeveynlerde psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde artırdığı belirlenmiştir.

Köse (2019) huzurevinde kalan bireylerle gerçekleştirdiği deneysel bir çalışmada Sanat Terapi uygulamasının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkililiğini incelemiştir. Deney grubunda 18 birey ve kontrol grubunda ise 13 birey yer almıştır. Yarı deneysel bir çalışma olarak yürütülen bu çalışmada deney grubundaki bireylere 12 oturumdan oluşan Sanat Terapisi uygulanmış, kontrol grubunda yer alan 13 bireye ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Çalışma sonucunda elde edilen veriler üzerinde yapılan analizlere göre deney grubunda yer alan yaşlıların psikolojik iyi oluş puanlarında kontrol grubunda yer alan yaşlıların psikolojik iyi oluş puanlarına göre anlamlı düzeyde bir artış olduğu gözlenmiştir.

Yavuz ve Yavuz (2018) huzurevindeki yaşlı bireylere oynatılan zekâ oyununun bireylerin psikolojik iyi oluşlarına, bilişsel becerilerine ve yalnızlıklara etkisini incelemiştir. Deney ve kontrol gruplarının her birinde sekiz kişi yer almıştır. Deney

grubuna “Sil Baştan” adlı kutu oyunu oynatılırken kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Araştırma sonucunda deney grubunda yer alan yaşlı bireylerin psikolojik iyi oluş puanları kontrol grubunda yer alan yaşlı bireylere göre anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir. Buna göre oynatılan zekâ oyununun psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde artırdığı kabul edilmiştir.

Akça-Koca ve Yukay-Yüksel (2017) tarafından evli annelerle gerçekleştirilen çalışmada aile eğitimi programının psikolojik iyi oluşu artırmada etkililiğini belirlemek amaçlanmıştır. Çalışmada deney ve kontrol gruplarında 11’er anne yer almıştır. Deney grubunda yer alan annelere dokuz oturum süren aile eğitim programı uygulanırken kontrol grubunda yer alan annelere hiçbir müdahalede bulunulmamıştır. Eğitim programı sonlandıktan sonra elde edilen veriler üzerinde yapılan analizlere göre aile eğitim programı uygulanan annelerin psikolojik iyi oluş puanlarının kontrol grubunda yer alan annelerin aldığı psikolojik iyi oluş puanlarından anlamlı bir Şekilde daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Pehlivan (2014) tarafından bir kadın danışma merkezinde psikolojik yardım hizmeti alan annelerle yürütülen çalışmada Bilişsel Davranışçı temelli psiko-eğitim programının iyi oluş düzeylerine etkisi incelenmiştir. Deney grubu iki grup olarak planlanmış ve gruplardan birinde 17, diğerinde ise 16 kişi yer almıştır. Kontrol grubu da 16 kişiden oluşturulmuştur. Deney grubundaki bireylere 16 oturumdan oluşan Bilişsel Davranışçı temelli psiko-eğitim programı uygulanmış, kontrol grubundaki bireylerle ise herhangi bir eğitim çalışması yapılmamıştır. Araştırma bulgularına göre Bilişsel Davranışçı temelli psiko-eğitim programının uygulandığı annelerin iyi oluş düzeyleri kontrol grubundaki annelerin iyi oluş düzeylerinden anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

Literatürde yakın zamanda Şizofreni hastalarıyla yürütülen çalışmalara da rastlanmaktadır.

zdemir (2020) Şizofreni hastalarıyla yürüttüğü çalışmada bilinçli farkındalığa göre düzenlenen stresi azaltma eğitiminin Şizofreni hastalarının psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisini incelemiştir. Deney grubunda yer alan hastalara 16 oturumdan oluşan bilinçli farkındalığa dayalı stres azaltma eğitimi, plasebo grubuna ise sekiz oturumdan oluşan bir psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubunda yer alan hastalara ise herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Müdahale çalışmalarının sonunda elde edilen veriler üzerinde yapılan analizlere göre deney grubunda yer alan

şizofreni hastalarının psikolojik iyi oluş puanları plasebo ve kontrol grubunda yer alan hastalara göre anlamlı bir farklılık göstermiştir.

Harmancı (2020) tarafından şizofreni hastalarıyla gerçekleştirilen çalışmada motivasyonel görüşmeye göre yapılandırılmış psiko-eğitim programının psikolojik iyi oluş üzerinde yarattığı etki araştırılmıştır. Hastanelerin psikiyatri servislerinde yatmakta olan 150 şizofreni hastası deney ve kontrol gruplarında eşit sayıda yer almıştır. Deney grubundaki şizofreni hastalarına motivasyonel görüşmeye göre yapılandırılmış 12 oturumluk bir psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Sontest ölçümleri yapıldıktan sonra elde edilen veriler üzerinde yapılan analizlerde deney grubunda yer alan şizofreni hastalarının psikolojik iyi oluş puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Kızılırmak-Tatu (2019) tarafından şizofreni hastaları ile yapılan bir çalışmada sosyal beceri geliştirmeye dayalı psiko-eğitim programının sosyal iyi oluş ve iyilik hali üzerinde etkili olup olmadığı araştırılmıştır. Deney ve kontrol grubundan oluşan iki grupta 21 kişi yer almıştır. Deney grubuna sosyal beceri temelli psiko-eğitim programı uygulanmış, kontrol grubuna ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre deney grubundaki hastaların kontrol grubundaki hastalara göre iyilik halleri anlamlı düzeyde artarken sosyal iyi oluş puanları anlamlı düzeyde düşüş göstermiştir.

Psikolojik iyi oluşla ilgili yerli literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde büyük bir çoğunluğunun psikolojik iyi oluşu artırmada anlamlı etkiler ortaya koyduğu görülmektedir.

2.2.1.2. Umut İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Deneysel Araştırmalar

Burada, Türkiye’de ergenlerle yapılan umut çalışmalarına yer verilmiştir.

Sağkal ve Türnüklü (2017) tarafından ergenlerle yürütülen çalışmada barış eğitimi programının ergenlerin umut düzeylerine etkisi araştırılmıştır. Oluşturulan deney grubu ve kontrol grubunda 42 öğrenci yer almıştır. Deney grubunda yer alan ergenlere 16 oturumdan oluşan barış eğitimi programı uygulanırken kontrol grubundaki bireylere ise hiçbir müdahale programı uygulanmamıştır. Araştırmanın sonunda elde edilen veriler üzerinde yapılan analizlere göre barış eğitimi programı ergenlerin umut düzeylerini artırmada anlamlı düzeyde bir etki yaratmamaktadır.

Eker (2017) affetme esnekliğini kazandırmaya yönelik grupla psikolojik danışmanın ergenlerin umutsuzluğu üzerindeki etkisini araştırmıştır. Çalışma, Bilişsel Davranışçı Kuramın esasına göre düzenlenmiş ve 12 oturum sürmüştür. Çalışmanın denekleri deney ve kontrol gruplarında eşit sayıda yer almış ve toplamda 24 ergenden oluşmuştur. Çalışmanın sonucuna göre deney grubunda yer alan ergenlerin umutsuzluk son test puanları kontrol grubunda yer alan bireylere göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. İzleme testi ölçümlerinde de etki korunmuştur.

Akpınar (2013) tarafından yetiştirme yurdundaki ergenlerle gerçekleştirilen bir çalışmada ergenlere uygulanan umut programının etkililiğini belirlemek amaçlanmıştır. Çalışma tek grupla gerçekleştirilmiş ve çalışmaya 30 ergen katılmıştır. Yetiştirme yurdundaki ergenlerden oluşan bu gruba 16 oturumluk umut eğitimi programı verilmiştir. Araştırma sonucunda ergenlere uygulanan umut eğitim programının ergenlerin umudunu artırmada umutsuzluğunu azaltmada etkili olduğu bulunmuştur.

Yerlikaya (2006) tarafından ergenlerle gerçekleştirilen çalışmada Hobi Terapi ve Bilişsel Davranışçı Terapi temelli umut programlarının ergenlerin umutsuzluk düzeylerine anlamlı bir katkı sağlayıp sağlamadığını belirlemek amaçlanmıştır. Bu çalışmada iki deney, birer plasebo ve kontrol grupları yer almıştır ve her grup 13 kişiden oluşmuştur. Deney gruplarından birine Hobi Terapi temelli umut eğitim programı, diğerine ise Bilişsel Davranışçı temelli umut eğitim programı 11'er oturum olarak düzenlenmiştir. Plasebo grubuna umutla herhangi bir ilgisi olmadığı belirlenen altı oturumdan oluşan bir çalışma yapılırken, kontrol grubuna hiçbir müdahale çalışması uygulanmamıştır. Araştırma sonucunda elde edilen veriler üzerinde yapılan analizlere göre deney grubunda yer alan ergenlerin umutsuzluk düzeyleri plasebo ve kontrol grubundaki ergenlerin umutsuzluk düzeylerine nazaran anlamlı düzeyde düşük olduğunu göstermiştir. Yapılan izleme testinde de elde edilen veriler de benzer sonuçlar tekrarlanmıştır.

Türkiye'de yetişkin bireylerle yapılan umut çalışmalarının ergenlerle yapılan umutla ilgili çalışmalardan daha fazla olduğu görülmektedir.

Yıldırım (2020) tarafından yetişkin bireyler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada mutluluk eğitiminin umut düzeylerinde nasıl bir değişime yol açtığı incelenmiştir. Çalışmada deney grubuna meditasyon uygulanması esasına dayanan mutluluk eğitimi, plasebo grubuna ise sosyal aktivite çalışmasını içeren sekiz oturum düzenlenmiştir.

Kontrol grubundaki bireyler eğitim dışı tutulmuştur. Toplamda 43 kişiyle yürütülen çalışmanın sonucuna göre deney grubundaki yetişkin bireylerin umut puanları plasebo ve kontrol grubunda bulunanların puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksektir. İzleme çalışmasında 15 ay sonra yapılan ölçümlerde de anlamlı etki ve farklılığın sürdüğü görülmüştür.

Odabaş (2020) engelli çocuğa sahip annelerle gerçekleştirdiği bir çalışmada manevi bakım desteğinin umut üzerindeki etkisini araştırmıştır. Çalışmada engelli çocuğu olan 202 anne yer almıştır. Bu çalışma tek grup üzerinde yürütülmüştür. Çalışma sonucunda elde edilen veriler üzerinde yapılan analizlere göre manevi bakım desteği annelerin umut puanlarını anlamlı düzeyde artırmaktadır.

Özdemir (2020) tarafından şizofreni hastalarıyla gerçekleştirilen çalışmada bilinçli farkındalığa göre yapılandırılmış stresi azaltma programının umut üzerindeki etkililiği araştırılmıştır. 137 yetişkin hastayla yürütülen çalışmada deney, kontrol ve plasebo grupları yer almıştır. Deney grubuna 16 oturumdan oluşan farkındalığa göre yapılandırılmış stresi azaltma programı; plasebo grubuna bilgi vermeye dayalı psiko-eğitim; kontrol grubuna ise sadece test ölçümleri uygulanmıştır. Uygulanan eğitim programlarının tamamlanmasından sonra yapılan son test ölçümlerine göre deney grubundaki hastaların umut puanları kontrol ve plasebo grubundaki hastaların umut puanlarına kıyasla anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır.

Harmancı (2020) şizofreni hastalarıyla yürüttüğü çalışmada motivasyonel görüşmeyi temel alan psiko-eğitim programının hastaların umut puanlarındaki değişim araştırılmıştır. Araştırmanın denek grubunu deney ve kontrol grubunda yer alan toplamda 150 kişi oluşturmuştur. Denekler yetişkinlerden ve genç yetişkinlerden meydana gelmiştir. Deney grubunda yer alan bireyler küçük gruplar halinde haftada iki gün olmak üzere 12 oturumluk psiko-eğitimden faydalanmıştır, kontrol grubunda ise yapılan çalışma test ölçümleriyle sınırlandırılmıştır. Çalışmanın bulgusu motivasyonel görüşmeyi temel alan psiko-eğitim programından yararlanan deney grubundaki bireylerin umut puanlarının eğitim almayan kontrol grubundaki bireylerle karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Kurtgöz (2019) tarafından palyatif (rahatsızlık veren belirtinin azaltılması veya yok edilmesi) bakıma ihtiyacı olan hastalara hizmet veren kişilere yönelik bakım verme eğitiminin bireylerin umutlarına olan etkisini belirlemek amaçlanmıştır. Çalışmanın

deney ve kontrol grubu 30'ar kişiden oluşmuştur. Deney grubunda yer alan bireylere dört haftalık bakım eğitimi verilmiştir, kontrol grubundakilere bakım vericiler herhangi bir eğitimden geçirilmemiştir. Deney grubundaki bakım vericilerin umut puanları kontrol grubundaki bireylerin puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Çelik (2019) huzurevindeki bireylerle gerçekleştirdiği deneysel çalışmada Anımsama Terapisinin umut üzerindeki etkililiğini araştırmıştır. Deney grubu 20 yaşlı bireyden oluşmaktadır ve bu yaşlı bireyler 10 oturumdan oluşan Anımsama Terapisi almıştır. Kontrol grubunda ise 18 birey yer almaktadır ve bunlara müdahale programı uygulanmamıştır. Çalışmanın bitimine müteakip yapılan son test ölçümlerinde deney grubundaki yaşlıların umut düzeyleri kontrol grubundaki yaşlılardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Şarlak (2018) aile içinde şiddet gören annelerle yürüttüğü çalışmada şiddetsiz iletişim müdahale programının annelerin umut düzeyine olan etkisini incelemiştir. Tek gruba gerçekleştirilen çalışmaya şiddet görmüş olan 30 anne katılmıştır. Şiddetsiz iletişim psiko-eğitim programı 12 oturum olarak düzenlenmiştir. Programın uygulanmasının tamamlanmasının ardından yapılan analizler neticesinde aile içi şiddete maruz kalan annelerin umut son test puanlarının ön test puanlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak artış gösterdiği bulunmuştur.

Arslan (2012) kanser hastalarıyla bir deneysel çalışma gerçekleştirmiştir ve çalışmada düzenli egzersizin, grup ve sanat terapisinin kanser hastalarının umut düzeylerine anlamlı bir etki sağlayıp sağlamadığını araştırmıştır. Çalışmanın deney ve kontrol grubu 13 kişiden oluşturulmuştur. Deney grubundaki hastalara iki ay süren egzersiz, grup ve sanat terapisi uygulanmıştır, kontrol grubuna ise müdahale gerektiren bir program uygulanmamıştır. Çalışma sonucunda yapılan analizler uygulamanın deney grubundaki bireylerin umut düzeylerinde anlamlı düzeyde artış sağladığını göstermiştir.

Köktuna (2007) sosyoekonomik seviyesi düşük kadınlarla gerçekleştirdiği deneysel bir çalışmada Çözüm Odaklı Terapinin bu kadınların umut düzeylerine etkisini incelemiştir. Çalışmada deney grubunda 30 kadın, kontrol grubunda ise 55 kadın yer almıştır. Deney grubundaki kadınlara dört ile sekiz oturum arasında değişen Çözüm Odaklı Terapi hizmeti verilmiş, kontrol grubundaki bireyler herhangi bir müdahale programına dâhil edilmemiştir. Çalışmanın sonucunda elde edilen veriler üzerinde

gerçekleştirilen analizler sonucunda Çözüm Odaklı Terapinin kadınların umudunu anlamlı düzeyde artırdığı görülmüştür.

Umudun artırılmasının yanı sıra umutsuzluğun azaltılmasına yönelik çalışmalar da bulunmaktadır. Umutsuzluğa yönelik çalışmaların umudu artırma çalışmalarına göre çoğunlukta olduğu söylenebilir.

Dilsiz (2019) 7-18 yaş arasında serebral palsili çocuklara sahip ebeveynlerle deneysel bir çalışma yürütmüştür. Bu çalışmada ebeveynlere uygulanan eğitim programının ebeveynlerin umutsuzluk düzeylerine olan etkisi belirlenmek istenmiştir. Çalışmada deney ve kontrol grubunda 14'er kişi bulunmuştur. Deney grubundaki ebeveynler sekiz haftalık psiko-eğitim programına alınırken kontrol grubunda yer alan ebeveynlere herhangi bir eğitim programı uygulanmamıştır. Çalışmanın sonunda elde edilen veriler üzerinde yapılan analizler, eğitim alan deney grubundaki ebeveynlerin umutsuzluk puanlarının kontrol grubundaki ebeveynlere göre anlamlı düzeyde azaldığını göstermiştir.

Ertekin-Tipigil (2019) yaşları 18-29 arasında değişen madde bağımlısı bireylerle gerçekleştirdiği çalışmada psiko-eğitim programının denetimli serbestliği olan bu bireylerdeki umutsuzluğa etkisini araştırmıştır. Çalışmaya toplam 18 birey katılmış ve deney grubu sekiz kişiden, kontrol grubu ise 10 kişiden oluşmuştur. Denetimli serbestliği olan bağımlı genç yetişkinlerden deney grubunda olanlara psiko-eğitim programı uygulanmış, kontrol grubundaki bireyler ise herhangi bir müdahale eğitimi almamışlardır. Çalışma sonucunda deney grubunda yer alan bireylerin umut puanları ile kontrol grubunda yer alan bireylerin umut puanları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur.

Tekeş (2019) cezaevinde tutuklu bulunan hükümlülere uygulanan manevi bakım hizmetinin umutsuzlukları üzerindeki etkililiğini incelemiştir. Tek gruptan oluşan araştırmanın çalışma grubunu 31 erkek birey oluşturmuştur ve bireylerin yaşları 19-45 arasında değişmektedir. Çalışmanın sonunda elde edilen son test ve ön test sonuçları üzerinde yapılan analizler, uygulanan manevi bakım hizmetinin umutsuzluk puanlarında anlamlı bir farklılığa yol açmadığı görülmüştür.

Demir (2018) görme engelli bireylerle Bilişsel Davranışçı grup terapisinin bireylerin umutsuzluk düzeylerine etkisini belirlemeyi amaçlayan deneysel bir çalışma

gerçekleştirmiştir. Tek grupta yürütülen çalışmaya yaşları 18 ile 34 arasında değişen 12 görme engelli birey katılmıştır ve bu bireylere 10 oturumluk grup terapisi uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda yapılan analizlere göre görme engelli bireylerle gerçekleştirilen Bilişsel Davranışçı grup terapisinin bireylerin umutsuzluk düzeylerini anlamlı düzeyde azalttığı belirlenmiştir.

Bayrak (2018) tarafından yapılan çalışmada opiyat (haşhaştan elde edilen ilaç grubu) kullanımı bozukluğu tanısı alan bireylere ve bu bireylerin bakımında rol üstlenen kişilere sunulan grupta psikolojik danışmanın umutsuzluk düzeylerine olan etkisi araştırılmıştır. Çalışmada oluşturulan deney ve kontrol grubunda 37'şer kişi yer almıştır. Deney grubundaki opiyat kullanım bozukluğu olan ve bu kişilerin bakımında rol üstlenen bireylere ayrı ayrı 10 oturum olmak üzere grupta psikolojik danışma uygulaması yapılmıştır. Kontrol grubundaki bireylerle böyle bir uygulama olmamıştır. Oturumlar tamamlandıktan sonra yapılan analizler sonucunda, deney grubundaki bireylerin umutsuzluk düzeylerinin kontrol grubundakilere göre anlamlı bir şekilde azaldığı bulunmuştur.

Ay (2018) kanserli çocuğa sahip anne babalarda Bilişsel Davranışçı psiko-eğitim programının umutsuzluk üzerindeki etkisini incelemiştir. Çalışmaya toplamda 64 birey katılmış ve bunların 30'u deney, 34'ü kontrol grubunda yer almıştır. Deney grubundaki bireyler sekiz oturumluk Bilişsel Davranışçı psiko-eğitim programına dâhil olurken kontrol grubundaki bireyler herhangi bir uygulamanın içerisinde yer almamıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre deney grubundaki anne babaların umutsuzluk düzeyleri kontrol grubundaki anne babaların umutsuzluk düzeylerine göre anlamlı bir şekilde azalmıştır.

Kulbaş (2015) tarafından yürütülen bir çalışmada otizmli çocuğa sahip annelere uygulanan grupta psikolojik danışma yardım hizmetinin annelerin umutsuzluk düzeylerine olan etkisi incelenmiştir. Çalışmada, bir deney ve bir de kontrol grubu yer almış ve her grup 10 kişiden meydana gelmiştir. Deney grubundaki 10 birey grupta psikolojik danışma hizmetini 10 oturum boyunca almıştır. Kontrol grubundaki bireylere ise psikolojik danışma yardımı yapılmamıştır. Çalışmanın bitiminde elde edilen veriler üzerinde yapılan analizlerde deney grubundaki annelerin umutsuzluk düzeylerinin anlamlı düzeyde düştüğü gözlenmiştir.

Vural (2010) tarafından hafif düzeyde zihinsel engelli çocuklara sahip annelerle yürütülen psikolojik destek programının annelerin umutsuzluklarını düşürmesi üzerinde etkililiğine dair deneysel bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma bir deney bir de kontrol grubundan oluşmaktadır ve deney grubuna 15 oturumdan oluşan psikolojik destek programı uygulanmıştır, kontrol grubuna ise hiçbir müdahale çalışması yapılmamıştır. Çalışma sonucunda yapılan analizlere göre uygulanan psikolojik destek programı bu annelerin umutsuzluğunda anlamlı bir etki ortaya çıkarmamaktadır.

Kumcağız (2007) diyabet hastalarıyla yürüttüğü bir çalışmada grupla psikolojik danışmanın bireylerin umutsuzluk düzeylerine etkisini incelemiştir. Çalışmaya genç yetişkinlerden ve yetişkinlerden oluşan toplam 24 kişi katılmıştır. Deney ve kontrol gruplarında 12'şer kişi bulunmaktadır. Deney grubundaki bireyler 10 hafta süren grupla psikolojik danışma yardım hizmeti alırken kontrol grubundaki bireyler herhangi bir müdahale programına dâhil edilmemiştir. Çalışma sonlandırıldıktan sonra yapılan son test ölçümlerine göre deney grubunda yer alan hastaların umutsuzluk düzeylerinde anlamlı düzeyde bir düşüş olmuştur.

Kuloğlu (2001) tarafından 0-3 yaş arasında Down Sendromlu çocuğa sahip anne babalara uygulanan psikolojik danışma ve didaktik bilgi verici programların bu anne babaların umutsuzluk düzeylerine olan etkisi araştırılmıştır. Çalışmaya 30 anne ve 30 baba olmak üzere toplam 60 kişi katılmıştır. Çalışma iki deney bir kontrol grubu şeklinde düzenlenmiş ve her grupta 10 anne ile 10 baba yer almıştır. Deney grubunda yer alan anne babalara 10 oturumluk didaktik bilgi verme ve psikolojik danışma yapılırken kontrol grubundaki bireylerle bir çalışma gerçekleştirilmemiştir. Araştırma bitiminde yapılan analizlere göre deney grubundaki anne babaların umutsuzluk düzeyleri kontrol grubundaki anne babalara kıyasla anlamlı düzeyde azalma göstermiştir.

Umut ile ilgili çalışmalar incelendiğinde umudu artırmada etkili olan çalışmaların yanısıra umudu anlamlı düzeyde artırmayan çalışmaların da olduğu görülmektedir.

2.2.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Bu bölümde psikolojik iyi oluş ve umut ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

2.2.2.1. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Deneysel Çalışmalar

Veltro, Ialenti, Iannone, Bonanni ve Morales-Garcia (2015) tarafından ergenlerle yürütülen çalışmada psikolojik iyi oluşu teşvik etmenin ergenlerin psikolojik iyi oluşuna etkisi incelenmiştir. Yarı deneysel olarak gerçekleştirilen çalışmada deney grubundaki ergenlere psikolojik iyi oluş programı uygulanırken kontrol grubundaki bireylere bir müdahale programı yapılmamıştır. Çalışma tamamlandıktan sonra yapılan analizlere göre deney grubundaki ergenlerin psikolojik iyi oluş puanları anlamlı düzeyde artmıştır.

Ruini ve diğerleri (2009) tarafından ergenlerle yürütülen çalışmada iyi oluş müdahale programının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmaya dokuz ayrı sınıftan 227 öğrenci katılmıştır. Beş sınıfın öğrencileri deney grubuna, diğer dört sınıfın öğrencileri ise kontrol grubuna alınmıştır. Deney grubuna iyi oluş programı uygulanırken kontrol grubuna herhangi bir program uygulanmamıştır. Çalışma sonucunda deney grubunda yer alan ergenlerin psikolojik iyi oluş puanları kontrol grubundaki ergenlerin iyi oluş puanlarından anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır.

Räsänen, Lappalainen, Muotka, Tolvanen ve Lappalainen (2016) tarafından üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşunu artırmak amacıyla çevrimiçi olarak gerçekleştirilen Kabul ve Kararlılık Terapisi uygulamasının öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarına etkisi incelenmiştir. Çalışma yaşları 19 ile 32 arasında değişen 68 bireyle gerçekleştirilmiştir. Deney grubunda 33 kişi, kontrol grubunda ise 35 kişi yer almıştır. Deney grubunda yer alan bireylere çevrimiçi alıştırmalardan oluşan yedi oturumluk Kabul ve Kararlılık Terapi oturumu uygulanmıştır. Bu uygulamanın ardından yapılan analizlere göre çevrimiçi Kabul ve Kararlılık Terapisi müdahale programı uygulanan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanları kontrol grubundaki bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Norouzi ve diğerleri (2019) jübilesini yapmış futbolcularla yürüttükleri çalışmada farkındalık temelli stres azaltma programının psikolojik iyi oluş, depresyon ve anksiyeteye olan etkisini araştırmıştır. Araştırmaya toplamda 40 futbolcu katılmıştır, deney ve kontrol grupları eşit sayıda kişiden oluşturulmuştur. Deney grubunda yer alan futbolculara farkındalık temelli stres azaltma programı 16 oturum olarak uygulanmıştır. Kontrol grubunda yer alan futbolculara herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Müdahale programından hemen sonra yapılan son test puanları karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan futbolcuların psikolojik iyi oluş puanları kontrol grubunda yer

alan futbolculardan anlamlı düzeyde daha yüksek, depresyon ve anksiyete puanları ise anlamlı ölçüde daha düşük olarak belirlenmiştir.

Auty, Cope ve Liebling (2017) tarafından cezaevindeki bireylere yaptırılan yoga ve meditasyon programlarının psikolojik iyi oluşa etkileri bir meta analiz çalışması olarak gerçekleştirilmiştir. Meta analiz sonuçlarına göre cezaevindeki bireylerin yoga ve meditasyon yapmaları psikolojik iyi oluş puanlarını anlamlı ölçüde artırmaktadır. Daha çok sayıda oturumun yapıldığı çalışmaların, daha az sayıda oturumun gerçekleştirildiği çalışmalara göre daha etkili olduğu ortaya çıkmıştır.

Friedman ve diğerleri (2017) yaşlı bireylerle gerçekleştirdikleri bir çalışmada yapılan grup müdahalesinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkiliğini araştırmışlardır. Tek grup olarak gerçekleştirilen çalışmada 103 bireyden oluşan gruba sekiz oturumdan oluşan olumlu deneyimleri belirleme ve öğretme programı uygulanmıştır. Programın sonunda yapılan analizler programın psikolojik iyi oluşu artırmada anlamlı etkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Langer ve diğerleri (2017) şizofreni atağı geçiren ve şizofreni atağı geçirme konusunda yüksek düzeyde risk taşıyan bireylerle yaptıkları çalışmada farkındalık temelli bir programın psikolojik iyi oluşlarına olan etkisini incelemiştir. Araştırma grubunda 48 kişi yer almıştır ve araştırma grubunun yaşları 15-35 arasında değişmektedir. Müdahale programı sekiz hafta sürmüştür. Çalışmanın sonuçları müdahale programının psikolojik iyi oluşu artırmada etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Browne ve diğerleri (2016) tarafından şizofreni hastalarıyla gerçekleştirilen çalışmada erken tedavi programlarının psikolojik iyi oluşa olan etkisini belirlemek amaçlanmıştır. Analiz sonuçları şizofreni hastalarına yönelik yapılan erken tedavi programlarının psikolojik iyi oluşa anlamlı bir katkı sağladığını ortaya koymuştur.

Bränström, Kvillemo ve Moskowitz (2012) tarafından kanser hastalarıyla gerçekleştirilen çalışmada farkındalık eğitiminin psikolojik iyi oluşa etki edip etmediği incelenmiştir. Toplam 71 hastanın katıldığı çalışmada 32 kişi müdahale programında 39 kişi ise kontrol grubunda yer almıştır. Müdahale programında yer alan hastalara sekiz hafta süren farkındalık eğitimi uygulanmıştır. Kontrol grubundaki hastalara ise hiçbir müdahalede bulunulmamıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre farkındalık eğitim

programını alan hastalarla, böyle bir eğitim almayan kontrol grubundaki hastalar arasında psikolojik iyi oluş açısından anlamlı bir farklılık oluşmadığı görülmüştür.

Moustaka, Vlachopoulos, Kabitsis ve Theodorakis (2012) yaşları 30 ile 58 arasında değişen kadınlarla gerçekleştirdikleri deneysel bir çalışmada kendi Kaderini Tayin Teorisi Temelli Özerklik Destekleyici Müdahale Programının kadınların psikolojik iyi oluşlarına etkisini araştırmışlardır. Deney grubunda yer alan 19 kişiye sekiz hafta süren özerklik destekleyici müdahale programı uygulanmıştır. Kontrol grubu ise 16 kişiden oluşmuş ve bu gruba bir müdahale programı uygulanmamıştır. Çalışma sonucunda deney grubundaki kadınların psikolojik iyi oluşları kontrol grubundakilere göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır.

Afonso, Bueno, Loureiro ve Pereira (2011) tarafından depresif semptomları bulunan 65 yaş üstü bireyler üzerinde gerçekleştirilen anımsama programının psikolojik iyi oluşa etkisi incelenmiştir. Deney, kontrol ve plasebo gruplarının bulunduğu çalışmaya toplam 90 birey katılmıştır. Deney grubunda yer alan ve depresif belirtileri bulunan bireylere anımsama programı uygulanmış, plasebo grubunda bulunan bireylere ise gevşeme egzersizleri yaptırılmıştır. Kontrol grubunda bulunan yaşlı bireyler herhangi bir uygulamaya maruz bırakılmamıştır. Çalışma sonucuna göre anımsama programı uygulanan deney grubundaki yaşlı bireylerin psikolojik iyi oluş puanları kontrol ve plasebo grubundaki bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Manzoni ve diğerleri (2010) tarafından obez hastalarla yürütülen çalışmada iyileştirme programının psikolojik iyi oluşa etkisini ortaya koymak amaçlanmıştır. Obez 177 hastanın katıldığı çalışmada dört haftalık bir iyileştirme programı uygulanmıştır. Çalışma sonucunda iyileştirme programının psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde artırdığı görülmüştür.

Chiang ve diğerleri (2010) tarafından 65 yaş üstü bireylerle yapılan çalışmada Anımsama Terapisinin psikolojik iyi oluşa olan etkisi araştırılmıştır. Çalışmaya deney ve kontrol grubunda eşit sayıda bireyin yer aldığı toplamda 92 kişi katılmıştır. Deney grubunda yer alan bireylere sekiz oturumdan oluşan Anımsama Terapisi uygulanmış, kontrol grubuna ise böyle bir uygulama yapılmamıştır. Çalışmanın sonucu incelendiğinde Anımsama Terapisi uygulaması yapılan deney grubundaki yaşlı bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarının kontrol grubunda yer alan bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Carmody ve Baer (2008) yetişkinlerle gerçekleştirdikleri çalışmada farkındalık meditasyon egzersizlerinin yapılmasının psikolojik iyi oluşa etki edip etmediğini araştırmıştır. 174 kişiyle yürütülen çalışmada sekiz seanstan oluşan bir program uygulanmıştır. Müdahale programı sonucunda farkındalık meditasyon egzersizlerinin psikolojik iyi oluşta anlamlı bir farklılık sağladığı görülmüştür.

Dittrich ve diğerleri (2008) tarafından migren hastalarıyla deneysel bir çalışma yapılmıştır. Migren hastalarıyla yürütülen çalışmada gevşeme ve aerobik egzersiz programlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini ölçmek amaçlanmıştır. Tek grup olarak gerçekleştirilen çalışma 12 oturumdan oluşmuştur. Her oturum 45 dakika jimnastik ve 15 dakika kas gevşetilmesinden oluşmuştur. Çalışmanın sonucunda gevşeme ve aerobik egzersiz programının migren hastalarının psikolojik iyi oluşunda anlamlı bir etki yaratmadığı ortaya çıkmıştır.

Matsuba, Elder, Petrucci ve Marleau (2008) tarafından risk altında bulunan gençlerle yapılan çalışmada istihdam programının psikolojik iyi oluşa olan etkisini belirlemek amaçlanmıştır. Yedi ay süren programa toplamda 50 genç katılmıştır. Program sonlandıktan sonra yapılan son test ölçümleri ön test ölçümlerine göre psikolojik iyi oluş puanlarında anlamlı bir fark ortaya koymuştur.

Carroll, Borkoles ve Polman (2007) menopoz öncesi obez kadınlarla yürüttüğü çalışmada yaşam tarzı müdahale eğitim programının psikolojik iyi oluşa olan etkisini belirlemeyi amaçlamıştır. Deney grubunda 17 kişi, kontrol grubunda ise 14 kişi yer almıştır. Deney grubunda yer alan 17 obez kadına üç ay süren bir yaşam tarzı müdahale eğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubunda yer alan 14 obez bireye ise hiçbir müdahalede bulunulmamıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre yaşam tarzı müdahale programı obez kadınların psikolojik iyi oluşlarını artırmada anlamlı düzeyde etkilidir.

Psikolojik iyi oluş ile ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik yapılan çalışmaların çok büyük bir bölümünün anlamlı bir etki ortaya koyduğunu göstermektedir.

2.2.2.2. Umut İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Deneysel Çalışmalar

Marques, Lopez ve Pais-Ribeiro (2011) ergenlerle yürüttüğü çalışmada umut müdahale programının ergenlerin umutlarına olan etkisini araştırmıştır. Deney grubundaki

bireylere beş haftalık umut programı uygulanırken kontrol grubundaki bireylerle herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Oturumlardan sonra yapılan analizlerde deney grubundaki bireylerin umut puanları kontrol grubunda bulunanların umut puanlarından anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Daha sonra 6. ay ve 18. aylarda gerçekleştirilen izleme ölçümlerinde de benzer sonuçların korunduğu görülmüştür.

Fraser ve Keating (2014) yaşları 29-70 arasında değişen Multipl Skleroz (MS) hastalarıyla gerçekleştirdikleri çalışmada sanat programının bu bireylerin umut düzeylerine anlamlı katkı sağlayıp sağlamadığı incelenmiştir. Çalışma tek gruptan oluşmuştur ve 14 kadınla gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılan bireylere dört hafta süren Yaratıcı Sanat programı uygulanmıştır. Çalışma tamamlandıktan sonra yapılan analizlere göre umut son test puanlarının ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Buna göre verilen eğitimin umudu artırmada etkili olduğu söylenebilir.

Duggleby ve diğerleri (2013) tarafından ileri kanser hastalarına bakım veren bireylere verilen umut eğitiminin bakım vericilerin umutlarına olan etkisi incelenmiştir. Tek grup üzerinde gerçekleştirilen çalışmaya 22 birey katılmıştır. Bu bireylere “umutla yaşamak” filmi izlettirilmiş ve iki hafta süren bir umut eğitimi yapılmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre umut eğitiminin bakım verici bireylerin umutlarını anlamlı düzeyde artırdığı bulunmuştur.

Poepsel (2011) tarafından yapılan bir çalışmada koçluk eğitiminin bireylerin umutlarına olan etkisini belirlemek amaçlanmıştır. Çalışmada deney ve kontrol grubunda eşit sayıda müşteri yer almıştır. Deney grubunda yer alan müşterilere sekiz hafta süren koçluk eğitimi yapılmıştır. Kontrol grubundaki bireylere herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde deney grubunda yer alan bireylerin umut puanlarının kontrol grubundaki bireylerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Duggleby ve diğerleri (2007a) tarafından yaşlı kanser hastası bireylerle yürütülen bir çalışmada umut programının yaşlı kanser hastası bireylerin umutlarına olan etkililiği belirlenmeye çalışılmıştır. Deney ve kontrol grubunda toplam 60 kişi yer almıştır. Deney grubunda yer alan yaşlı bireylere umut temelli ödüllü videolar izletilmiş ve ayrıca bu grupla üç umut faaliyeti gerçekleştirilmiş ve bu işlem bir hafta sürmüştür. Kontrol grubundaki yaşlı kanser hastalarına herhangi bir yardım hizmeti sunulmamıştır.

Çalışmanın bitiminde yapılan son testlerle ilgili veriler analiz edildiğinde deney grubunda yer alan yaşlı bireylerin umut puanlarının kontrol grubunda yer alan yaşlı bireylerin umut puanlarına kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Duggleby ve diğerleri (2007b) tarafından kanser hastalarına bakım verenlerle gerçekleştirilen deneysel çalışmada umut programının bakım verenlerin umutlarına etkililiği araştırılmıştır. Tek grup üzerinde gerçekleştirilen çalışmada bakım vericilere umut videosu izlettirilmiş ve bir umut etkinliği uygulanmıştır. Çalışmanın sonunda yapılan analizler neticesinde bakım vericilere verilen umut programının bireylerin umutlarını artırmada anlamlı etkide bulunduğu görülmüştür.

Cheavens, Feldman, Gum, Michael ve Snyder (2005) tarafından evli kadınlar üzerinde gerçekleştirilen çalışmada Umud Terapisinin umut üzerindeki etkililiği incelenmiştir. Çalışmada psikiyatrik tanı almış bireyler yer almıştır. Çalışmanın denek grubunda yer alan 32 bireyin yaşları 32 ile 64 arasında değişmektedir. Çalışma boylamsal olarak gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonucunda Umud Terapisi eğitimi alan grubun umut puanları anlamlı düzeyde artış göstermiştir.

Umud ile ilgili yurt dışında yapılan ve ulaşılabilen çalışmalar incelendiğinde umudu artırmaya yönelik çalışmaların sınırlı düzeyde olduğu ve anlamlı etkiler ortaya çıkardıkları görülmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın deseni, denekler, deney ve kontrol grupları, veri toplama araçları, psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik çevrimiçi grup rehberliği programı, verilerin elde edilmesi ve verilerin analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Deseni

Bu çalışma nicel araştırma yöntemlerinden deneysel desende tasarlanmıştır. Deneysel desende, araştırmacı müdahalede bulunacağı gruba özel bir işlem uygulayarak bunun etkililiğini belirlemeye çalışmaktadır (Johnson ve Christensen, 2014). Bu çalışmada yarı deneysel desenlerden kontrol gruplu öntest, sontest ve izleme deseni kullanılmıştır. Yarı deneysel desen; denekleri seçkisiz atanmanın söz konusu olmadığı, kendiliğinden oluşmuş grubun bir bütün olarak alındığı deney ve kontrol grubunun kullanıldığı desenleri ifade etmektedir. Bu çalışmada 2x3'lük split-plot yarı deneysel model kullanılmıştır. Bu modelin birinci bölümü bağımsız işlem gruplarına (deney ve kontrol), ikinci bölüm ise farklı zamanlardaki ölçümlere (öntest, sontest, izleme testi) işaret etmektedir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012). Çalışmada deney grubuna dokuz oturumdan oluşan psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik çevrimiçi grup rehberliği programı uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir işlemde bulunulmamıştır. Yapılan çalışmada psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik çevrimiçi grup rehberliği programı bağımsız değişkeni, 8.sınıf öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve umut düzeyleri ise bağımlı değişkenleri oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan desen aşağıda Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1.

Araştırma Deseni

Gruplar	Öntest	İşlem	Sontest	İzleme Testi
Deney	EİÖÖ, ÇUÖ	Psikolojik İyi Oluş Grup Rehberliği Programı	EİÖÖ, ÇUÖ	EİÖÖ, ÇUÖ
Kontrol	EİÖÖ, ÇUÖ	--- (işlem yok)	EİÖÖ, ÇUÖ	EİÖÖ, ÇUÖ

EİÖÖ: EPOCH İyi Oluş Ölçeği, ÇUÖ: Çocuklarda Umut Ölçeği

Tablo 1’de görüldüğü gibi deney ve kontrol grubundaki öğrencilere uygulamadan önce Kişisel Bilgi Formu, EPOCH İyi Oluş Ölçeği (EİÖÖ) ve Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ) öntest olarak uygulanmıştır. Deney grubundaki öğrencilere “Psikolojik İyi Oluş Grup Rehberliği Programı” uygulanmıştır. Uygulamanın tamamlanmasından hemen sonra deney ve kontrol grubundaki öğrencilere Kişisel Bilgi Formu, EİÖÖ ve ÇUÖ sontest olarak tekrar uygulanmıştır. İzleme çalışmasında ise sontest çalışmasından 2 ay sonra Kişisel Bilgi Formu, EİÖÖ ve ÇUÖ sontest olarak tekrar uygulanmıştır.

3.2. Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması

Çalışmanın deney ve kontrol grupları belirlenmeden önce İnönü Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma Etik Kurulu’ndan “Etik Kurul İzni” (Ek-10) ve Malatya Milli Eğitim Müdürlüğü’nden “Araştırma İzni” (Ek-11) alınmıştır.

Bu araştırmanın çalışma grubunu 2020-2021 eğitim öğretim yılında Malatya ili Battalgazi ilçesinde yer alan ortaokullarda 8.sınıfa devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Verilen eğitimle ilgili olarak katılımcıların birbirlerinden etkilenmemesi için deney ve kontrol gruplarının iki farklı okuldaki öğrencilerden oluşturulmasının uygun olacağı kabul edilmiştir. Bu nedenle araştırmacı tarafından çalışma grubu oluşturmadan önce, ilçede bulunan ortaokullar arasından, öğrenci başarısı ve sosyo-ekonomik düzey açısından benzer koşullara sahip iki ortaokul belirlenmiştir. Daha sonra bu okullardaki tüm sekizinci sınıf şubeleri arasından her iki okuldan kura ile birer şube seçilmiştir. İki ayrı okuldan seçilen bu iki grup arasından kura ile seçim yapılarak bir sınıf deney grubu diğer sınıf ise kontrol grubu olarak belirlenmiştir.

Çalışmanın deney grubunda 27 öğrenci, kontrol grubunda ise 25 öğrenci yer almıştır. Çevrimiçi gerçekleştirilen deneysel çalışmaya deney grubunda yer alan beş öğrenci öntesti almış fakat daha sonra yapılan uygulamalara katılamamıştır. Böylece deney grubu 22 kişi ile yürütülmüştür. Deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin cinsiyetlerine ve yaşlarına ilişkin betimsel istatistikleri Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2.

Deney ve Kontrol Grubu Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Yaşlarına İlişkin Betimsel İstatistikleri

Gruplar	Kız	Erkek	Toplam	Yaş Ortalaması	Ss
Deney	11	11	22	13.82	.39
Kontrol	13	12	25	13.84	.37

Bu çalışma başlangıçta, okullarda normal eğitim ve öğretim devam ederken öğrencilerle yüz yüze yapılacak şekilde planlanmıştır. Fakat 2020 yılı mart ayı içinde Covid-19 pandemisi nedeniyle okullarda öğrencilerle yüz yüze eğitime ara verilerek eğitimin uzaktan yürütülmesi kararı alınmıştır. Bu çalışmayı çevrimiçi ortamda yapabilmek için ilgili kurullardan tekrar gerekli onaylar alınmıştır. Ardından öğrencilerin çevrimiçi gerçekleştirilecek bu çalışmaya katılabilmeleri için gerekli olacak internete erişim olanakları hakkında okullarından bilgi toplanmıştır. Edinilen bilgiler doğrultusunda bu koşullara uygun öğrencilerin yer aldığı sınıflar/ şubeler içinden kura yoluyla iki şube seçilmiştir. Daha sonra bu iki şubenin öğrencileri ve öğrencilerin velileri ile görüşülmüş ve çalışmaya katılma ile ilgili onayları alınmıştır. Öğrencilere EİÖÖ ve ÇUÖ ön test olarak uygulanmadan önce ölçme araçlarıyla ilgili kısa bir açıklama yapılmıştır.

Ölçeklerin öğrenciler tarafından doldurulmasından sonra velilerle bir kez daha görüşülmüş ve çocuklarıyla yapılmak istenen grup rehberliği hakkında bilgi verilmiş ve velilerden yazılı onay alınmıştır. Ardından iki grubun öntest sonuçlarına ilişkin hesaplamalar yapılmıştır. Deney ve kontrol gruplarını belirlemek için rastgele yöntemle (kura çekilerek) bir sınıfın öğrencileri deney, diğer sınıfın öğrencileri ise kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Gruplara ilişkin öntest sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3.

Deney ve Kontrol Grubunun Öntest Sonuçları

Gruplar	Psikolojik İyi Oluş		Umut
	<i>n</i>	\bar{x}	\bar{x}
Deney	22	68.73	25.68
Kontrol	25	70.28	27.28

Tablo 3 incelendiğinde deney grubu öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanlarının (\bar{x} =68.73), kontrol grubu öğrencilerinin ise (\bar{x} =70.28) olduğu görülmektedir. Deney grubu öğrencilerinin umut puanları (\bar{x} =25.68), kontrol grubunun umut puanları ise (\bar{x} =27.28) olarak hesaplanmıştır.

3.3. Deneysel İşlem Süreci

Deney ve kontrol gruplarının belirlenmesinin ardından hazırlanan program 21 Eylül 2020 tarihinde uygulanmaya başlanmış ve uygulama 7 Kasım 2020 tarihinde tamamlanmıştır. Uygulamanın devam ettiği bu süreçte MEB tarafından Covid 19

pandemisinin olumsuz etkilerinin nispeten azaldığı kabul edilmiş ve okullarda sınıf içinde öğrenci sayıları azaltılarak yeniden yüz yüze eğitime başlanmıştır. Bu çalışma ile deney grubundaki öğrencilere çevrimiçi olarak psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik çevrimiçi grup rehberliği programı uygulanmış, kontrol grubundaki öğrenciler ile herhangi bir etkinlik yapılmamıştır. Deney grubuna uygulanan dokuz oturumluk program ilk ve son haftada ikişer diğer haftalarda ise birer oturum şeklinde gerçekleştirilerek yedi haftada tamamlanmıştır. Oturumlar “Zoom” programı üzerinden senkron (eş zamanlı) bir şekilde çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiş ve her oturum yaklaşık 30 dakika sürmüştür. Oturumların tamamlanmasının ardından deney ve kontrol gruplarına sonestler uygulanmıştır. Sonestten iki ay sonra ilgili testler izleme amaçlı tekrar uygulanmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile katılımcıların cinsiyeti, sınıfı ve yaşı hakkında bilgi toplanması amaçlanmıştır. Kişisel bilgi formu Ek-6’da yer almaktadır.

3.4.2. EPOCH İyi Oluş Ölçeği (EİÖÖ): Kern, Benson, Steinberg ve Steinberg (2015) tarafından ergenlerin iyi oluşunu ölçmek amacıyla geliştirilen ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması Demirci ve Ekşi (2015) tarafından yapılmıştır. EİÖÖ (Ek-7) 20 maddeden oluşan; ilişkililik, hayata bağlılık, iyimserlik, mutluluk ve kararlılık olmak üzere her bir alt boyutta dört maddenin yer aldığı 5 boyutlu bir ölçektir. Ölçek 5’li derecelendirme türündedir (Hiçbir zaman, bazen, sıklıkla, çoğu zaman ve her zaman). Ölçekten alınan puanlar 20 ile 100 arasında değişmektedir. Ölçekten alınacak yüksek puan iyi oluşun yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanmış halinin uyumunu belirlemek için Demirci ve Ekşi (2015) tarafından yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda indeks değerleri $\chi^2 = 381,29$, $sd = 160$, $RMSEA = .074$, $NFI = .96$, $NNFI = .98$, $CFI = .98$, $IFI = .98$, $RFI = .96$ ve $SRMR = .052$ olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin faktör yükleri ise .37 ile .84 arasında değişkenlik göstermiştir. Demirci ve Ekşi tarafından ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliğini test etmek için Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu ile arasındaki ilişkiye bakılmış ve pozitif yönde .61 düzeyinde ilişki bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları kararlılık için .72, mutluluk ve ilişkililik için .88, hayata bağlılık ve iyimserlik için .84 olarak

hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında iç tutarlılık katsayısı .95 olarak bulunmuştur.

3.4.3. Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ): Snyder ve diğerleri (1997) tarafından geliştirilen ÇUÖ'nün (Ek-8) “amaca güdülenme” ve “amaca ulaşma yolları” olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Atik ve Kemer (2009) tarafından yapılmıştır. 8-16 yaşlar arasındaki bireylere uygulanabilmektedir. Altı maddelik, “Hiçbir zaman ve Her zaman” arasında değişen seçenekleri 1 ile 6 arasında puanlanan derecelendirmeye sahip bir ölçektir. Ölçeğin ters puanlanan herhangi bir maddesi bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 6, en yüksek puan ise 36'dır. Türkçe uyarlamasında, yapılan açımlayıcı faktör analizinde (AFA) ölçeğin iki faktörlü yapıdan oluştuğu görülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçları ölçeğin 6 maddeden oluşan iki boyutlu yapısının anlamlı olduğunu göstermiştir ($\chi^2=21,74$, $\chi^2/sd=2.72$, $p=.001$). Uyum indeks değerleri de ölçeğin geçerli bir ölçek olduğunu ortaya koymuştur (RMSEA=.047, S-RMR=.025, GFI=.99, CFI=.99, AGFI=.98). Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliliğini test etmek için Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği kullanılmıştır ve .48 düzeyinde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Snyder ve diğerleri (1997) tarafından farklı örneklemeler üzerinde gerçekleştirilen ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları .72 ile .86 arasında değişirken, test-tekrar test uygulamasında korelasyon katsayısının .71 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında Cronbach alfa iç tutarlık katsayısının .74 ve test-tekrar test korelasyon katsayısının ise .57 olduğu belirlenmiştir.

3.5. Çevrimiçi Uygulamalar

Bu çalışma deneysel ortamlardan internet araştırması şeklindedir. Çevrimiçi olarak gerçekleştirilen internet araştırmaları bağımsız değişkenlerin manipüle edildiği dışsal değişkenlerin olabildiğince kontrol edildiği laboratuvar çalışmaları veya alan deneyleri ile benzer yapıya sahiptir (Johnson ve Christensen, 2014). Covid 19 pandemisi tüm dünyada ve Türkiye'de günlük yaşam işleyişini etkilemiştir. Bu durumdan en çok etkilenen öğelerden birisi eğitim ve öğretim faaliyetleri olmuştur. Eğitim ve öğretimin bu koşullarda okullarda yüz yüze yapılamayacak olması, eğitim ve öğretim faaliyetlerinin yürütülmesinde çevrimiçi teknolojilerin kullanılmasını gerekli kılmıştır. Saladino, Algeri ve Auriemma (2020) çevrimiçi yürütülen deneysel psikoloji

çalışmalarının pandeminin olumsuz etkisini silmede önemli bir rol üstlendiğini belirtmektedir. Öğrencilere ulaşmada, kriz durumlarında psikolojik destek sağlamada bireysel ve grupla çalışmalar yapılmasına çevrimiçi araçlar aracılık etmektedir. Bu araştırmada da deney grubu ile yapılması planlanan etkinlikler gerçek bir ortamda bir araya gelinerek yürütülmek yerine Covid 19 pandemisi önlemleri nedeniyle çevrimiçi ortamda gerçekleştirilmiştir.

Öğrencilerin çevrimiçi olarak düzenlenecek olan çalışmaya katılımlarının sağlanması için gerekli çalışmalar başlatılmıştır. Bu alanda yaygın şekilde kullanılan “Zoom” programı ve akıllı telefon uygulamasından yararlanarak öğrencilerle iletişim kurulmuştur. Uygulanacak programın nasıl yürütüleceği hakkında öğrencilere ayrıntılı bilgi verilmiştir. Grubun her bir üyesi ile tek tek görüşülerek her katılımcıya uygun bir zaman aralığı belirlenmiş ve programla ilgili etkinlikler bu saatler içinde gerçekleştirilmiştir. Böylece teknolojinin sunduğu olanaklardan yararlanarak öğrencilerle bir çevrimiçi grup rehberliği çalışması yürütülmüştür.

3.6. Çevrimiçi Grup Rehberliği Programına İlişkin İşlemler

3.6.1. Grup Rehberliği Programının Geliştirilmesi

Bu çalışma için bir grup rehberliği programı geliştirilirken önce alanda psikolojik iyi oluş ile ilgili deneysel çalışmalar (Akın, 2009; Akça-Koca ve Yukay-Yüksel, 2017; Albayrak, 2013; Canpolat ve Atıcı, 2019; Çardak, 2012; Gülaçtı, 2009; Kuzucu, 2006; Tanhan, 2007; Ümmet ve Demirci, 2017) gözden geçirilmiş ve aynı süreçte Kern ve diğerleri (2016) ve Ryff (1989) tarafından geliştirilen psikolojik iyi oluş ölçeklerinin boyutları incelenmiştir. Ayrıca pozitif psikoloji ile ilgili yapılmış deneysel çalışmaların yer aldığı yayınlar (Işık, 2018a) gözden geçirilmiş, grup rehberliğiyle ilgili kitaplar (Erkan, 2015; Dilmaç ve diğerleri, 2016; Işık, 2018b) ve tezler (Asıcı, 2018; Bozanoğlu, 2004; Doğan, 2010; Güler, 2018; Güner, 2007; Meriç, 2007; Uşaklı, 2006; Yılmaz-Bingöl, 2015) gözden geçirilmiştir. Deney grubuna uygulanacak programı geliştirmek için başta Eğitim Bilimleri Eğitim Programları ve Öğretim Anabilim Dalında görevli bir öğretim üyesinden programın tasarlanma süreci ile ilgili bilgi alınmıştır. Çalışma çevrimiçi olduğu için bu alanda çalışma yapan bazı uzman kişilerle iletişime geçilmiştir. Çevrimiçi grup rehberliği programı geliştirilirken nelere dikkat edilebileceği ile ilgili gerekli okumalar yapılmış (Evans, 2008) ve içeriğin çevrimiçi sisteme uygun olmasına özen gösterilmiştir. Araştırmacının daha önceden de bazı çevrimiçi grup rehberliği

çalışmaları yürütmüş olması bu sürecin işleyişini kolaylaştırmada etkili olmuştur. Çalışma sekizinci sınıf öğrencileriyle gerçekleştirildiği için bu sınıf düzeyindeki öğrencilerin bilişsel gelişim seviyeleri dikkate alınarak içerik düzenlenmiştir. Araştırmacı asıl uygulamaya başlamadan önce, çalışma programının uygulanabilirliğini test etmek amacıyla programdaki oturum konularından birini benzer şartlara sahip başka 8.sınıf öğrencileri ile çevrimiçi ortamda gerçekleştirmiştir.

3.6.2. Programın Amacı, Konusu ve Genel Özellikleri

Grup rehberliği programı hazırlanırken sekizinci sınıfta eğitim gören öğrencilerin gelişim seviyesi ve çevrimiçi olarak uygulanabilirliği dikkate alınmıştır. Program çevrimiçi yürütülen, 30 dakika süren dokuz oturumdan oluşmaktadır. 8.sınıf öğrencilerinde psikolojik iyi oluşu artırmak amacıyla geliştirilmiş bir grup rehberliği programıdır. Geliştirilen bu programın ergenlerde psikolojik iyi oluşa ve umuda etkisi belirlenmeye çalışılmıştır. Oturumların amacı, içeriği ve kazanımları belirlenirken EPOCH iyi oluş modelinin boyutları (bağlılık, ilişkililik, kararlılık, iyimserlik ve mutluluk) ve Ryff'in psikolojik iyi oluş modelinin boyutları (yaşam amacı, çevresel ustalık, özerklik, kişisel gelişim, öz kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler) dikkate alınmıştır. Oturumların amaçları ve kazanımları aşağıda kısaca belirtilmiş ve Ek-1'de ise kapsamlı olarak verilmiştir.

1.Oturum

Amaç: Bir birey olarak kendi güçlü ve olumlu özelliklerini tanımak ve güçlü karakter özelliklerinin önemini ifade etmek

Kazanımlar

- Güçlü ve olumlu kişilik özelliklerini fark eder. (Duyuşsal-Alma)
- Güçlü karakter özelliklerinin önemini ifade eder. (Duyuşsal-Değer Verme)

2.Oturum

Amaç: Bireyin kendi kişilik özellikleriyle ilgili olumlu çıkarımlarda bulunabilmesi ve günlük yaşam içerisinde kendisine saygı duymasının önemini keşfedebilmesi

Kazanımlar

- Kendi kişilik özellikleriyle ilgili olumlu çıkarımlarda bulunur. (Duyuşsal-Değer Verme)
- Günlük yaşam içerisinde kişinin kendisine saygı duymasının önemini keşfeder. (Duyuşsal-Değer Verme)

3.Oturum

Amaç: Akademik olarak bireyin kendisi ile ilgili çıkarımda bulunmasını sağlamak, başarıya giden yolda motivasyonun ve plan yapmanın önemini keşfetmek ve ifade etmek

Kazanımlar

- Akademik durumlarda kendisi ile ilgili çıkarımda bulunur. (Duyuşsal-Davranımda Bulunma)
- Başarı elde etmede motivasyonun önemini keşfeder. (Duyuşsal-Alma)
- Kendini geliştirebilmede plan yapmanın önemini ifade eder. (Duyuşsal-Değer Verme)

4.Oturum

Amaç: Doğru kararlar alabilmenin özerk davranışlara olan etkisini tartışmak ve hayır diyebilme becerisinin günlük yaşam içerisindeki etkilerini belirlemek.

Kazanımlar

- Doğru kararlar alabilmenin özerk davranışlara olan etkisini tartışır. (Duyuşsal-Örgütlenme)
- Hayır diyebilme becerisinin günlük yaşam içerisindeki etkilerini belirler. (Duyuşsal-Alma)

5. Oturum

Amaç: İletişimde başarılı olmanın yollarını ifade etmek ve iletişim becerilerine sahip olmanın kişiler arası ilişkilere olan etkisini açıklamak.

Kazanımlar

- İletişimde başarılı olmanın yollarını ifade eder. (Bilişsel-Kavrama)
- İletişim becerilerine sahip olmanın kişiler arası ilişkilere olan etkisini açıklar. (Bilişsel-Sentez)

6. Oturum

Amaç: Başkalarıyla olumlu ilişkiler kurabilmede başkalarının güçlü özelliklerini keşfetmek

Kazanım

- Başkalarıyla olumlu ilişkiler kurabilmede güçlü özellikler bulabilmenin önemini keşfeder. (Duyuşsal-Değer Verme)

7. Oturum

Amaç: Amaç belirlemek ve amaçlara uygun planlar hazırlayabilmek.

Kazanımlar

- Geleceğe yönelik amaçlar belirler. (Bilişsel-Analiz)
- Amaçlarına uygun planlar hazırlar. (Bilişsel-Uygulama)

8.Oturum

Amaç: İyimser bakış açısına sahip olmanın sonuçlarını tartışmak ve umutlu olabilmenin bireye olan avantajlarını açıklamak

Kazanımlar

- İyimser bir bakış açısına sahip olmanın sonuçlarını tartışır. (Duyuşsal-Örgütleme)
- Umutlu olabilmenin bireye olan avantajlarını açıklar. (Duyuşsal-Örgütleme)

9.Oturum

Amaç: Geleceğe ilişkin hayallerini ve beklentilerini listelemek

Kazanım

- Geleceğe ilişkin hayallerini ve beklentilerini listeler. (Bilişsel-Analiz)

3.6.3. Uzman Görüşlerinin Değerlendirilmesi

Araştırmacı tarafından hazırlanan grup rehberliği programı, Davis (1992) tarafından geliştirilmiş bir değerlendirme kriteri ile birlikte dört uzmana gönderilmiştir. Uzmanlar psikolojik danışma ve rehberlik alanında doktora yapmış, program uygulamasında ve değerlendirmesinde deneyimli kişilerden seçilmiştir. Davis (1992) tarafından geliştirilen değerlendirme kriterinde puanlama “1 ile 4” arasında değişmektedir. Buna göre “Uygun Değil” 1 puan, “Kısmen Uygun” 2 puan, “Oldukça Uygun” 3 puan, “Tamamen Uygun” 4 puan değerindedir. Uzmanların değerlendirmelerine ilişkin tablolar aşağıda sunulmuştur. Görüşleri alınan uzmanların değerlendirmelerine ilişkin puanları aşağıda Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4.

Grup Rehberliği Programı Oturumlarının Alan Uzmanlarınca Değerlendirilmesine İlişkin Veriler

Oturumlar	Birinci Uzman	İkinci Uzman	Üçüncü Uzman	Dördüncü Uzman	Ortalama
1. Oturum	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
2. Oturum	4.00	3.00	4.00	4.00	3.75
3. Oturum	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
4. Oturum	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
5. Oturum	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
6. Oturum	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
7. Oturum	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
8. Oturum	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
9. Oturum	4.00	3.00	4.00	4.00	3.75

Tablo 4 incelendiğinde birinci, üçüncü ve dördüncü sıradaki uzmanlar tüm oturumların tamamen uygun olduğunu belirtirken ikinci sıradaki uzman sadece 2. ve 9. oturumun biraz daha gözden geçirilebileceğini bildirmiştir. İkinci sıradaki uzmanın iki oturumla ilgili biraz daha gözden geçirilmeli şeklinde fikir belirttiği bölümler yeniden gözden geçirilerek ve düzeltmeler yapılarak tekrar ilgili uzmana gönderilmiştir. Uzmanın yeni değerlendirmesi her iki oturum için de tamamen uygun yönünde olmuştur. Uzmanlardan

gelen geri bildirimlere dayanarak ve Tablo 4'teki değerlere bakıldığında oluşturulan programın 8.sınıf öğrencilerine uygulanabilir olduğu söylenebilir.

Aynı uzmanların geliştirilen grup rehberliği programını anlaşılabilirlik, amaca uygunluk, içerik ve işlevsellik olarak değerlendirmelerine ilişkin sonuçlar Tablo 5'te verilmektedir.

Tablo 5. Rehberliği Programı Değerlendirilmesine İlişkin

Grup Rehberliği Programının Alan Uzmanlarınca Genel Olarak Değerlendirilmesine İlişkin Veriler

Program	Birinci Uzman	İkinci Uzman	Üçüncü Uzman	Dördüncü Uzman	Ortalama
Anlaşılabilirlik	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
Amaca Uygunluk	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
İçerik	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
İşlevsellik	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00

Tablo 5'teki değerlere bakıldığında, alan uzmanlarının oturumların içeriği, anlaşılabilirliği, amaca uygunluğu ve işlevselliği konularında ortak görüşte oldukları ve onayladıkları görülmektedir. Bu değerlendirme sonucunda hazırlanan programın uygulanabilir bir program olduğu söylenebilir.

3.6.4. Programın Uygulanması ve Verilerin Toplanması

Çalışma Malatya ili Battalgazi ilçesinde yer alan iki farklı ortaokulun sekizinci sınıf öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Destekleme ve yetiştirme kursunun [Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı örgün eğitim kurumlarında öğrencilerin isteğine bağlı olarak ders saatleri dışında açılan kurs] yüz yüze devam ettiği 12 Eylül 2020 tarihinde, daha önceden belirlenmiş olan iki şubedeki öğrencilere sınıf ortamında öntestler uygulanmıştır.

Daha sonra deney grubu olarak belirlenen katılımcılarla 19 Eylül 2020 tarihinde kısa bir ön görüşme yapılmış ve çalışmanın kendileriyle sürdürüleceğine ilişkin bilgi verilmiştir. Çalışmanın internet üzerinden "Zoom" programı kullanılarak yapılacağı, etkinlik gün ve saatinin öğrencilerle birlikte belirleneceği ifade edilmiştir. Ardından deney grubundaki her bir öğrenci için oturumlarda gerekli olacak tüm dokümanların sıralı şekilde yerleştirildiği dosyalar hazırlanmış ve kendilerine ulaştırılmıştır. Çalışmaya gönüllü olarak katılan öğrencilerin velileri tarafından doldurulan "Veli Onam Formları" (Ek-12)

“Öğrenci Onam Formları” (Ek-13) akıllı telefon uygulaması üzerinden görüntü olarak araştırmacıya ulaştırılmıştır. Deney grubundaki öğrencilerle gerektiğinde görüşebilmek için akıllı telefon uygulaması aracılığıyla birde iletişim grubu oluşturulmuştur. Çalışma tarihleri ve diğer paylaşımların oluşturulan bu grup üzerinden grup üyelerine aktarılacağı belirtilmiş ve ihtiyaç duyulduğunda telefonla da görüşme sağlanacağı ifade edilmiştir. Oturumlar 21 Eylül 2020 tarihinde başlanmış ve 7 Kasım 2020 tarihinde tamamlanarak sonlandırılmıştır. Sontestler 9-10 Kasım 2020 tarihlerinde eğitim öğretim yüz yüze devam ettiği için sınıf ortamında uygulanmıştır. İzleme testi ise 9-10 Ocak 2021 tarihlerinde Covid 19 pandemisi tedbirleri nedeniyle, çevrimiçi ortamda oluşturulan formların öğrenciler tarafından çevrimiçi bir ortamda doldurulması yoluyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanması yaklaşık olarak 15 dakika sürmüştür.

3.6.5. Katılımcıların Deneysel Çalışmaya Katılımlarına İlişkin Bilgiler

Deney grubunda bulunan her öğrenciye bir numara verilmiş ve her hafta oturumlara katılıp katılmadıkları not edilmiştir. Dokuz oturum süren çalışmaya katılan öğrencilere ilişkin bilgi aşağıda Tablo 6’da sunulmuştur.

Tablo 6.

Deney Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Çevrimiçi Çalışmalara Katılım Çizelgesi

Hafta/Oturum	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Toplam Katılım
Denek 1	✓						✓		✓	3
Denek 2		✓				✓	✓			3
Denek 3		✓								1
Denek 4	✓	✓		✓	✓	✓		✓	✓	7
Denek 5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9
Denek 6	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9
Denek 7	✓			✓	✓	✓	✓	✓	✓	7
Denek 8	✓	✓		✓		✓	✓	✓	✓	7
Denek 9	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9
Denek 10	✓	✓		✓	✓			✓	✓	6
Denek 11	✓	✓								2
Denek 12	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	8
Denek 13	✓	✓		✓	✓				✓	5

Denek 14	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓		7
Denek 15	✓	✓	✓					✓		4
Denek 16					✓	✓	✓			3
Denek 17	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓		7
Denek 18	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓		7
Denek 19	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9
Denek 20	✓	✓			✓	✓				4
Denek 21	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓		7
Denek 22	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9
Toplam Katılım	19	19	9	14	15	16	15	14	12	133
Ortalama Katılan Kişi Sayısı										14.77

Tablo 6 incelendiğinde en fazla katılımın 19 kişiyle birinci ve ikinci oturumlarda olduğu görülmektedir. En az katılım ise dokuz bireyin katılımıyla üçüncü oturumda olmuştur. Programın bütün oturumlarına beş öğrencinin düzenli olarak katıldığı, tüm programa katılımın ise ortalama 15 kişi olduğu görülmektedir.

3.6.6. Oturum Özetleri ve Oturum Değerlendirmeleri

Ön Görüşme

Deney grubu olarak belirlenen okulun sekizinci sınıf öğrencileri Destekleme ve Yetiştirme Kursunun olduğu bir gün okula davet edilmiştir. Deney grubu öğrencileri küçük gruplar halinde ön görüşme için bir sınıfa alınmıştır. Ön görüşme için 21 öğrenci okula gelmiş altı öğrenci ise çeşitli nedenlerle toplantıya katılamamıştır. Toplantıda bulunan öğrenciler ile beşer altışar kişilik gruplar halinde görüşülmüş, çalışmanın nasıl yürütüleceği hakkında bilgi verilmiş ve gerekli açıklamalarda bulunulmuştur. Daha sonra her bir üye için ayrı ayrı hazırlanan ve içinde etkinlik yaprakları bulunan dosyalar kendilerine teslim edilmiştir. Ön görüşmede bulunmayan altı öğrenciyle telefonla irtibata geçilmiş ve çalışmanın nasıl olacağı ile ilgili gerekli bilgilendirmeler yapılmıştır.

1.Oturum

Birinci oturum 21 Eylül 2020 tarihinde 30 dakika olarak planlanmış ve belirlenen sürede gerçekleştirilmiştir. Yapılan ön görüşmede uyulması gereken kurallar hakkında konuşulduğu için bu oturumda tekrar edilmemiştir. Bu oturuma kişisel dosyası olan 16, kişisel dosyasını henüz alamamış üç öğrenci olmak üzere toplamda 19 kişi katılmıştır. İlk oturumda olumlu güçlü kişilik özellikleri hakkında beyin fırtınası alıştırmaları yapılmış ve böylece öğrencilerin ayrıntılı düşünebilmelerine imkân oluşturulmuştur. Alıştırmanın ardından güçlü karakter ve kişilik özellikleri ile ilgili daha geniş bir açıklama yapılmıştır. Tüm bireylerin eşsiz ve değerli olduğu vurgulanarak, her öğrencinin kendi olumlu özelliklerini fark etmeleri sağlanmaya çalışılmıştır. Öğrencilerden, kendisinde fark ettiği olumlu özellikleri not edip, post-itleri (yapışkan kâğıtlarla) kullanarak fon kartonlarıyla bir albüm yapmaları istenmiştir. Çalışmada öğrencilere yöneltilen sorular aynı anda PowerPoint sunumuyla yansıtılmıştır. Oturumda öğrencilere yöneltilen sorular: “Güçlü ve olumlu özellikler denildiğinde aklınıza neler geliyor?”, “Her bireyin sizce güçlü ve olumlu özellikleri var mıdır?”, “Sizlerin güçlü ve olumlu özellikleri nelerdir veya neler olabilir?”, “Kendinizin olumlu ve ön plana çıkan özelliklerini sıraladığınızda en güçlü özellikler arasında hangileri yer alır?”, “Sizi en çok mutlu eden ve gurur duymanızı sağlayan özellikleriniz hangileridir?”, “Güçlü ve olumlu kişilik özelliklerimiz neden önemlidir?”, “Toplumda, sınıfta veya ailede olumlu kişilik özelliklerimizin önemi hakkında ne düşünüyorsunuz?”. Oturum teknik bir aksaklık nedeniyle sesli/görüntülü kayıt altına alınamamış, ancak bazı fotoğraflar çekilebilmiştir. Etkinlikler devam ederken üç öğrenci sistemden düşmüş (canlı katılımdan) fakat kısa süre sonra sisteme tekrar dâhil edilmişlerdir. Süreç içerisinde tüm öğrencilerin söz alarak çalışmaya katılmaları teşvik edilmiştir. İkinci kez söz alan bir öğrencinin ismi karıştırılınca, araştırmacı konuşmak isteyen öğrencilerin sistem üzerinde bulunan el kaldırma tuşunu/ikonunu kullanılmasını belirtmiştir. Böylece o anda kimin konuşuyor olduğu karmaşası çözülmüş ve etkinlik sürdürülmüştür. Bu oturumun sonuna doğru ikinci oturumun ne zaman yapılacağı kararlaştırılmış ve böylece oturum sonlandırılmıştır.

1.1. Oturumun Değerlendirilmesi

Oturumun teknik bir aksaklık nedeniyle sesli/görüntülü kayıt altına alınamaması, daha başlangıçta araştırmacının telaş ve heyecan yaşamasına yol açmıştır. Kayıt altına

almama dışında oturum planlandığı şekliyle sürmüştür. Bazı öğrencilerin kameralarının kapalı olması nedeniyle araştırmacı ile karşılıklı görüntü sağlanamamıştır. Söz almak isteyen öğrenciler konuşma ikonunu kullanmayı bilmedikleri için zaman zaman aynı anda birden fazla öğrenci konuşmaya başlamış ve bazı karışıklıklar yaşanmıştır. Genel olarak öğrencilerin görüşlerini paylaşmak için hevesli oldukları, çabaladıkları gözlenmiştir. Planlanan içeriğin tamamı yapılmış ve oturum zamanında bitirilmiştir. Oturumun genel olarak verimli geçtiği düşünülmektedir.

1.2.Oturumun Çevrimiçi Olmasının Etkileri

Bazı öğrencilerin kameralarının olmaması ve bazı öğrencilerin çalışmaya katıldığı araç üzerinde kamera olmasına rağmen açmak istememesinden kaynaklı sorunlar yaşanmıştır. Kamerası olan öğrencilerden kameralarını açmaları istenmiş fakat öğrenciler çeşitli gerekçeler ileri sürerek açmayı istememişlerdir. Oturumda kamerası açık ya da kapalı olan her katılımcıya söz hakkı verilmiş fakat bütün kameralar açık olmadığından bazen kimin söz hakkı istediği konusunda karışıklık yaşanmıştır. Belirlenen kurallara uyulmasında da aksaklıklar olmuştur. Katılımcıların birbirinin yüzünü görmemesinin etkileşimi engellediği söylenebilir.

1.3.Oturumdan Sonra Yapılanlar

Öğrencilerden, olumlu özelliklerinin bulunduğu fon karton albümlerinin bir fotoğrafını akıllı telefon uygulaması ile araştırmacıya göndermeleri istenmiş. Gönderen öğrenciler övülerek motivasyonları artırılmaya çalışılmıştır. Bu oturuma katılmayan/katılamayan altı öğrenciye, önce yapılan çalışmayı özetleyen bir bilgilendirme metni (Ek-2.1) gönderilmiş, daha sonra öğrencilerle telefon ile görüşülerek çalışmaya katılmama nedenleri öğrenilmeye çalışılmıştır. Hatırlatmak amaçlı, bir sonraki oturumun yapılacağı tarih ve saat paylaşılmıştır.

2.Oturum

İkinci oturum 30 dakika olarak planlanmış ve belirlenen sürede tamamlanmıştır. Oturuma 19 öğrenci katılmıştır. İlk olarak birinci oturum özetlenmiş ve öğrencilerden ilk oturuma ilişkin değerlendirmeler istenmiştir. Öğrencilerin ilk haftaya ilişkin değerlendirmelerinin oldukça olumlu olduğu görülmüştür. Ardından bu oturumun amacının “bireyin kendisine saygı duymasının önemi ve kişilik özellikleriyle ilgili

olumlu yönleri fark etmesi” olduğu ifade edilmiştir. Bu amaç doğrultusunda öğrencilerin kendilerine ilişkin farkındalıkları artırılmaya çalışılmıştır. Öğrencilerin gerçekçi bir bakış açısıyla kendilerine ilişkin durum değerlendirmesi yapmalarını sağlamaya yönelik sorular sorulmuştur. Grup üyelerinin kendileri hakkında konuşmaktan çekinmedikleri ve özelliklerinden bahsetmeye istekli oldukları gözlemlenmiştir. Çalışmada öğrencilere sorulan sorular PowerPoint sunumuyla yansıtılmıştır. Öğrencilere yöneltilen sorular şunlardır: “Geçen hafta yapılan çalışmada kendinizle ilgili özelliklerin farkına varmanız kendinizle ilgili hoşnut olduğunuz hangi özellikleri size fark ettirdi?”, ”Hangi özellikleriniz saygıyı fazlasıyla hak ediyor?”, ”Dışarıdan başka bir gözle kendinize baktığımızda hangi özelliklerinizi takdir edersiniz?”, ”Hangi özellikleriniz, davranışlarınız veya yetenekleriniz sizi başarılı kılar?”, ”Başarılı bir insanım demenizi sağlayacak başarı duygusunu tattığımız anlarla ilgili yaşamınızda örnek verebilir misiniz?”, ”Sizi iyi bir arkadaş kılan özellikleriniz nelerdir?”, ”Dışarıdan bir kişi olsanız ve kendinizle arkadaşlık kurmak isteseyiz sizin hangi özellikleriniz arkadaş olarak tercih edilmenizi sağlar?”, ”Bir insan olarak kendimize kızdığımız veya eleştirdiğimiz durumlar oluyor mu oluyorsa bu durumun üstesinden gelmemizde kendi hatalarımızı ve yanlışlarımızı mizahi bir bakışla ele almamız bize kendimizi nasıl hissettiriyor?”, ”Kendinizle ilgili olumsuz düşüncelere kapıldığımız anlarla olumlu düşündüğümüz anları karşılaştırdığımızda ne söylersiniz?”. Bu oturum devam ederken birkaç öğrenci sistemden düşmüş (canlı katılım) fakat kısa süre sonra tekrar sisteme dâhil olmuştur. Bir öğrenci çalışmanın son 7-8 dakikasında çalışmaya katılmış ve çalışmaya katkı sağlamıştır. Çalışmada bir öğrencinin mikrofonuyla ilgili problem yaşanmıştır ve sözleri net olarak anlaşılmamıştır. Yapılan etkinliklere iki öğrenci hariç grubun tamamı söz alarak katkı sağlamıştır. Öğrenciler söz almak istediklerinde programın el kaldırma tuşunu kullanmışlardır.

2.1. Oturumun Değerlendirilmesi

Oturumda öğrenciler söz isterken programın el kaldırma tuşundan faydalandıkları için söz alma kurallarıyla ilgili herhangi bir sorun olmamıştır. Bu oturumda öğrencilerin motivasyonunun yüksek olmuş ve çalışmaya katılan öğrencilerin 17’si söz alarak çalışmaya katkı sağlamıştır. Çalışmada bir öğrencinin mikrofonuyla ilgili problem yaşanmıştır ve sözleri net olarak anlaşılammıştır. Bazı öğrenciler kameralarını açmak istememişlerdir, bu da öğrencilerin yüzünün görünmesini engellemiştir. Öğrenciler birbirine karşı oldukça saygılı davranmışlardır. Oturum zamanında tamamlanmıştır ve

planlanan içeriğin tamamı yapılmıştır. Oturumun hedeflenen amaçlar doğrultusunda geçtiği düşünülmektedir.

2.2. Oturumun Çevrimiçi Olmasının Etkileri

Çalışma içerisinde bazı öğrencilerin kamerasının olmaması bazılarının da kameraları açmak istememesi veya açtıktan sonra tekrar kapatması gibi problemler yaşanmıştır. Kamerası açık olmayan öğrencilerin çalışmada olup olmadığını belirlemek için onlara söz verilmiş ve bu sayede tereddüt kısmen ortadan kaldırılmıştır. Fakat yine de çalışma boyunca öğrencinin ekran karşısında olduğuna dair net bir fikir elde edilememiştir. Öğrencinin hangi durumlarda çalışmanın içerisinde olup hangisinde olmadığı konusunda soru işaretleri oluşmasına neden olmuştur. Kameraları açmaları ile ilgili uyarı bu anlamda karşılıksız kalmıştır. Söz almadan önce el kaldırma tuşuyla söz istenmesi çalışmada bir avantaj oluşturmuştur. Çalışmanın son dakikalarında bir öğrenci çalışmaya dâhil olmuştur, öğrenci yine de çalışmaya katkı sağlamıştır.

2.3. Oturumdan Sonra Yapılanlar

Katılımcılarla oluşturulan akıllı telefon uygulamasında oturuma katılan öğrencilere teşekkür edilmiştir. Çalışmaya katılmayan/katılmayan öğrencilere bir bilgilendirme metni (Ek-2.2) gönderilmiştir. Bir sonraki oturumun günü ve saati kararlaştırılmıştır. Öğrencilerin bir sonraki çalışmaya katılımlarını sağlamak amacıyla motivasyonu artırılmaya çalışılmıştır.

3. Oturum

Üçüncü oturum 30 dakika olarak planlanmış ve belirlenen sürede tamamlanmıştır. Oturuma dokuz öğrenci katılmıştır. İlk iki oturuma kıyasla bu oturum daha az sayıda öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. İkinci oturumun kısa bir özeti yapılarak başlanmıştır. Etkinliğin amacının “Bireyin akademik durumu ile ilgili farkındalık kazanması, başarıya giden yolda motivasyonun ve plan yapmanın önemini keşfetmek ve ifade etmek olduğu” açıklanmıştır. Öğrencilerin ödül kazandıkları bir zamandan konuşulmuş ve gelecek için de ödül kazandıkları bir anı hayal etmeleri istenmiştir. Öğrencilere sorular sorulmuş (ne ile ilgili-nasıl) ve görsel imajinasyon (zihinde canlandırma) uygulaması yaptırılmıştır. Öğrencilere çalışma yaprağı kullanılarak iki tane farklı hikâye verilmiş başarıyı engelleyen durumlar ve saygıyı hak eden özellikler üzerinde

konusulmuştur. Başarının ne olduğu ve başarı için neler yapılması gerektiği üzerinde durulmuştur. Öğrencilere kendilerini geliştirebilmeleri için nelere ihtiyaç duydukları sorulmuştur. Çalışmadaki soruların yansıtılmasında PowerPoint sunumu kullanılmıştır. Öğrencilere yöneltilen sorular şunlardır: “Ödül kazandığınız bir anı hatırlayın, ödül kazanmış olmak size nasıl geldi, nasıl hissettirdi?”, ”Şimdi gözlerinizi kapatın ve gelecekte ödül kazandığınız veya kazanmayı umduğunuz bir anı hayal edin?”, ”Yaşamda daha başarılı olabilmek için hangi özelliklerinizi kullanmaya ihtiyacınız var?”, ”Şuan 13-14 yaşındasınız, 30 yaşına veya 40 yaşına geldiğinizi düşünün, 15-20 yıl sonraki haliniz size nelerden dolayı teşekkür eder?”, ”Çalışma yaprağı okunduktan sonra; neler yapılabilir ve hangi şeyleri yapmamış olmak başarıyı engellemiştir?”, ”Hangi davranışların veya durumların sergilenmesi saygıyı hak etmiştir sizce?”, ”Kendinizi geliştirebilmeniz için yaşamınızda hangi küçük dokunuşları yapmaya ihtiyacınız var?”, ”Yaşamınızda daha başarılı olmak için nelere ihtiyaç duyuyorsunuz?”, ”Neler yaptığınız takdirde kendinizi daha çok geliştirmiş olursunuz?”. Öğrencilerin çoğunluğu çalışmaya aktif bir şekilde katılım sağlarken iki öğrencinin çalışmada söz almadığı görülmüştür.

3.1. Oturumun Değerlendirilmesi

Oturuma katılan öğrenci sayısının az olması bu oturumda etkileşimin kısmen az olmasına neden olmuştur. Çalışmada kurallarla ilgili herhangi bir olumsuzluk yaşanmamıştır. Öğrencilerin bazılarının kamerasının olmaması bazılarının da kameralarını açmamları problemi bu oturumda sürmüştür. Oturumda planlanan içerik hedeflenen sürede gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin çoğunluğu çalışmaya aktif bir şekilde katılım sağlarken iki öğrencinin çalışmada söz almadığı görülmüştür. Katkı sağlamayan öğrenciler çalışmanın içine dâhil edilmeye çalışılmış fakat öğrenciler katkıda bulunmamıştır.

3.2. Oturumun Çevrimiçi Olmasının Etkileri

Çalışmada kameraların bir kısmının açık olmaması sorunu bu oturumda da devam etmiştir. Kameraların açılması ile ilgili telkinlerde bulunulmasına rağmen kameralar açılma dahi bir süre sonra tekrar kapatılmıştır. Öğrencilerin hepsinin yüzünün görünmemesi çalışma içerisinde olup olmadıkları ile ilgili kafa karışıklığına yol açmıştır. Kamerası açık olmayan ve söz almayan iki öğrenciye söz verilmeye çalışılmış fakat bu öğrenciler kendilerini ifade etmemişlerdir. Bu durum çalışmaya dâhil olup

olmadıklarının sorgulanmasına neden olmuştur. Çalışmanın az sayıda öğrenciyle gerçekleştirilmiş olması çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiş olmasına bağlanmıştır. Öğrencilerle irtibat kurulmuş olmasına rağmen çalışmanın çevrimiçi olması öğrencilerin çalışmaya katılımı ile ilgili alınan önlemlerin tam anlamıyla işe yaramasını zorlaştırmıştır.

3.3. Oturumdan Sonra Yapılanlar

Öğrencilerin bulunduğu akıllı telefon uygulamasında çalışmaya katılmayan/katılmayan öğrenciler için oturumla ilgili bir bilgilendirme metni (Ek-2.3) gönderilmiştir. Oturumun özeti yapılmış ve oturum esnasında öğrencilere yöneltilen sorular derse katılmayan öğrencilerle paylaşılmıştır. Tartışma soruları öğrencilerle paylaşarak öğrencilerin nasıl hissettikleri ve oturumların nasıl gittiği sorulmuştur, katılmayan/katılmayan öğrencilerin katılmama gerekçeleri sorulmuş ve bir sonraki çalışmaya katılım için motivasyonları artırılmaya çalışılmıştır. Bir sonraki oturumun günü ve saati kararlaştırılmıştır.

4. Oturum

Dördüncü oturum 30 dakika olarak planlanmış ve belirlenen sürede tamamlanmıştır. Oturuma 14 öğrenci katılmıştır. Bir önceki oturumun özetlenmesi gönüllü bir öğrenci tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu oturumun amacının “Doğru kararlar alabilmenin özerk davranışlara olan etkisini tartışmak ve hayır diyebilme becerisinin günlük yaşam içerisinde etkilerini belirlemek” olduğu açıklanmıştır. Tartışma soruları ile öğrencilerin beyin fırtınası yapmaları sağlanmıştır. Karar almak, kötü alışkanlıklardan uzak durabilmek için alınabilecek önlemler, hobiler ve hayır diyebilme üzerinde durulmuştur. Çalışmada öğrencilere yöneltilen sorularda PowerPoint sunumu kullanılmıştır. Öğrencilere yöneltilen sorular şunlardır: “Karar verirken nelere dikkat edilmesi önem arz ediyor?”, “Karar verdikten sonra pişman olduğunuz kararlarınız oldu mu?”, “Başkalarının etkisinde çok fazla kalarak verilebilecek kararlar insan yaşamı üzerinde ne tür etkiler yaratabilir?”, “Kötü alışkanlıklar deyince aklınıza neler geliyor?”, “Bu kötü alışkanlıklardan uzak durabilmek veya diğer bir deyişle bunların yaşamınıza girmesine engel olabilmek için nelere dikkat edebiliriz?”, “Hayır diyebilmenin bu tür kötü alışkanlıklarda etkisi ne olabilir?”, “Hobileriniz var mıdır? Bunlar nelerdir ve bunlarla uğraşabilmemiz neden önemlidir?”, “Kendimizi

koruyabilmek adına ne veya neler yapmamız gerekir?”. Öğrencilerin söz isteyerek (uygulamadan el kaldırarak) çalışmaya katılma alışkanlığı hemen hemen sağlanmıştır. Çalışmaya katılan 13 öğrenci söz alarak katkı sağlamıştır. Öğrencilerin motivasyonunun oldukça yüksek olduğu görülmüştür.

4.1. Oturumun Değerlendirilmesi

Oturumda kurallarla ilgili herhangi bir sorun yaşanmamıştır. Bazı öğrenciler kamerasını açmak istememiştir. Kamerasını açmayan öğrenciler de çalışmaya katkı sağlamıştır. Öğrencilerin motivasyonunun yüksek olması araştırmacıyı olumlu anlamda etkilemiştir. Araştırmanın son toparlama cümlesi programın kapanması nedeniyle yetiştirilememiştir, diğer planlanan içeriğin tamamı 30 dakikalık sürede yetiştirilmiştir. Yetişmeyen içerik çalışmanın tamamlanmasının sonrasında öğrencilerle akıllı telefon uygulamasından paylaşılmıştır. Çalışmanın verimli geçtiği düşünülmektedir.

4.2. Oturumun Çevrimiçi Olmasının Etkileri

Kameraların bazılarının açık olmaması sorunu bu oturumda da devam etmiştir. Araştırmacı kamerası açık olmayan katılımcıların çalışmayı dinleyip dinlemediklerini belirlemek amacıyla bu öğrencileri de çalışmanın içerisine dâhil etmek için onlara söz vermiş ve bu sayede çalışmanın içerisinde olup olmadıkları tereddütü giderilmeye çalışılmıştır. Kamerası açık olmayan öğrenciler çalışmaya katkı sağlamıştır fakat çalışmanın tamamında ekran karşısında olduklarına dair net bir durum söz konusu olmamıştır. Çalışmanın yapıldığı günlerin öğrencilerin isteğine göre değişiklik göstermesi ve çalışmanın sabit bir günde olmaması hem avantaj hem de dezavantaj oluşturmuştur. Avantajlı tarafı çalışmanın öğrencilerin uygun olduğu saatte yapılması ve daha fazla öğrencinin katılımıyla gerçekleşmesidir. Dezavantajı ise bu çalışmanın öğrencinin bilgisi haricinde bir başka zaman yapıldığına dair bazı öğrencilerde bir soru işaretine neden olmuştur. Bunun için öğrencilerle iletişim grubunda sürekli irtibat halinde olunmuş aynı zamanda öğrencilerin yanlış anlamalarına ilişkin açıklamalar yapılmıştır.

4.3. Oturumdan Sonra Yapılanlar

Çalışmanın yetiştirilemeyen bölümü akıllı telefon uygulamasından öğrencilerle paylaşılmıştır. Oturuma katılmayan/katılamayan öğrencilerle telefonla görüşülmüştür. Ayrıca bir bilgilendirme metni (Ek-2.4) gönderilmiştir. Çalışmaya katılım noktasında

öğrencilerin motivasyonları artırılmaya çalışılmıştır. Öğrencilerle çalışmanın nasıl gittiğine ilişkin akıllı telefon uygulaması üzerinden bir değerlendirme yapılmış ve öğrencilerin izlenimlerinin olumlu olduğu görülmüştür.

5.Oturum

Beşinci oturum 30 dakika olarak planlanmış ve belirlenen sürede tamamlanmıştır. Oturuma 15 öğrenci katılmıştır. Oturuma sayı saymaca oyunu oynanarak başlanmak istenmiş fakat mikrofonların yankı yapması oyun oynamayı zorlaştırmıştır. Bu sebeple alternatif olarak beden hareketleri yaptırma ısınma etkinliği gerçekleştirilerek çalışmaya başlanmıştır. Bir önceki oturumun özeti gönüllü bir öğrenci tarafından yapılmıştır. Bu oturumun amacının “İletişimde başarılı olmanın yollarını ifade etmek ve iletişim becerilerine sahip olmanın kişiler arası ilişkilere olan etkisini açıklamak” olduğu belirtilmiştir. Oturum içeriğinde iletişimle ilgili bilgilere yer verilmiş ve iletişimin faydaları hakkında konuşulmuştur. İletişimde dikkat edilecek hususların neler olduğuna ve arkadaşlık ilişkilerinde iletişimin önemine değinilmiştir. Arkadaşlık ilişkilerinin geliştirilmesinde önemli hususların neler olduğu üzerinde durulmuştur. Oturuma tüm öğrenciler katkı sağlamış ve farklı perspektiflerden bakarak beyin fırtınası yapmaları sağlanmaya çalışılmıştır. Çalışmada öğrencilere yöneltilen sorular PowerPoint sunumu ile yansıtılmıştır. Öğrencilere yöneltilen sorular şunlardır: “İletişimin ne gibi yararları ve faydaları vardır?”, “İletişimde dikkat edilmesi gereken hususlar neler olabilir?”, “Aktif ve yapıcı bir iletişim kurmak nasıl mümkün olabilir?”, “İletişim kurarken beden dilinin önemi ne olabilir?”, “İletişim kurarken başka insanlara karşı olumlu bakış açısına sahip olmak bir kişiyle arkadaşlık kurulması açısından ne gibi faydalar sağlayabilir?”, “Olumlu dedikodu deyince ne anlıyorsunuz?”, “Olumlu dedikodu yapıyor muyuz? Yapıyorsak ne sıklıkla yapıyoruz?”, “Olumsuz dedikodu ile olumlu dedikodu arasında sizce ne gibi farklar vardır?”, “İletişimde övgüde bulunmanın başkalarıyla ilişkilerimize ne gibi yansımaları olabilir?”, “İyi bir arkadaş olabilmek ve iyi arkadaşlıklar kurabilmek için iletişimin önemi ne olabilir? Nasıl bir iletişimle buna ulaşmamız daha mümkün olabilir?”, “Hoşgörü, farklılıklara saygı, affetme, yardımlaşma, problem çözme gibi durumların başka insanlarla olumlu iletişim geliştirmede ve olumlu bakış açısına sahip olmada etkisi ne olabilir?”, “Hangi güçlü ve olumlu özelliklerimiz bizi iletişimde başarılı kılıyor?”, “İletişimde daha başarılı olmak için hangi özellikleri güçlü özelliklerimize eklemeye ihtiyacımız var?”. Oturumun

sonunda her bir öğrencinin sınıfında bulunan diğer öğrencileri dikkate alarak onların olumlu ve güçlü özelliklerini düşünmeleri bir ödev olarak verilmiştir. Öğrencilerin sınıfındaki arkadaşlarına ilişkin olumlu ve güçlü özellikleri daha detaylı düşünebilmeleri ve kendilerine yol göstermesi açısından kendileriyle paylaşılan çalışma yaprağından yararlanabilecekleri ifade edilmiştir.

5.1. Oturumun Değerlendirilmesi

Oturumun başında uygulanan ısınma oyununda mikrofonlardan kaynaklı ses probleminden dolayı ısınma oyunu değiştirilmiştir. Bazı öğrencilerin kameraları açık olmadığından kameraları açmaları için gönderilen istek dört öğrenci tarafından kabul edilmemiştir. Kamerası açık olmayan öğrenciler de çalışmaya katkı sağlamıştır. Isınma oyunuyla ilgili değişiklik hariç planlanan çalışmaların tamamı 30 dakikalık süre içerisinde gerçekleştirilmiştir. Oturumda öğrencilerin motivasyonunun yüksek olduğu gözlemlenmiştir ve öğrencilerin tamamı çalışmaya katkı sağlamıştır.

5.2. Oturumun Çevrimiçi Olmasının Etkileri

Oturumun başında ısınma oyunu oynanırken mikrofonların yankı yapmasından dolayı belirlenen ısınma oyunu oynanamamıştır. Bu nedenle ısınma çalışmasında değişikliğe gidilmiştir. Böyle bir sorunun yaşanacağı araştırmacı tarafından hesap edilmemiştir. Bu oturumda da kameralarla ilgili sorun benzer şekilde devam etmiştir. Kameraları açmaları için gönderilen isteği bazı öğrenciler geri çevirmiştir. Öğrencilerin kamerasının açık olmaması diğer oturumlarda olan tereddütlerin benzer şekilde yaşanmasına neden olmuştur. Kamerası açık olmayan öğrenciler farklı aralıklarla çalışmaya katkı sağlamışlardır.

5.3. Oturumdan Sonra Yapılanlar

Oturuma katılmayan/katılmayan öğrenciler için akıllı telefon uygulamasından bir bilgilendirme metni (Ek-2.5) gönderilmiştir. Diğer oturumlara katılmaları açısından öğrencilerin motivasyonları artırılmaya çalışılmıştır. Oturum sonunda verilen ev ödevi çalışmaya katılmayan/katılmayan öğrencilerle paylaşılmıştır. Bir sonraki oturumun günü ve saati kararlaştırılmıştır.

6.Oturum

Altıncı oturum 30 dakika olarak planlanmış ve planlanan sürede tamamlanmıştır. Oturuma 16 öğrenci katılmıştır. Bir önceki oturumun kısa bir özeti yapılarak başlanmıştır. Oturumun amacının “Başkalarıyla olumlu ilişkiler kurabilmede başkalarının güçlü özelliklerini keşfetmek” olduğu ifade edilmiştir. Öğrencilerin çevrelerindeki kişilerin olumlu ve güçlü özelliklerini fark etmeleri sağlanmaya çalışılmış ve olumlu özellikleri bulmak için harcadıkları çaba üzerinde durulmuştur. Öğrencilere sözlü bir şekilde şu sorular sorulmuştur: “Arayan bulur deyince aklınıza ne geliyor?”, “Çevrenizde bulunan kişilerde güçlü ve olumlu özellikler bulmak için çaba harcıyor musunuz?”, “Çevrenizde bulunan kişilerde güçlü ve olumlu özellikler bulmak için çaba harcıyor musunuz?”. Öğrencilere dosyalarında bulunan bu haftaya ait çalışma yapraklarını çıkarmaları istenmiş ve öğrencilerin arkadaşlarına ilişkin onları yansıttığını düşündükleri bir tane olumlu özelliği söylemeleri istenmiştir. Yapılan etkinlikle her öğrencinin gruptaki kişi sayısı kadar olumlu özelliği ifade edilmiştir. Tüm öğrenciler yapılan etkinlik gereği çalışmaya aktif bir şekilde katılım sağlamıştır. Tüm öğrencilere ilişkin olumlu geribildirimler öğrenciler tarafından sunulmuş sadece son öğrenciye ilişkin bir öğrencinin geribildirimi esnasında oturum sona ermiştir.

6.1. Oturumun Değerlendirilmesi

Oturumda üç öğrenci kamerasını açmak istememiştir. Tüm öğrenciler yapılan etkinlik gereği çalışmaya aktif bir şekilde katılım sağlamıştır. Oturumda bir öğrenci arkadaşına ilişkin geribildirimde bulunamadan oturum sona ermiştir. Kendini ifade edemeyen öğrencinin daha sonra akıllı telefon uygulamasında sınıf arkadaşına ilişkin geribildirimde bulunması sağlanmıştır. Oturumda planlanan içerik son öğrencinin geri bildirimi dışında tamamlanmıştır. Öğrencilerin motivasyonu yüksek olmuştur. Oturumun oldukça verimli geçtiği düşünülmektedir.

6.2. Oturumun Çevrimiçi Olmasının Etkileri

Bu oturumda da benzer şekilde öğrencilerin kameralarının bir kısmı kapalı olmuştur. Yapılan etkinlik gereği bu çalışmada kameranın açık olmaması büyük bir sorun yaratmamıştır. Her öğrenci sürekli aktif olduğu için kameranın kapalı olmasından kaynaklı herhangi bir tereddüt oluşmamıştır. Öğrencilerle iletişim grubundan da irtibat

kuruluyor olması geri bildirim veremeyen öğrencinin bu grup aracılığıyla kendisini ifade etmesine aracılık etmiştir.

6.3. Oturumdan Sonra Yapılanlar

Akıllı telefon uygulamasından sözünü tamamlayamayan öğrencinin arkadaşına ilişkin geribildirimde bulunması sağlanmıştır. Araştırmacı tarafından her bir katılımcıya yönelik birer tane güçlü ve olumlu özellik ifade edilmiştir. Çalışmaya katılmayan/katılmayan öğrenciler için bir bilgilendirme metni (Ek-2.6) paylaşılmıştır. Öğrenciler etkinlikten hoşlandıklarını ve yine yapmak istediklerini ifade etmişlerdir. Bir sonraki oturumun günü ve saati kararlaştırılmıştır.

7. Oturum

Yedinci oturum 30 dakika olarak planlanmış ve planlanan sürede tamamlanmıştır. Oturum 15 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Bir önceki çalışmanın özeti gönüllü öğrencilerce yapılmış ve grup lideri de bazı eklemelerde bulunmuştur. Oturumun amacının “Amaç belirlemek ve bu amaca uygun plan hazırlayabilmek” olduğu ifade edilmiştir. Öğrencilerin amaçlar belirlemeleri ve planlar yapmaları sağlanmaya çalışılmıştır. Öğrencilere farkındalık kazandırılmaya çalışılmıştır. Öğrencilere daha önce dağıtılan çalışma yaprakları ile çalışılmıştır. Öğrencilerin kendi amaçları ve planları ile ilgili konuşulmuş ayrıca geleceğe ilişkin düşünceleri ve gelecekleriyle ilgili konuşmaları teşvik edilmiştir. Çalışmada öğrencilere yöneltilen sorular için PowerPoint sunumundan yararlanılmıştır. Öğrencilere yöneltilen sorular şunlardır: “Olmasını istediğiniz geleceği hayal ettiğinizde neler söylersiniz?”, “Geleceğe yönelik hangi amaçlarınız gerçekleştirmek sizi mutlu eder?”, “Hayallerinizi ve amaçlarınızı gerçekleştirmek için nasıl bir plan yapmanız gerekmektedir?”, “Yaşamınızda bir yıl ve beş yıl sonrasını tarif edecek olsanız neler söylersiniz?”, “Olmak istediğiniz kişi olmanız durumunda nasıl bir kişi olurdunuz?”. Tüm öğrenciler çalışmaya katkı sağlamıştır. Öğrencilere daha büyük yaşta olduklarını düşünmeleri ve bu deneyimli halleriyle şu an ki hallerine mektup yazmaları bir ödev olarak verilmiştir.

7.1. Oturumun Değerlendirilmesi

Oturumda bazı öğrencilerin kameralarını açmak istememesi haricinde herhangi bir aksaklık yaşanmamıştır. Öğrencilerin tamamı çalışmaya katkı sağlamıştır. Öğrencilerin

motivasyonunun bir önceki çalışmaya göre daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Oturumda planlanan içeriğin tamamı 30 dakikalık süre içerisinde yetiştirilmiştir. Çalışmanın genel olarak verimli geçtiği düşünülmektedir.

7.2. Oturumun Çevrimiçi Olmasının Etkileri

Bu çalışmada öğrencilerin motivasyonu kısmen düşük olduğu gözlemlenmiştir. Çalışmanın çevrimiçi yapılıyor olmasından kaynaklı motivasyon düşüklüğünün nedenine ilişkin araştırmacının herhangi bir fikri bulunmamaktadır. Bu durumun çalışmanın çevrimiçi yapılıyor olmasının bir dezavantajı olduğu düşünülmektedir. Çalışmada kameralarla ilgili sorun bu oturumda da çözülememiştir. Kamerası açık olmayan öğrencilerin çalışmaya katkı sağlaması öğrencinin ekran başında olup olmadığı ile ilgili tereddütleri kısmen ortadan kaldırmıştır. Çalışmada öğrencilerle yüz yüze bir araya gelinememesi çevrimiçi araçlarla çalışmanın yapılması öğrencilere verilen ödevin yapılmamasında etkili olduğunu göstermiştir. Öğrencilere verilen ödev sadece iki öğrenci tarafından yapılmıştır.

7.3. Oturumdan Sonra Yapılanlar

Oturuma katılmayan/katılamayan öğrenciler için akıllı telefon uygulamasından bir bilgilendirme metni (Ek-2.7) gönderilmiştir. Yine aynı uygulamadan öğrencilerin yaptıkları ödevleri göndermeleri istenmiştir. Oturumun nasıl geçtiğine ilişkin değerlendirme yapmaları sağlanmıştır. Bir sonraki oturumun tarihi ve saati kararlaştırılmıştır.

8. Oturum

Oturum 30 dakika olarak planlanmış ve belirlenen sürede tamamlanmıştır. Oturuma 14 öğrenci katılım sağlamıştır. Oturuma gönüllü bir öğrenci tarafından yapılan bir önceki çalışmanın özetiyle başlanmıştır. Belli bir kısmı su dolu bir bardak öğrencilere gösterilerek bunu tarif etmeleri istenmiştir. Etkinliğin amacının iyimser bakış açısına sahip olmanın sonuçlarını tartışmak ve umutlu olabilmenin bireye olan avantajlarını açıklamak olduğu ifade edilmiştir. Diğer oturumlarda olduğu gibi öğrencilerin beyin fırtınası yapmaları sağlanmaya çalışılmıştır. Öğrencilere görsel imajinasyon (gözlerinde canlandırma) yaptırılarak daha büyük bir yaşta daha deneyimli olduklarını hayal etmeleri istenmiştir. İyimser bakış açısının ne olduğu ve hangi durumlarda işe yaradığı

ile ilgili konuşulmuştur. Umut kavramı üzerinde durulmuş ve umutlu düşünme ile umutsuz düşünme arasındaki farklardan bahsedilmiştir. Umudun öneminin ne olduğu ve nasıl artırılacağına değinilmiştir. Oturumda öğrencilere yöneltilen sorular şunlardır: “İyimser bakış açısı nedir?”, ”İyimser bakış açısı hangi durumlarda işe yarar?”, “İyimser bakış açısını nerelerde kullanmak doğru, nerelerde kullanmak yanlış olur?”, ”İyimser bakış açısıyla kötümser bakış açısı arasındaki fark ya da farklar neler olabilir?”, ”Umutlu düşünme ile umutsuz düşünme arasındaki farklar sizce neler olabilir?”, ”Yaşamda daha umutlu bir insan olabilmek için neler yapabiliriz?”, “Daha umutlu olabilmek adına kendinize ve başkalarına neler önerirsiniz?”, ”Umutsuzluğa kapılabilme ihtimaline karşı böyle bir durumla karşılaşmanız durumunda kendinizi umutsuzluktan çıkaracak ve motive edecek neler yapacaksınız?”. Bir öğrencinin haricinde öğrencilerin tamamı çalışmaya katkı sağlamış ve kendilerini ifade etmişlerdir. Öğrencilerin motivasyonlarının yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

8.1. Oturumun Değerlendirilmesi

Bu oturumda teknik bir problemten dolayı ekran paylaşımı yapılamamıştır. Bu nedenle hazırlanan sunu ve video ekrana yansıtılamamıştır. Kameraların tamamının açık olmaması sorunu bu oturumda da yaşanmıştır. Oturum için planlanan çalışmalar yapılabilmemiş fakat ekran paylaşımı yapılamadığı için “Bakış Açısı” adlı video oturum içerisinde izletilememiş ve oturumdan sonra akıllı telefon uygulamasından paylaşılarak öğrencilerin izlemesi sağlanmıştır. Bir öğrenci hariç tüm öğrenciler çalışmaya katkı sağlamış ve kendilerini ifade etmişlerdir. Öğrencilerin motivasyonlarının yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Yaşanan teknik aksaklık haricinde oturumun verimli geçtiği düşünülmektedir.

8.2. Oturumun Çevrimiçi Olmasının Etkileri

Çalışmada video izletilmesi planlanmış fakat programdan kaynaklanan teknik bir sorun nedeniyle ekran paylaşımı yapılamamıştır. Bu durum çalışmanın tamamının oturum içerisinde yapılmasına engel teşkil etmiştir. Yaşanan sorun iletişim grubunda videonun paylaşılması ve tüm öğrencilerin videoyu izlemesi sağlanarak çözülmeye çalışılmıştır. Online olmasının oturum esnasında video ile ilgili paylaşımın yapılamamasında bir dezavantaj oluşturduğu söylenebilir. İletişim grubunun olması ise öğrencilerle irtibat sağlanıp videonun bu gruptan paylaşarak öğrenciler tarafından izlenilmesinin sağlanması dezavantajın giderilmesinde etkili olmuştur. Bazı öğrencilerin kameralarının

açık olmaması sorunu bu oturumda da devam etmiştir. Kamerası açık olmayan öğrencilerin söz alması sağlanarak öğrencilerin çalışmanın içerisinde olup olmadığı belirlenmeye çalışılmıştır.

8.3. Oturumdan Sonra Yapılanlar

Öğrencilerin yer aldığı akıllı telefon uygulamasından oturumda ekran paylaşımı yapılamadığı için izletilemeyen video öğrencilerle paylaşılmıştır ve öğrencilerin izlemesi sağlanmıştır. Oturuma katılmayan/katılmayan öğrenciler için bir bilgilendirme metni (Ek-2.8) gönderilmiştir. Bir sonraki çalışmanın yapılacağı tarih ve saat kararlaştırılmıştır. Bir sonraki oturumun son oturum olduğu ve tüm öğrencilerin katılımının beklendiği ifade edilmiştir. Öğrencilerin motivasyonu artırılmaya çalışılmıştır.

9. Oturum

Dokuzuncu oturum 30 dakika olarak planlanmış ve planlanan süre iki dakika kadar aşmıştır. Oturuma 12 öğrenci katılmıştır. Bir önceki oturumun özeti gönüllü bir öğrenci tarafından yapılmıştır. Bu son oturumda amacın “Geleceğe ilişkin hayalleri ve beklentileri listelemek” olduğu ifade edilmiştir. Öğrencilerin hayallerini ve beklentilerini düşünmeleri ve bunlara ilişkin farkındalık kazanmaları sağlanmaya çalışılmıştır. Oturumda öğrencilere görsel imajinasyon (zihinde canlandırma) uygulaması yaptırılarak gelecekte hayallerini gerçekleştirdiklerini düşünmeleri istenmiştir. Oturum için planlanan içeriğin tamamı yapılmıştır. Öğrencilere yapışkan kâğıtları ve kartonları kullanarak belirlemiş oldukları beklentileri listelemeleri istenmiştir. Tüm öğrenciler etkinliklere katkı sağlamıştır. Oturumun sonunda çalışmaların kısa bir değerlendirmesi yapılmış ve katılım sağlayan öğrencilere teşekkür edilmiştir. Çalışmanın sonunda öğrenciler açısından oturumların nasıl geçtiği tüm öğrenciler tarafından ifade edilmiştir. Öğrencilerin katılımlarından dolayı katılım belgesi almaya hak kazandıkları ifade edilmiştir.

9.1. Oturumun Değerlendirilmesi

Son oturum olması nedeniyle tüm öğrencilerin çalışmaya katılacağı düşünülmüş fakat katılım tüm oturumların ortalamasının altında olmuştur. Çalışma içerisinde kameraların tamamının açık olmaması dışında herhangi bir sorun yaşanmamıştır. Tüm öğrenciler

çalışmaların tamamına ilişkin olumlu geri bildirimde bulunmuştur. Çalışmada planlanan süre iki dakika kadar aşılmıştır ve planlanan içeriğin tamamı yapılmıştır. Oturumun verimli geçtiği düşünülmektedir.

9.2. Oturumun Çevrimiçi Olmasının Etkileri

Son oturum olmasına rağmen bazı kameraların açılmaması sorunu yine devam etmiştir. Fakat yapılan etkinliklerden dolayı öğrencilerin tamamı çalışma içerisinde kalmış ve çalışmaya katkı sağlamıştır. Bu oturumda kameraların açık olmaması ciddi bir problem oluşturmamıştır. Son çalışma olduğu için katılımın daha yüksek olması beklenmiş fakat katılım tüm çalışmalarının ortalamasının altında kalmıştır. Öğrenci katılımının düşük olmasının çalışmanın çevrimiçi olarak yürütülmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

9.3. Oturumdan Sonra Yapılanlar

Öğrencilerin hedeflerini, hayallerini ve beklentilerini listeledikleri çalışmalar öğrenciler tarafından akıllı telefon uygulamasından araştırmacıyla paylaşılmıştır. Çalışmaya katılmayan/katılmayan öğrenciler için bir bilgilendirme metni (Ek-2.9) gönderilmiştir. Öğrencilere katılım belgeleri sınıf ortamında dağıtılmıştır. Öğrencilere son testler uygulanmıştır. Öğrencilere teşekkür edilerek çalışma sonlandırılmıştır.

3.6.7. Çalışmanın Çevrimiçi Olarak Gerçekleştirilmesinin Avantajları ve Dezavantajları

Avantajları: Deney grubuna Psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik hazırlanan grup rehberliği programının uygulanmaya başlanacağı günlerde Covid 19 pandemisi nedeniyle eğitim ve öğretimin uzaktan yapılması kararının alınmış olması nedeniyle çalışmanın okul ortamında yüz yüze yürütülmesi mümkün olmadığından internet üzerinden “Zoom” programı aracılığıyla yürütülmesi kararı alınmıştır. Araştırmacı ve öğrencilerin akıllı telefon uygulaması üzerinden deneysel çalışmaya katılabilmeleri bunun için okula gelmek zorunda kalmamaları hem zaman hem de enerji tasarrufu açısından bir avantaj olarak düşünülebilir. Çalışmanın gerçekleştirileceği saatlerin normal ders saatlerinin dışına alınabilme imkânının olması diğer bir avantaj olarak kabul edilebilir.

Dezavantajları: Çalışmanın avantajlarının yanı sıra bazı dezavantajları da bulunmaktadır. Oturumlar yüz yüze eğitim esnasında yapılan çalışmalara kıyasla daha

az öğrenciyle gerçekleşmiştir. Araştırmacı öğrencilerin oturumlara devamını sağlamak ve katılmalarını artırmak için öğrencilerle görüşmeler yapmış fakat çeşitli gerekçeler gösterilerek oturumlara istenen düzeyde katılım ve devam gerçekleştirilememiştir.

Çalışmada beş öğrenci haricindeki öğrencilerin tamamı en az bir oturuma katılmamıştır. Bazı öğrencilerin kameraların olmaması bazılarının da kameralarının açık olmaması sorunu tüm oturumlar boyunca yaşanmıştır. Öğrencilerin çalışma esnasında görülemiyor olması öğrencinin ekran başında olup olmadığıyla ilgili tereddütlere yol açmıştır. Kameralarını açmaları için gerek telkinde bulunulmuş gerekse de öğrencilere kamera açma isteği gönderilmiştir bazı öğrenciler buna olumlu cevap verirken bazıları ya kameralarını açtıktan hemen sonra kapatmış ya da açmamayı sürdürmüştür. Bu sorunun üstesinden gelmek için öğrencinin isteği dışında kamerası açık olmayan öğrenciye söz hakkı verilerek giderilmeye çalışılmıştır fakat bu tam manasıyla öğrencinin çalışma boyunca ekran karşısında olduğunu veya dinlediğini kontrol altına almayı sağlamamıştır.

Oturumlar sırasında az da olsa katılımcıların seslerinin birbirine karışması sorunu yaşanmış, bu sorunun çözümü için konuşmak isteyen öğrencilerden programın el kaldırma ikonunu tıklamaları belirtilmiş ve tıklayan öğrencinin mikrofonunun açılması yoluyla sorun çözülmeye çalışılmıştır.

Diğer bir dezavantajın, üzerinde konuşulan kavramlarla ilgili verilen ödevlerin öğrenciler tarafından yapılmamasının olduğu söylenebilir. Ödevlerini yapmalarını teşvik etmek için zaman zaman öğrencilerle telefon yoluyla görüşülmüş fakat ödevlerini yapmaları beklenen düzeyde olmamıştır.

Çalışma okulda, grup çalışmasına uygun bir sınıf ortamında yakın mesafede, yüzyüze yapılmadığı için öğrencilerin o anda gerçekten ne yaşadıklarını anlamak oldukça zor olmuştur. Aynı şekilde her bir öğrenci ile çevrimiçi yapılan bireysel görüşmelerde de normal koşullarda yapılan görüşmelerde daha kolay gözlenebilen bireysel tepkilerin tam olarak gözlenebilmesinin/anlaşılmasının mümkün olmadığı söylenebilir.

3.7. Geçerlik Tehditleri ve Bunlara Yönelik Alınan Önlemler

Deneysel araştırmalarda geçerliği tehdit eden çeşitli faktörler bulunmaktadır. İç geçerlik ve dış geçerlik faktörlerinden oluşan bu tehditler ve bunlara yönelik çalışma kapsamında alınan önlemlere aşağıda yer verilmiştir.

3.7.1. İç Geçerlik Tehditleri ve Alınan Önlemler

Diferansiyel seçim: Farklı özellikleri olan katılımcıları işlem gruplarına seçmeyi ifade etmektedir (Johnson ve Christensen, 2014). Araştırmacı oluşmuş gruplar arasından seçim yaptığı için çalışmada diferansiyel seçim hatasının oluşma ihtimali bulunmaktadır. Deney ve kontrol grubu olarak belirlenen sınıfların ölçme araçlarıyla ölçülmemiş/ölçülememiş özelliklere (öğrenme motivasyonları, kaygı düzeyi, öğrenme tarzı, tutum, zekâ v.b) ilişkin herhangi bir bilgi bilinmediğinden farkında olunmadan seçim yanlılığı olmuş olabilir.

Toplamsal ve interaktif etkiler: Bir dezavantaj veya katkı oluşturmak için tehditlerin birleşmesini ifade etmektedir (Johnson ve Christensen, 2014). Deney ve kontrol grubunun bulunduğu okullarda öğrencilerin değişkenlere ilişkin puanlarını deneysel uygulama hariç olumlu veya olumsuz etkileyebilecek bilinen müfredat dışı herhangi bir uygulama yapılmamıştır.

Tarih-seçim etkisi: Grupları farklı şekilde etkileyen olayların meydana gelmesini içermektedir (Johnson ve Christensen, 2014). Deney ve kontrol grubu aynı mahallede bulunan okullardan oluşturulmuştur ve birbirine benzer durumlara maruz kalma ihtimallerinin oldukça yüksek olduğu düşünülmektedir.

Olgulaşma-seçim etkisi: Grupların farklı olgunluk seviyesinde olduğu durumları tanımlamaktadır (Johnson ve Christensen, 2014). Deney ve kontrol grubundaki öğrenciler sekizinci sınıftadır ve yaşları benzerdir, bir grup diğer gruptan daha tecrübeli değildir her iki grup da benzer özelliklere sahiptir.

Diferansiyel yıpranma: Katılımcıların deneysel işlem içerisinde çalışmadan kaybolmalarını ifade etmektedir (Johnson ve Christensen, 2014). Deney grubunda yer alan beş katılımcı sadece öntestleri almış fakat deneysel uygulamalara katılmamışlardır. Covid 19 nedeniyle çalışma yüz yüze gerçekleştirilemeyip çevrimiçi olarak gerçekleştirildiğinden bu beş katılımcının gruba katılmasını sağlamak için telefonla

iletişim kurulmuş fakat çeşitli gerekçeler öne sürdüklerinden dolayı gruba katılmaları gerçekleştirilememiştir. Çalışmanın çevrimiçi gerçekleştirilmesi katılımcıların çalışmaya dâhil edilememesinde etkili olmuştur. Bu nedenle bu beş öğrenci çalışma dışında tutulmuştur. Çalışmanın dışında kalan bu öğrencilerin öntestten aldıkları puanlar deney grubunun aldığı puan ortalamasına yakın olduğundan sontest ölçümlerinde gruptan ayrılan öğrenciden kaynaklanan olumlu veya olumsuz bir etkinin söz konusu olmayacağı düşünülmektedir.

Test-seçim etkisi: Katılımcı gruplarının öntestte farklı tepkide bulunmasını içermektedir (Johnson ve Christensen, 2014). Çalışmaya başlamadan önce çalışmanın yapılacağı sınıflardaki öğrencilere çalışma hakkında kısa bir bilgi verilmiş ve verilen bu bilgilerin ardından öğrencilerin çalışmaya katılmaya gönüllü oldukları görülmüştür. Bu öğrenciler çalışmaya gönüllü olarak katıldıkları için ölçekleri doldurmada konusunda gruplar arasında farklı bir tutumun söz konusu olmadığı düşünülmektedir.

Araç-seçim etkisi: Gruplarda yer alan katılımcıların ölçüm aracının değişikliğinde farklı tepki vermesini ifade etmektedir (Johnson ve Christensen, 2014). Psikolojik iyi oluşun ve umudun ölçümünde kullanılan ölçekler gruplara göre farklılaşmamıştır. Öntest, sontest ve izleme ölçümlerinde aynı ölçekler kullanılmıştır ve ölçekler gruplara aynı sıralama ile sunulmuştur.

Regresyon-seçimi etkisi: İşlem gruplarından birinin puanlarının diğerine göre gizli işlem nedeniyle daha fazla gerilemesidir (Johnson ve Christensen, 2014). Deney grubuna çevrimiçi grup rehberliği programı uygulanmıştır, kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Gruplara deneysel uygulama dışında herhangi bir uygulama yapılmamıştır.

3.7.2. Dış Geçerlik Tehditleri ve Alınan Önlemler

Çalışma sonuçlarının zaman, kişiler, sonuçlar, düzenlemeler ve uygulama çeşitleri açısından genellenebilme ölçüsüne dış geçerlik denir (Johnson ve Christensen, 2014). Dış geçerlik kavramı Campbell ve Stanley (1963) tarafından ileri sürülmüş ve Shadish, Cook ve Campbell (2002) tarafından kapsamı genişletilmiştir.

Evren geçerliği: Çalışma sonuçlarının çalışmaya dâhil olmayan bireylere genellenmesini ifade etmektedir (Johnson ve Christensen, 2014). Çalışmada

denkleştirilmemiş kontrol gruplu desen kullanıldığı ve evrenden rastgele seçim söz konusu olmadığı için çalışma erişilebilir evrenle yani çalışmanın yapıldığı okullarla sınırlı tutulmuştur. Bu çalışmanın deneysel işlem sürecinde Covid 19 pandemisinden kaynaklı nedenlerle katılımcılar benzer şartlara sahip olmuşlardır, Covid 19 pandemisi ortadan kalktıktan sonraki süreçte de çalışmanın erişilebilir evren için benzer sonuçları ortaya çıkaracağı düşünülmektedir.

Ekolojik geçerlik: Çalışma sonuçlarına yönelik düzenlemeleri genellemek adına kullanılan yeterlik olarak ifade edilir (Johnson ve Christensen, 2014). Bu çalışma çevrimiçi olarak “Zoom” programında gerçekleştirilmiştir. Farklı şartlarda ve programlarda gerçekleştirildiğinde de benzer sonuçları vereceği düşünülmektedir.

Geçici geçerlik: Çalışma sonuçlarının zamana genellenmesini ifade etmektedir (Johnson ve Christensen, 2014). Bu çalışma sekizinci sınıfta eğitim öğretim gören 13-14 yaşındaki öğrencilerle yapılmıştır. Bu çalışmanın farklı zamanlarda yapıldığında da benzer sonuçlar vereceği tahmin edilmektedir.

Uygulama çeşitliliği geçerliği: Uygulamanın sonuçlarının çeşitliliğe genellenmesidir (Johnson ve Christensen, 2014). Bu çalışma bir eğitim öğretim kurumunda okul psikolojik danışmanı olarak görev yapan araştırmacı tarafından yapılmıştır, alanda çalışan psikolojik danışmanlar/rehber öğretmenler uyguladığında da benzer sonuçlara ulaşılabileceği düşünülmektedir.

Sonuç geçerliği: Sonuçları arasında ilişki bulunmayan farklı bağımlı değişkenlere genellenmeyi açıklamaktadır (Johnson ve Christensen, 2014). Bu çalışmada bağımsız ve bağımlı değişkenler arasında ilişki bulunmaktadır. Bağımsız değişkenin ilişkili olmayan bağımlı değişkenlerde nasıl bir etki yaratacağı bilinmemektedir.

3.7.3. Alınan Diğer Önlemler

Heinsman ve Shadish (1996) tam deneysel desenler ile iyi tasarlanan denkleştirilmemiş kontrol gruplu desenlerin birbirine benzer sonuçlar vereceğini savunmaktadır. Heinsman ve Shadish'in görüşlerinden farklı olarak tam deneysel desenler ile denkleştirilmemiş kontrol gruplu desenlerin farklı sonuçlar ortaya çıkardığını ifade eden çalışmalar da bulunmaktadır (Glazerman, Levy ve Myers, 2003; Rosenbaum, 2002). Johnson ve Christensen (2014) denkleştirilmemiş kontrol gruplu desenlerin yanlı

sonuçlar verme ihtimalinin olduğunu bu durumu ortadan kaldırmak için iki ge olduğunu belirtmektedir. Bunlardan birincisi katılımcıların isteğine bağlı olarak sınıflarını veya gruplarını değiştirmemeyi içermektedir. İkincisi ise gruplar arasında ntest puanları açısından farklılık olmaması eğer farklılık varsa bunun istatistiksel ayarlamayı yapan analizlerden yararlanarak ortadan kaldırmayı kapsamaktadır. Bu çalışmada araştırmanın yanlı sonuçlar vermesinin önüne geçmek için bu iki ge dikkate alınarak işlem yapılmıştır. Buna göre kendiliğinden oluşmuş sınıflar bir bütün olarak işlem gruplarına atandığı için öğrencilerin istediği grupta yer alması gibi bir durum söz konusu olmamıştır. ntest ölçümlerinde gruplar arasında anlamlı puan farkları belirlenmemiş bunun yerine analizler yapılırken puan farklarını dikkate alan yöntemler olan karışık ölçümlerde iki yönlü varyans analizi ve Wilk Lambda Testi kullanılmıştır.

3.8. Verilerin Analizi

Araştırmanın verileri kurulan hipotezlere uygun olarak, bilgisayar ortamında SPSS (Statistical Package for Social Sciences) paket programı ile analiz edilmiştir. Hipotezler tekrarlı ölçümlere dayandığından verilerin analizinde karışık ölçümler için iki yönlü varyans analizinden ve alternatif çok değişkenli testlerden yararlanılmıştır. Can'a (2018) göre deneysel çalışmalarda farklı grupların birden fazla ölçümünün yapılmasında kullanılan analize karışık ölçümler için iki yönlü varyans analizi denir. Faktörlerden birini gruplar (deney ve kontrol) oluştururken diğerini de ölçümler (ntest, sontest ve izleme testi) oluşturmaktadır. Alternatif çok değişkenli testler ise karışık ölçümler için iki yönlü varyans analizinin varsayımlarının karşılanmaması nedeniyle başvurulan analiz yöntemlerinden biridir. Araştırmada anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

Psikolojik iyi oluş ve umut ölçümlerinde uygun analiz yöntemlerini belirleyebilmek için parametrik varsayımların karşılanma durumları incelenmiştir.

Psikolojik iyi oluş ölçümlerinde uygun analiz yöntemini belirleyebilmek için parametrik varsayımlar test edilmiştir. Bu çalışmada tekrarlı ölçüm yapıldığından öncelikle karışık ölçümlerde iki yönlü varyans analizinden yararlanılabileceği düşünülmüş ve ilgili analizin yapılabilmesi için varsayımlar test edilmiştir. Normallik, homojenlik, kovaryans matrisi analizleri yapılarak varsayımlar test edilmiştir. Can'a (2018) göre karışık ölçümlerde iki yönlü yönlü varyans analizinin yapılabilmesi için bazı varsayımların karşılanması gerekmektedir:

- Bağımlı değişken için olan veriler normal dağılım göstermelidir. Normal dağılım verilerin çoğunluğunun ortalama değere yakın olduğunu ifade eder. Verilerin normal dağılımında aritmetik ortalama, medyan ve mod birbirine eşittir. Veriler normal dağılım gösterdiğinde kurulacak istatistiksel model kullanışlı olmaktadır. Normallik testi için her bir alt gruptaki öğrenci sayısı 30'dan az olduğundan Shapiro-Wilk testinden faydalanılmıştır. Tablo 8 incelendiğinde normallik testi varsayımının Shapiro-Wilk testinde ve çarpıklık, basıklık değerlerinde de karşılandığı görülmektedir. Buna göre verilerin dağılımının deney ve kontrol grubu ölçümlerinde normal olduğu söylenebilir.
- Her bir ölçüm için grupların varyanslarının homojen olması gerekir. Varyansların homojen olması verilerin istatistiksel olarak eşit olduğu anlamına gelmektedir. Varyansların homojenliğinin sağlanıp sağlanmadığının belirlenmesi için Levene's testi yapılmış ve bu teste ilişkin sonuçlar Tablo 9'da verilmiştir. Tablo 9 incelendiğinde homojenlik varsayımının ön testte karşılanmadığı ($p < .05$) son testte ve izleme testinde ise karşılandığı ($p > .05$) görülmektedir.
- Bir grupta yer alan katılımcıların tekrarlı ölçümlerine ilişkin fark puanları diğer gruptaki katılımcılardan bağımsız olarak ölçülmelidir. Fark puanlarının bağımsızlığı deney ve kontrol gruplarının ölçümlerinin birbirinden ayrı olarak yapılmasını ifade etmektedir. Bu çalışmanın psikolojik iyi oluş ölçümlerinde katılımcıların fark puanları birbirinden bağımsızdır. Dolayısıyla karışık ölçümler iki yönlü varyans analizi yapılabilmesi için bu varsayım karşılanmıştır.
- Grupların kovaryanslarında anlamlı bir farklılık oluşmamalıdır. Kovaryans değişkenler arasında doğrusal ilişkiyi ifade etmektedir. Kovaryans matrisi için Box's M testi kullanılmıştır ve Tablo 10'da verilmiştir. Tablo 10 incelendiğinde kovaryans matrisinin anlamlı sonuç verdiği görülmektedir ($p < .05$). Kovaryans matrisinin anlamlı sonuçlar vermesi varyansların eşit olmadığı anlamına gelmektedir.

Psikolojik iyi oluş için karışık ölçümlerde iki yönlü varyans analizinin yapılabilmesi için varsayımlar karşılanmadığından alternatif çok değişkenli testlerden Wilks' Lambda Testinden faydalanılmıştır.

Umut ölçümlerinde uygun analiz yöntemini belirleyebilmek için parametrik varsayımlar test edilmiştir. Bu çalışmada tekrarlı ölçüm söz konusu olduğundan karışık ölçümlerde iki yönlü varyans analizinden yararlanılabileceği düşünülmüş ve ilgili analiz varsayımları test edilmiştir.

- Normallik testi için her bir alt gruptaki öğrenci sayısı 30'dan az olduğundan Shapiro-Wilk testinden faydalanılmıştır. Normallik testi sonuçları Tablo 13'te verilmiştir. Tablo 13 incelendiğinde deney ve kontrol gruplarının umut ölçümlerinin her birinde ve gruplarda Shapiro Wilk ve çarpıklık ile basıklık değerlerinin normallik varsayımını karşıladığı görülmektedir.
- Varyansların homojenliğinin sağlanıp sağlanmadığının belirlenmesi için Levene's testi yapılmış ve bu teste ilişkin sonuçlar Tablo 14'te verilmiştir. Tablo 14 incelendiğinde elde edilen öntest, sontest ve izleme puanlarının her üç ölçüm için de homojenlik varsayımını karşıladığı görülmektedir ($p>.05$).
- Bu çalışmanın umut ölçümlerinde katılımcıların fark puanları birbirinden bağımsızdır. Dolayısıyla karışık ölçümler iki yönlü varyans analizi yapılabilmesi için bu varsayım karşılanmıştır.
- Grupların kovaryanslarında anlamlı bir farklılık oluşmamalıdır. Kovaryans matrisi için Box's M testi kullanılmış ve sonuçlar Tablo 15'te verilmiştir. Tablo 15 incelendiğinde kovaryans matrisi sonuçlarının anlamlı olmadığı görülmektedir ($p>.05$). Diğer bir deyişle kovaryanslar arasında fark bulunmamaktadır. Buna göre umut ölçümleri açısından gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığı için varsayımının karşılandığı söylenebilir.

Buna göre karışık ölçümlerde iki yönlü varyans analizinin yapılabilmesi için ilgili varsayımların tamamının karşılandığı görülmektedir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde ergenlerde psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik çevrimiçi grup rehberliği programının etkililiğinin değerlendirilmesine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Bu bulguların başlıklandırılmasında araştırma için oluşturulan hipotezler temel alınmıştır.

4.1. Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş Ölçümlerinde Araştırma Hipotezinin Test Edilmesi

Bu çalışmanın psikolojik iyi oluş ile ilgili hipotezi şu şekildedir:

H₁= Psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik çevrimiçi uygulanan grup rehberliği programının 8.sınıf öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmada anlamlı bir etkisi vardır.

Araştırma hipotezi test edilmeden önce betimsel istatistiklere yönelik analizler yapılmıştır. Deney ve kontrol grubunda yer alan ergenlerin psikolojik iyi oluş öntest, sontest ve izleme testlerinden aldıkları puanların ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7.

Deney ve Kontrol Grubunun Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Öntest, Sontest, İzleme Testi Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Gruplar	Öntest			Sontest			İzleme Testi		
	N	\bar{x}	Ss	n	\bar{x}	Ss	n	\bar{x}	Ss
Deney	22	68.73	14.37	22	72.68	11.18	22	74.14	10.82
Kontrol	25	70.28	9.83	25	69.48	8.38	25	68.32	7.99
Toplam	47	69.55	12.05	47	70.98	9.82	47	71.04	9.77

Tablo 7. incelendiğinde deney grubunun psikolojik iyi oluş ön test puanlarının (\bar{x} = 68.73; Ss= 14.37); sontest puanlarının (\bar{x} = 72.68; Ss= 11.18); izleme testi puanlarının (\bar{x} = 74.14; Ss= 10.82) olduğu görülmektedir. Kontrol grubunun psikolojik iyi oluş öntest puanlarının (\bar{x} = 70.28; Ss= 9.83); sontest puanlarının (\bar{x} = 69.48; Ss= 8.38); izleme testi puanlarının (\bar{x} = 68.32; Ss= 7.99) olduğu görülmektedir. Tabloda deney

grubunun psikolojik iyi oluş puanları ölçümlere göre artarken kontrol grubunun psikolojik iyi oluş puanları düşüş göstermiştir.

Psikolojik iyi oluş ölçümlerinde uygun analiz yöntemini belirleyebilmek için parametrik varsayımlar test edilmiştir. Burada normallik, homojenlik, kovaryans matrisi analizleri bulunmaktadır.

Tablo 8.

Deney ve Kontrol Grubunun Psikolojik İyi Oluş Öntest, Sontest ve İzleme Test Puanlarına İlişkin Normallik Testi

		<i>Shapiro</i>				
		<i>Wilk</i>	<i>Sd</i>	<i>P</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>
Ön Test	Deney Grubu	.94	22	.22	.04	-1.22
	Kontrol Grubu	.94	25	.12	-.62	-.29
Son Test	Deney Grubu	.98	22	.84	-.36	-.29
	Kontrol Grubu	.97	25	.72	-.09	-.60
İzleme Testi	Deney Grubu	.98	22	.96	.37	.16
	Kontrol Grubu	.98	25	.83	.30	.09

Tablo 9.

Deney ve Kontrol Grubunun Psikolojik İyi Oluş Öntest, Sontest ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Homojenlik Testi

	<i>F</i>	<i>Sd</i>	<i>p</i>
Ön test	5.94	1-45	.02
Son test	2.30	1-45	.14
İzleme testi	1.69	1-45	.20

Tablo 10.

Deney ve Kontrol Grubu Psikolojik İyi Oluş Ölçümlerine İlişkin Kovaryans Matrisi Bilgileri

	<i>Box's M</i>	<i>F</i>	<i>Sd 1</i>	<i>Sd 2</i>	<i>p</i>
Ölçümler	29.87	4.62	6	13999.90	.000

Kovaryans matrisi eşit olmadığı için karışık ölçümler için iki yönlü varyans analizi yerine alternatif çok değişkenli testlerden Wilks' Lambda Testine başvurulmuştur. Wilks' Lambda Testine ilişkin sonuçlar Tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11.

Deney ve Kontrol Grubunun Psikolojik İyi Oluş Ölçümlerine Göre Wilk' Lambda Testi

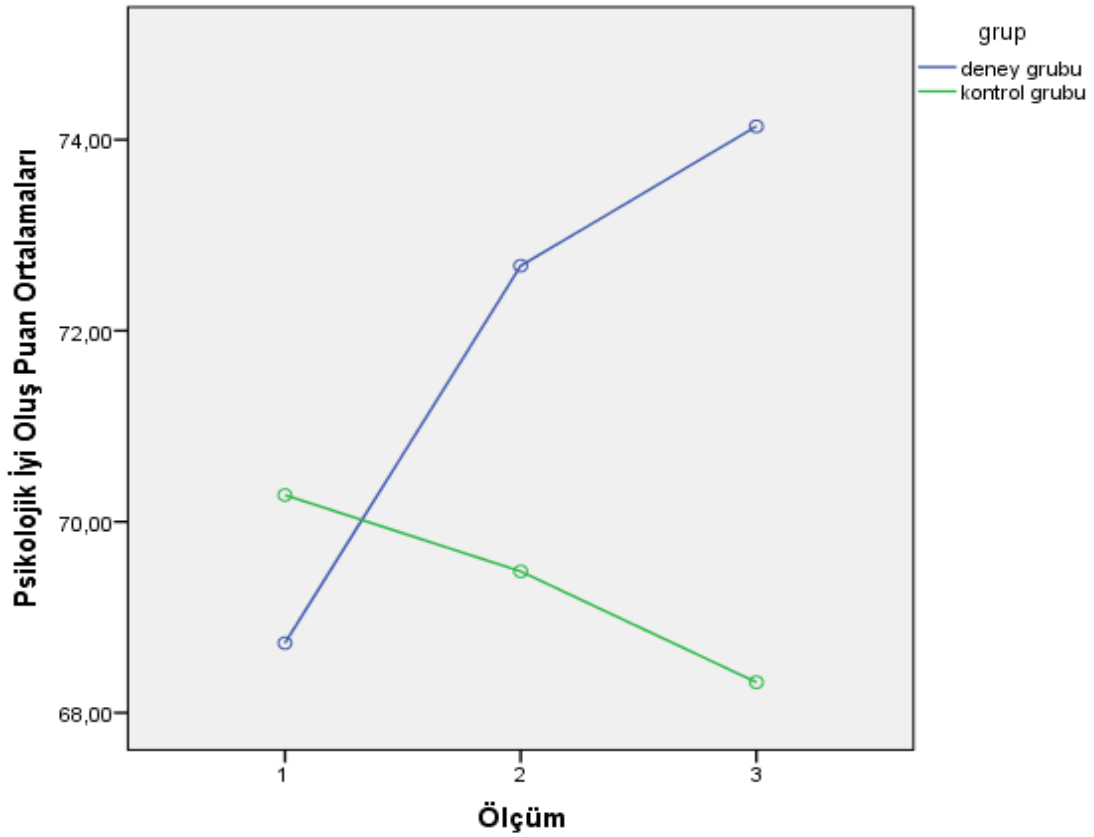
Etki	Wilks' λ	F	sd	P	η^2
Ölçüm	.95	1.24	2-44	.300	.05
Ölçüm*Grup	.80	5.36	2-44	.008	.20

*p<.05

Tablo 11'de verildiği gibi ölçüme bağlı psikolojik iyi oluş etkisinin tek başına anlamlı olmadığı bulunmuştur (Wilks' $\lambda = .95$; $F_{(2,44)}=1.24$, $p>.05$, Kısmi $\eta^2 =0.05$). Tablo 11'e bakıldığında ölçümün ve grubun ortak etkisinin ise istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir (Wilks' $\lambda =.80$; $F_{(2,44)}=5.36$, $p<.05$, Kısmi $\eta^2 =0.20$). Buna göre H_1 hipotezi "Psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik çevrimiçi uygulanan grup rehberliği programının 8.sınıf öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmada anlamlı bir etkisi vardır" doğrulanmıştır. Çevrimiçi uygulanan programın psikolojik iyi oluşu artırmada anlamlı düzeyde etkili olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre ölçüm ve grubun 8.sınıf öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmada etki büyüklüğünün orta düzeyde olduğu söylenebilir (Kısmi $\eta^2 =0.20$).

Deney ve kontrol grubunu oluşturan öğrencilerin öntest, sontest ve izleme testlerinden elde edilen psikolojik iyi oluş puanlarının ortalamalarındaki değişimler Şekil 1'de verilmiştir.

Şekil 1.

Psikolojik İyi Oluş Grup Ölçüm Çizgi Grafiği

Şekil 1'e bakıldığında deney grubu ile çalışmaya başlamadan önce kontrol grubunun psikolojik iyi oluş puanlarının deney grubunun psikolojik iyi oluş puanlarından daha yüksek olduğu görülmektedir. Yine deney grubunun psikolojik iyi oluş son test puanlarının öntest puanlarına göre, izleme testi puanlarının da sontest puanlarına göre arttığı bulunmuştur. Kontrol grubunun psikolojik iyi oluş sontest puanlarının öntest puanlarına göre, izleme testi puanlarının da sontest puanlarına göre düştüğü görülmüştür. Deney grubunun psikolojik iyi oluş puanları kontrol grubunun psikolojik iyi oluş puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bu durumun "Psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik çevrimiçi uygulanan grup rehberliği programının 8.sınıf öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmada anlamlı bir etkisi vardır" hipotezini desteklediği görülmektedir.

4.2. Ergenlerin Umut Ölçümlerinde Araştırma Hipotezinin Test Edilmesi

Bu çalışmanın umut ile ilgili hipotezi şu şekildedir:

H_1 = Psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik çevrimiçi uygulanan grup rehberliği programının 8.sınıf öğrencilerinin umut düzeylerini artırmada anlamlı bir etkisi vardır. Araştırma hipotezi test edilmeden önce betimsel istatistiklere yönelik analizler yapılmıştır. Araştırmada deney ve kontrol grubunda yer alan öğrencilerin umut düzeyi öntest, sontest ve izleme testi puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12.

Deney ve Kontrol Grubunun Umut Ölçeği Öntest, Sontest, İzleme Testi Puanlarına Yönelik Betimsel İstatistikler

Gruplar	Öntest			Sontest			İzleme Testi		
	<i>N</i>	\bar{x}	<i>Ss</i>	<i>n</i>	\bar{x}	<i>Ss</i>	<i>n</i>	\bar{x}	<i>Ss</i>
Deney	22	25.68	6.11	22	27.68	3.70	22	28.59	4.51
Kontrol	25	27.28	4.68	25	26.72	3.79	25	25.76	4.17
Toplam	47	26.51	5.39	47	27.17	3.74	47	27.09	4.51

Tablo incelendiğinde deney grubunun umut ön test puanlarının (\bar{x} = 25.68; *Ss* = 6.11); son test puanlarının (\bar{x} = 27.68; *Ss* = 3.70); izleme testi puanlarının ise (\bar{x} = 28.59; *Ss* = 4.51) olduğu görülmektedir. Kontrol grubunun umut öntest puanları (\bar{x} = 27.28; *Ss* = 4.68); son test puanları (\bar{x} = 26.72; *Ss* = 3.79); izleme testi puanları ise (\bar{x} = 25.76; *Ss* = 4.17) olarak hesaplanmıştır. Deney grubunun umut puanlarında sontest ölçümlerinin öntest ölçümlerine göre, izleme testi ölçümleri de sontest ölçümlerine göre artış göstermiştir. Kontrol grubunun umut puanları ise öntestte en yüksek, izleme testinde ise en düşük olmuştur.

Umut ölçümlerinde uygun analiz yöntemini belirleyebilmek için parametrik varsayımlar test edilmiştir. Burada normallik, homojenlik, kovaryans matrisi analizleri bulunmaktadır.

Tablo 13.

Deney ve Kontrol Grubunun Umut Öntest, Sontest ve İzleme Puanlarına İlişkin Normallik Testi

		<i>Shapiro</i>				
		<i>Wilk</i>	<i>sd</i>	<i>P</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>
Ön Test	Deney Grubu	.92	22	.06	-.95	.55
	Kontrol Grubu	.96	25	.40	-.16	-.74
Son Test	Deney Grubu	.92	22	.08	-.77	-.15
	Kontrol Grubu	.96	25	.35	-.18	-.96
İzleme Testi	Deney Grubu	.93	22	.13	.21	-1.26
	Kontrol Grubu	.93	25	.10	.08	-1.14

Tablo 14.

Deney ve Kontrol Grubunun Umut Puanlarına İlişkin Homojenlik Testi

	<i>F</i>	<i>Sd</i>	<i>P</i>
Ön test	1.60	1-45	.21
Son test	.16	1-45	.69
İzleme testi	.55	1-45	.46

Tablo 15.

Deney ve Kontrol Grubu Umut Ölçümlerine İlişkin Kovaryans Matrisi Bilgileri

	<i>Box's M</i>	<i>F</i>	<i>Sd 1</i>	<i>Sd 2</i>	<i>p</i>
Ölçümler	7.13	1.10	6	13999.90	.359

Karışık ölçümlerde iki yönlü varyans analizinin yapılabilmesinde gerekli varsayımlar karşılandığından Mauchly's küresellik testinin yapılmasına geçilmiş ve sonuçları Tablo 16'da sunulmuştur.

Tablo 16.

Umut Ölçümleri İçin Mauchly Testi Sonuçları

	<i>Mauchly W</i>	χ^2	<i>Sd</i>	<i>p</i>	<i>Epsilon</i>	
					<i>Greenhouse-Geisser Düzeltmesi</i>	<i>Huynh-Feldt Düzeltmesi</i>
Ölçüm	.70	15.53	2	.00	.77	.81

Tablo 16 incelendiğinde küresellik varsayımının karşılanmadığı görülmektedir ($W(2)=.70$, $p<.05$). Küresellik varsayımı karşılanmadığı için Greenhouse-Geisser düzeltmesi ve Huynh-Feldt düzeltmesi tablosundaki değerler dikkate alınmıştır. Aşağıda, Stevens’in önerisi doğrultusunda yapılan işleme ilişkin denekler içi etki testlerinin sonuçları Tablo17’de verilmiştir.

Tablo 17.

Deney ve Kontrol Grubunun Umut Ölçümlerine İlişkin Denekler İçi Etki Testleri

		<i>Kareler</i>		<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	η^2
		<i>Toplamı</i>	<i>Ss</i>				
Ölçüm	Greenhouse-Geisser	16.52	1.54	10.72	1.82	.18	.04
	Huynh-Feldt	16.52	1.62	10.19	1.82	.18	.04
Ölçüm*Grup	Greenhouse-Geisser	113.54	1.54	63.66	12.47	.00	.22
	Huynh-Feldt	113.54	1.62	70.04	12.47	.00	.22
Hata Ölçüm	Greenhouse-Geisser	409.69	69.37	5.91			
	Huynh-Feldt	409.69	72.95	5.62			

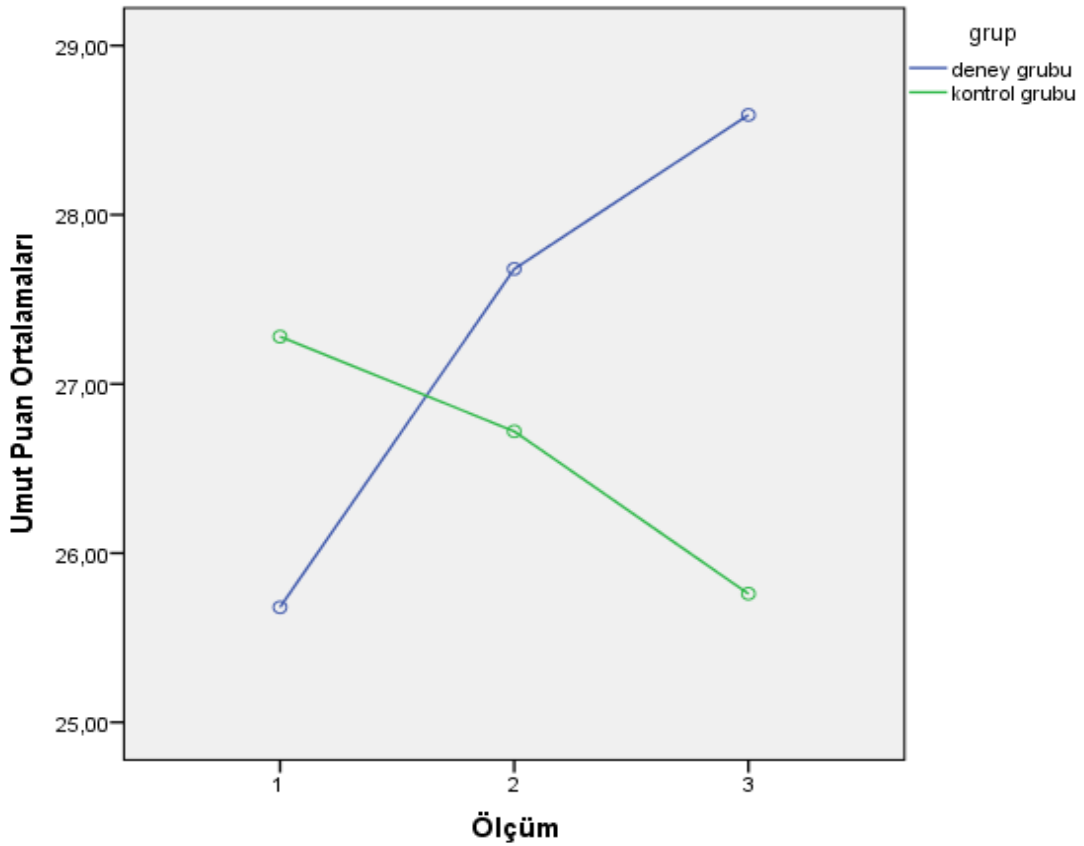
Tablo 17’de araştırma hipoteziyle ilgili olan ortak etkiyi ifade eden ölçüm grup bölümü dikkate alındığında anlamlı bir etki olduğu görülmektedir ($F_{(1.58-71.16)}=12.47$, $p<0.01$). Elde edilen etki büyüklüğünün ise orta düzeyde olduğu söylenebilir (Kısmi $\eta^2=.22$).

Buna göre H_0 hipotezi reddedilip “Psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik çevrimiçi uygulanan grup rehberliği programının 8.sınıf öğrencilerinin umut düzeylerini artırmada anlamlı bir etkisi vardır” H_1 hipotezi kabul edilmiştir. Hazırlanan programın umudu artırmada anlamlı düzeyde etkili olduğu söylenebilir.

Deney ve kontrol grubunun öntest, sontest ve izleme testi ölçümlerine ilişkin puanlarını gösteren Şekil 2 aşağıda verilmiştir.

Şekil 2.

Umut Grup Ölçüm Çizgi Grafiği



Şekil 2'ye göre kontrol grubunun umut öntest puanları deney grubunun umut öntest puanlarından yüksek olduğu görülmektedir. Deney grubunun umut son test puanları ön test puanlarına göre izleme testi puanları da son test puanlarına göre artış göstermiştir. Kontrol grubunun umut son test puanları ön test puanlarına göre izleme testi puanları da son test puanlarına göre düşüş göstermiştir. Deney grubunun umut puanları kontrol grubunun umut puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuca göre “Psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik çevrimiçi uygulanan grup rehberliği programının 8.sınıf öğrencilerinin umut düzeylerini artırmada üzerinde anlamlı bir etkisi vardır” hipotezi kabul edilmiştir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde çalışmaya ilişkin bulgular tartışılarak yorumlanmış ve öneriler sunulmuştur.

5.1. Çevrimiçi Grup Rehberliği Programının Öğrencilerin Psikolojik İyi Oluşlarına Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu araştırmada deney grubunun psikolojik iyi oluş düzeylerinde kontrol grubuyla kıyaslandığında anlamlı bir artış olduğu görülmüştür. Deney grubunun psikolojik iyi oluş son test puanlarında artış görülürken kontrol grubunun son test puanlarında düşüş gözlenmiştir. Deney grubunun psikolojik iyi oluş son test puanlarındaki artışın çevrimiçi uygulanan grup rehberliği programından, kontrol grubunun son test puanlarındaki düşüşün ise Covid 19 pandemisinin olumsuz etkisinden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu bakımdan çevrimiçi uygulanan programın 8.sınıf öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını artırmada anlamlı düzeyde etkili olduğu söylenebilir.

Alan yazında ergenlerin psikolojik iyi oluşunu artırmaya yönelik hazırlanan ve anlamlı düzeyde etki sağlayan sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Işıkay (2019) tarafından üniversite sınavına hazırlanan ergenlerle yapılan bir çalışmada Bilişsel davranışçı terapi esasına göre düzenlenen toplam dokuz haftalık bireysel aile danışma uygulamasının ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyini anlamlı düzeyde artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Özer (2019) öznel iyi oluşu artırmaya yönelik 10 oturumluk öznel iyi oluş programının lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmada anlamlı bir etki yarattığı sonucuna varılmıştır. Ümmet ve Demirci (2017) dokuz oturumluk grupla psikolojik danışma uygulamasının ortaokuldaki ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyini anlamlı bir şekilde artırdığı sonucu bulunmuştur. Ruini ve diğerleri (2009) tarafından yapılan çalışmada iyi oluş müdahale programının 9. ve 10.sınıf öğrencilerinin psikolojik iyi oluşunu artırmada anlamlı düzeyde etkili olduğuna ulaşılmıştır. Veltro ve diğerleri (2015) tarafından lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmada psikolojik iyi oluşu artırma programının ergenlerin psikolojik iyi oluşunu artırmada anlamlı düzeyde etkili olduğu bulunmuştur. Bu araştırmanın sonucuyla alan

yazında ergenlerle gerçekleştirilen psikolojik iyi oluş araştırmalarının sonuçlarının benzerlik taşıdığı ve ergenlere uygulanan psikolojik iyi oluşa yönelik programın ergenlerin psikolojik iyi oluşlarında anlamlı bir artış sağladığı görölmektedir.

5.1.2. Çevrimiçi Grup Rehberliği Programının Öğrencilerin Umutlarına Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu araştırmada deney grubunun umut düzeylerinde kontrol grubuyla kıyaslandığında bir artış olduğu görölmüştür. Deney grubunun umut son test puanlarında artış görölürken kontrol grubunun umut son test puanlarında düşüş gözlenmiştir. Deney grubunun umut son test puanlarındaki artışın çevrimiçi uygulanan grup rehberliği programından, kontrol grubunun umut son test puanlarındaki düşüşün ise Covid 19 pandemisinin olumsuz etkisinden kaynaklandığı düşünölmektedir. Buna göre psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik 8.sınıf öğrencilerine çevrimiçi uygulanan grup rehberliği programının öğrencilerin umutlarını artırmada anlamlı düzeyde etkili olduğu söylenebilir.

Alan yazın incelendiğinde ergenlerin umudunu artırmaya yönelik çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görölmektedir. Margues, Lopez ve Pais-Ribeiro (2011) ergenlerle yürütölen bir bir çalışmada beş oturumluk umut müdahale programının ergenlerin umut düzeylerini artırmada anlamlı bir etkisinin olduğu sonucu bulunmuştur. Bu araştırmanın sonucu Margues, Lopez ve Pais-Ribeiro (2011) tarafından yapılan çalışmanın sonucu ile benzerlik göstermektedir. Sağkal ve Türnüklü (2017) liseli ergenler üzerinde yürüttükleri bir çalışmada 16 oturumluk barış eğitim programının ergenlerin umutlarını artırmada anlamlı bir etki oluşturmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Göröldüğü üzere ergenler ile gerçekleştirilen umut çalışmalarından farklı sonuçlar elde edilmiştir.

Alan yazında ergenlerde umutsuzluğu azaltma çalışmalarına da rastlanmaktadır. Yerlikaya (2006) tarafından ergenler üzerinde yürütölen çalışmada hobi terapi ve Bilişsel davranışçı yaklaşım esasına göre yapılandırılmış umut eğitiminin umutsuzluğa etkisinin karşılaştırmalı incelendiği çalışmada iki eğitimin de umutsuzluğu azaltmada anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Akpınar (2013) yetiştirme yurdunda kalan erkek ergenler üzerinde yaptığı çalışmada Bilişsel davranışçı kuram esasına göre yapılandırılmış programın umutsuzluğu azaltmada anlamlı bir etkisinin olduğuna ulaşılmıştır. Eker (2017) tarafından ergenlerle gerçekleştirilen Bilişsel davranışçı bir grupla psikolojik danışmanın ergenlerin umutsuzluk düzeylerini azaltmada anlamlı bir

etkisinin olduğu belirlenmiştir. Yapılan çalışmalara bakıldığında ergenlerde umutsuzluğu azaltma girişimlerinin anlamlı sonuçlar verdiği görülmektedir. Yani alan yazında yer alan ergenlerde umutsuzluğu azaltan çalışmalar ile bu çalışmanın sonuçlarının benzerlik gösterdiği söylenebilir.

5.3. neriler

Okul Psikolojik Danışmanlarına neriler

- Psikolojik iyi oluş ve umut düzeyinin artırılmasına yönelik bu tür programların öğrenciler üzerinde uygulanması öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarına ve umutlarına katkı sağlayabilir.
- Psikolojik iyi oluşun boyutlarını ele alarak yapılandırılan grup rehberliği etkinlikleri öğrencilerin psikolojik iyi oluş ve umut düzeylerinin artırılması açısından faydalı olabilir.
- Okul psikolojik danışmanları tarafından öğrencilerin güçlü yanlarını fark edeceği çalışmaların yapılması öğrencilerde psikolojik iyi oluş ve umut düzeylerinin geliştirilmesinde etkili olabilir.
- Psikolojik iyi oluşun ve umudun artırılmasına yönelik çalışmalar öğrencileri olumsuz etkileyen olayların (pandemi v.b) psikolojik etkisinin azaltılmasına katkı sağlayabilir.
- Çevrimiçi olarak gerçekleştirilecek grup rehberliği çalışmalarının daha fazla öğrenciyle yapılabilmesi için okul psikolojik danışmanlarının çalışma öncesinde öğrencilerle motivasyon amaçlı görüşmesi faydalı olabilir.
- Çevrimiçi gerçekleştirilecek grup rehberliği çalışmalarında öğrencilerin kameralarının açık olması çalışmaya katkı sağlama noktasındaki motivasyonlarını artırabilir.

Araştırmacılara neriler

- Bu alışma ergenlere yönelik olarak hazırlanmıştır, benzer programlar çocuklar ve genç yetişkinler için de planlanabilir.
- Bu alışma grup rehberliği olarak planlanmıştır, benzer bir içerik psiko-eğitim ve grupla psikolojik danışma uygulamalarında da kullanılabilir.

- Çalışmanın değişkenleri olan psikolojik iyi oluş ve umut pozitif psikoloji kavramlarıdır, pozitif psikolojinin diğer kavramları (psikolojik sağlamlık, özsaygı, mutluluk, özgecilik, iyimserlik, affedicilik, azim, öz şefkat, karakter güçleri v.b) ele alınarak da çevrimiçi çalışmalar yürütülebilir.
- Bu çalışma çevrimiçi olarak yürütülmüştür, çevrimiçi ve yüz yüze grup rehberliğinin birlikte ele alındığı karşılaştırmalı çalışmalar yapılabilir.
- Bu çalışma bir sınıftaki öğrencilerin tamamı üzerinde gerçekleştirilmiştir: Benzer çalışmalar daha küçük gruplarla (10-12 kişi) yürütülebilir.
- Bu çalışma sekizinci sınıf öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Farklı gruplarla (ebeveynlerle, farklı meslek gruplarıyla, bir işe atama bekleyen/atanamayan bireylerle, özel gereksinimi olan bireylerin ebeveynleriyle, psikolojik sorunları olan bireylerle, suça sürüklenmiş gençlerle v.b.) umudun ve psikolojik iyi oluşun birlikte ele alındığı deneysel çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Afonso, R. M., Bueno, B., Loureiro, M. J., & Pereira, H. (2011). Reminiscence, psychological well-being, and ego integrity in Portuguese elderly people. *Educational Gerontology*, 37(12), 1063-1080.
- Akça-Koca, D., ve Yukay-Yüksel, M. (2017). Bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisi. *Uluslararası Alan Eğitimi Dergisi*, 3(1), 1-19.
- Akın, A. (2009). *Akılcı duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Akın-Little, K.A. & Little, S.G. (2004). A preventative model of school consultation: Incorporating perspectives from positive psychology. *Psychology in the Schools*, 41(1), 155-162. doi:10.1002/pits.10147
- Akos, P., & Galassi, J. P. (2008). Special issue: Strengths-based school counseling. *Professional School Counseling*, 12, 66-181.
- Akpınar, Ş. (2013). *Yetiştirme yurdunda kalan erkek ergenlere uygulanan yapılandırılmış eğitimin benlik saygısı umutsuzluk düzeyi ve intihar olasılığı üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Alarcon, G. M., Bowling, N. A., & Khazon, S. (2013). Great expectations: A meta-analytic examination of optimism and hope. *Personality and Individual Differences*, 54(7), 821-827. doi:10.1016/j.paid.2012.12.004
- Albayrak, G. (2013). *Psiko-eğitim programı ile psikodramanın üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına etkisinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Arslan, D. (2012). *Düzenli egzersiz, sanat (origami) ve grup terapisinin, remisyondaki kanser hastalarının yaşam kalitesi, anksiyete, depresyon, hasta tatmini ve umut düzeyleri üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Tıpta Yan Dal Uzmanlık Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Asıcı, E. (2018). *Affetme odaklı grup rehberliğinin ergenlerin saldırganlık ve öznel iyi oluşları üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ateş, B. (2016). Üniversite öğrencilerinde akademik başarının yordayıcısı olarak psikolojik iyi oluş ve sosyal yetkinlik. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1203-1214. doi:10.17755/esosder.263225
- Atik, G. ve Kemer, G. (2009). Çocuklarda umut ölçeğinin psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *İlköğretim Online*, 8(2). 379-390.

- Auty, K. M., Cope, A., & Liebling, A. (2017). A systematic review and meta-analysis of yoga and mindfulness meditation in prison: Effects on psychological well-being and behavioural functioning. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 61(6), 689-710. doi:10.1177/0306624X15602514
- Avşar, V. (2019). *Bilişsel davranışçı terapiye dayalı bireysel psikolojik danışmanın sosyal kaygı, özyeterlik ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ay, E. (2018). *Kanserli çocuğu olan ebeveynlere verilen bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psikoeğitimin umutsuzluk ve stresle baş etme üzerine etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Bahadır, A. (2011). *İnsanın anlam arayışı ve din: Logoterapik bir araştırma* (İkinci Baskı). İstanbul: İnsan Yayınları.
- Baker, J. A., Dilly, L. J., Aupperlee, J. L. & Patil, S. A. (2003). The developmental context of school satisfaction: Schools as psychologically healthy environments. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 206-221. doi:10.1521/scpq.18.2.206.21861
- Balk, D. E., Bieling, P. J. & Israeli, A. L. (1995). *Adolescent development: Early through late adolescence*. New York: Brooks-Cole.
- Bardone, A. M., Moffitt, T. E., Caspi, A., Dickson, N., Stanton, W. R. & Silva, P. A. (1998). Adult physical health outcomes of adolescent girls with conduct disorder, depression, and anxiety. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 37(6), 594-601. doi:10.1097/00004583-199806000-00009
- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505-516. doi:10.1080/17439760.2013.830764
- Bayrak, B. (2018). *Opiyat kullanım bozukluğu olan bireyler ve yakınlarına uygulanan grup danışmanlığının bireylerin remisyon süreleri ve sosyal destek algıları ile birey ve yakınlarının öz yeterlik ve umutsuzluk düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Blackman, G. L., Ostrander, R., & Herman, K. C. (2005). Children with ADHD and depression: a multisource, multimethod assessment of clinical, social, and academic functioning. *Journal of Attention Disorders*, 8(4), 195-207. doi:10.1177/1087054705278777
- Bloch, E. (2007). *Umut ilkesi I*. (çev. T. Bora). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Bordbar, F. T., Nikkar, M., Yazdani, F., & Alipoor, A. (2011). Comparing the psychological well-being level of the students of Shiraz Payame Noor University

- in view of demographic and academic performance variables. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 663-669. doi:10.1016/j.sbspro.2011.11.290
- Bouwkamp, J., & Lopez, S. J. (2001). Making hope happen: A program for inner-city adolescents (Unpublished Master's Thesis). University of Kansas, Lawrence.
- Bozanoğlu, İ. (2004). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grup rehberliğinin akademik risk altındaki öğrencilerin akademik alandaki güdülenme, benlik saygısı, başarı ve sınav kaygısı düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bozgeyikli, H. (2005). *Mesleki grup rehberliğinin ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin meslek kararı vermede kendilerini yetkin görme düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Bozkurt, T. (2019). *Dışsal amaçların psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için şükür müdahaleleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Békés, V., & Aafjes-van Doorn, K. (2020). Psychotherapists' attitudes toward online therapy during the COVID-19 pandemic. *Journal of Psychotherapy Integration*, 30(2), 238-247. doi:10.1037/int0000214
- Brady, A., & Grenville-Cleave, B. (2018). *Embracing positive psychology: Implications for practitioners and researchers*. In A. Brady & B. Grenville-Cleave (Eds.), *Positive psychology in sport and physical activity: An introduction* (s. 259–267). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Bränström, R., Kvillemo, P., & Moskowitz, J. T. (2012). A randomized study of the effects of mindfulness training on psychological well-being and symptoms of stress in patients treated for cancer at 6-month follow-up. *International Journal of Behavioral Medicine*, 19(4), 535-542. doi:10.1007/s12529-011-9192-3
- Brown, D. R. (1992). Physical activity, ageing, and psychological wellbeing: An overview of the research. *Canadian Journal of Sport Sciences*, 17(3), 185–193.
- Browne, J., Penn, D. L., Meyer-Kalos, P. S., Mueser, K. T., Estroff, S. E., Brunette, M. F., ... & Kane, J. M. (2017). Psychological well-being and mental health recovery in the NIMH RAISE early treatment program. *Schizophrenia Research*, 185, 167-172. doi:10.1016/j.schres.2016.11.032
- Bryce, C. I., Alexander, B. L., Fraser, A. M., and Fabes, R. A. (2020). Dimensions of hope in adolescence: Relations to academic functioning and well-being. *Psychology in the Schools*, 57(2), 171-190. doi:10.1002/pits.22311
- Burriss, J. L., Brechting, E. H., Salsman, J., & Carlson, C. R. (2009). Factors associated with the psychological well-being and distress of university students. *Journal of American College Health*, 57(5), 536-544. doi: 10.3200/JACH.57.5.536-544

- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profilers: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48. doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526
- Bühler, C. (1935). The curve of life as studied in biographies. *Journal of Applied Psychology*, 19(4), 405-409. doi:10.1037/h0054778
- Büyüköztürk, S., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, S., ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (18. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Callina, K. S., Snow, N., & Murray, E. D. (2017). The history of philosophical and psychological perspectives on hope: Toward defining hope for the science of positive human development. In M. W. Gallagher, & S. J. Lopez (Eds.), *The Oxford handbook of hope* (s. 9-26). New York, NY: Oxford University Press.
- Campbell, D. X, & Stanley, J. C. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Chicago: Rand McNally.
- Can, A. (2018). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi* (6.Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Canpolat, M., ve Atıcı, M. (2019). Sosyal beceri eğitiminin psikolojik danışman adaylarının sosyal beceri ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 96-115. doi:10.34056/aujef.488778
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of behavioral medicine*, 31(1), 23-33. doi:10.1007/s10865-007-9130-7
- Carroll, S., Borkoles, E., & Polman, R. (2007). Short-term effects of a non-dieting lifestyle intervention program on weight management, fitness, metabolic risk, and psychological well-being in obese premenopausal females with the metabolic syndrome. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 32(1), 125-142. doi:10.1139/h06-093
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Cenkseven, F., ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- Chafouleas, S. M. & Bray, M. A. (2004). Introducing positive psychology: Finding a place within school psychology. *Psychology in the Schools*, 41(1), 1-5. doi: 10.1002/pits.10133
- Chang, E. C., & DeSimone, S. L. (2001). The influence of hope on appraisals, coping, and dysphoria: A test of hope theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(2), 117-129. doi:10.1521/jscp.20.2.117.22262

- Chang, E. C., D’Zurilla, T. J., & Sanna, L. J. (2009). Social problem solving as a mediator of the link between stress and psychological well-being in middle-adulthood. *Cognitive therapy and research*, 33(1), 33-49. doi: 10.1007/s10608-007-9155-9
- Cheavens, J. (2000). Hope and depression: Light through the shadous. *In Handbook of hope* (s. 321-340). Academic Press.
- Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Gum, A., Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2006). Hope therapy in a community sample: A pilot investigation. *Social Indicators Research*, 77(1), 61-78. doi:10.1007/s11205-005-5553-0
- Cheavens, J. S., Michael, S. T. & Snyder, C. R. (2005). The correlates of hope: Psychological and physiological benefits. In J. A. Elliott (Ed.), *Interdisciplinary perspectives on hope* (s. 119-132). Hauppauge, NY, US: Nova Science Publishers.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2003). Attributional style and self-esteem as predictors of psychological well being. *Counselling Psychology Quarterly*, 16(2), 121-130. doi:10.1080/0951507031000151516
- Chiang, K. J., Chu, H., Chang, H. J., Chung, M. H., Chen, C. H., Chiou, H. Y., & Chou, K. R. (2010). The effects of reminiscence therapy on psychological well-being, depression, and loneliness among the institutionalized aged. *International Journal of Geriatric Psychiatry: A journal of the psychiatry of late life and allied sciences*, 25(4), 380-388.
- Chrzanowski, A. (1981). Optimization of the breakthrough accuracy in tunneling surveys. *The Canadian Surveyor*, 35(1), 5-16. doi:10.1139/tcs-1981-0002
- Ciarrochi, J., Heaven, P. C. L., & Davies, F. (2007). The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents’ school grades and emotional well-being: A longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 41(6), 1161-1178. doi:10.1016/j.jrp.2007.02.001
- Cihangir-Çankaya, Z., ve Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222.
- Coleman, J. (2009). Well-being in schools: empirical measure, or politician’s dream?. *Oxford Review of Education*, 35(3), 281-292. doi:10.1080/03054980902934548
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York, NY: HarperPerennial.
- Csikszentmihalyi, M. (2017). *Akış: Mutluluk bilimi*. (çev. S. K. Akbaş). Ankara: Hyb Yayıncılık.

- Çardak, M. (2012). *Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çelik, A. Ç. (2019). *Anımsama terapisi'nin huzurevinde kalan yaşlıların bilişsel işlevleri, umut düzeyleri ve yaşam kalitesine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Davis, L. L. (1992). Instrument review: Getting the most from a panel of experts. *Applied Nursing Research*, 5(4), 194-197. doi:10.1016/S0897-1897(05)80008-4
- Davis, A. S., Kruczek, T. & McIntosh, D. E. (2006). Understanding and treating psychopathology in schools: Introduction to the special issue. *Psychology in the Schools*, 43(4), 413-417. doi:10.1002/pits.20155
- Deater-Deckard, K., Ivy, L. & Petrill, S. A. (2006). Maternal warmth moderates the link between physical punishment and child externalizing problems: A parent-offspring behavior genetic analysis. *Parenting: Science and Practice*, 6(1), 59-78. doi:10.1207/s15327922par0601_3
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). Target article. The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. doi:10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008a). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11. doi:10.1007/s10902-006-9018-1
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008b). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(1), 14-23. doi:10.1037/0708-5591.49.1.14
- Demir, V. (2018). Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grup terapisi programının görme engelli bireylerde depresif belirti ve umutsuzluk düzeylerine etkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 22(1), 85-104.
- Demirci, İ., ve Ekşi, F. (2015). Ergenler için beş boyutlu iyi oluş modeli: EPOCH ölçeği'nin Türkçe formunun geçerliği ve güvenilirliği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 9-30.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. doi:10.1037/0033-2909.95.3.542

- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. doi:10.1037/0003-066X.55.1.34
- Diener, E. (Ed.). (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener* (3.Edition). New York: Springer.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA: Wiley/Blackwell.
- Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J., & Delgado-Gil, D. (2017). If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133-167. doi:10.1111/aphw.12090
- Diener, E., & Scollon, C. N. (2014). The what, why, when, and how of teaching the science of subjective well-being. *Teaching of Psychology*, 41(2), 175-183. doi:10.1177/0098628314530346
- Diener, E., & Tov, W. (2007). Subjective well-being and peace. *Journal of Social Issues*, 63(2), 421-440. doi:10.1111/j.1540-4560.2007.00517.x
- Diener, E., Pressman, S. D., Hunter, J., & Delgado-Gil, D. (2017). If, why, and when subjective well-being influences health, and future needed research. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 9(2), 133-167. doi:10.1111/aphw.12090
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- Dilmaç, B., Aydın, E., Canel, A. N., Kınalı, G., Kulaksızoğlu, A., Meriç, B.,...ve Tanrıku, T. (2016). *Örnek grup rehberlik programları*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Dilsiz, H. (2019). *Serebral palsili çocukların ebeveynlerine uygulanan aile eğitimi programının aile işlevleri, yılmazlık ve umutsuzluk üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dittrich, S. M., Günther, V., Franz, G., Burtscher, M., Holzner, B., & Kopp, M. (2008). Aerobic exercise with relaxation: Influence on pain and psychological well-being in female migraine patients. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 18(4), 363-365. doi: 10.1097/JSM.0b013e31817efac9
- Doğan, H. (2010). *Kariyer karar verme grup rehberliği programının 9. sınıf öğrencilerinin kariyer karar verme güçlük düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Doğan, M. (2016). Engelli çocuğa sahip ebeveynler ile sağlıklı çocuk sahibi ebeveynlerin dini başa çıkma, umut ve sabır düzeylerinin karşılaştırılması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(8), 3214-3245.

- Doğru, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Drozd, F., Mork, L., Nielsen, B., Raeder, S., & Bjørkli, C. A. (2014). Better Days—A randomized controlled trial of an internet-based positive psychology intervention. *The Journal of Positive Psychology*, 9(5), 377-388. doi:10.1080/17439760.2014.910822
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101. doi:10.1037/0022-3514.92.6.1087
- Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). *Positive psychology in clinical practice. Annual Review of Clinical Psychology*, 1(1), 629-651. doi:10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154
- Duggleby, W. D., Degner, L., Williams, A., Wright, K., Cooper, D., Popkin, D., & Holtslander, L. (2007). Living with hope: initial evaluation of a psychosocial hope intervention for older palliative home care patients. *Journal of Pain and Symptom Management*, 33(3), 247-257. doi:10.1016/j.jpainsymman.2006.09.013
- Duggleby, W., Williams, A., Holtslander, L., Cooper, D., Ghosh, S., Hallstrom, L. K., ... & Hampton, M. (2013). Evaluation of the living with hope program for rural women caregivers of persons with advanced cancer. *BMC Palliative Care*, 12(1), 36-46. doi:10.1186/1472-684X-12-36
- Duggleby, W., Wright, K., Williams, A., Degner, L., Cammer, A., & Holtslander, L. (2007). Developing a living with hope program for caregivers of family members with advanced cancer. *Journal of Palliative Care*, 23(1), 24-31. doi:10.1177/082585970702300104
- Edwards, L. M., & Lopez, S. J. (2000). *Making hope happen for kids* (Unpublished protocol). University of Kansas, Lawrence.
- Eker, H. (2017). *Affetme esnekliği kazandırma amaçlı bilişsel davranışçı yönelimli grupla psikolojik danışma uygulamasının ergenlerdeki umutsuzluk üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Erbaş, M. M. (2017). *Seçim kuramına dayalı psikoeğitim programının ergenlerin riskli davranışları ve iyilik hali üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Erkan, S. (2015). *Örnek grup rehberliği etkinlikleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Ertekin-Tipigil, S. (2019). *Denetimli serbestliği olan bağımlı hastalara uygulanan psikoeğitimin bireysel başetme ve umut-umutsuzluk düzeylerine etkisi*

(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 1-22.
- Evans, J. (2008). *Online counselling and guidance skills: A Practical resource for trainees and practitioners*. London: Sage Publications Inc.
- Feldman, D. B. (2000). *Traumatic information: The theoretical and empirical associations of hope and belief with stress-related growth* (Unpublished Master's Thesis). University of Kansas, Lawrence.
- Flannery, D. (2006). *Violence and mental health in everyday life*. Lanham, MD, USA: AltaMira Press.
- Frankl, V. (1959). *Man's search for meaning*. New York, NY: Simon and Schuster.
- Fraser, C., & Keating, M. (2014). The effect of a creative art program on self-esteem, hope, perceived social support, and self-efficacy in individuals with multiple sclerosis: A pilot study. *Journal of Neuroscience Nursing*, 46(6), 330-336. doi: 10.1097/JNN.0000000000000094
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology* 2(3), 300-319. doi: 10.1037//1089-2680.2.3.300.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: A broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1-53. doi:10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2
- Friedman, E. M., Ruini, C., Foy, R., Jaros, L., Sampson, H., & Ryff, C. D. (2017). Lighten UP! A community-based group intervention to promote psychological well-being in older adults. *Aging & Mental Health*, 21(2), 199-205. doi:10.1080/13607863.2015.1093605
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110. doi:10.1037/1089-2680.9.2.103
- Galassi, J. P. & Akos, P. (2007). *Strengths-based school counseling: Promoting student development and achievement*. New York and London: Routledge Taylor & Francis Group.
- Gall, T. L., Charbonneau, C., Clarke, N. H., Grant, K., Joseph, A., & Shouldice, L. (2005). Understanding the nature and role of spirituality in relation to coping and health: A conceptual framework. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 46(2), 88-104. doi:10.1037/h0087008

- Garg, P., & Rastogi, R. (2009). Effect of psychological wellbeing on organizational commitment of employees. *Journal of Organizational Behavior*, 8(2), 42-51.
- Geffken, G. R., Keeley, M. L., Kellison, I., Storch, E. A., & Rodrigue, J. R. (2006). Parental adherence to child psychologists' recommendations from psychological testing. *Professional Psychology: Research and Practice*, 37(5), 499-505. doi:10.1037/0735-7028.37.5.499
- Gestsdóttir, S., & Lerner, R. M. (2008). Positive development in adolescence: The development and role of intentional selfregulation. *Human Development*, 51(3), 202-224. doi:10.1159/000135757
- Gilman, R., Dooley, J. & Florell, D. (2006). Relative levels of hope and their relationship with academic and psychological indicators among adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(2), 166-178. doi:10.1521/jscp.2006.25.2.166
- Gilman, R., Meyers, J., & Perez, L. (2004). Structured extracurricular activities among adolescents: Findings and implications for school psychologists. *Psychology in the Schools*, 41(1), 31-41. doi:10.1002/pits.10136
- Glazerman, S., Levy, D., & Myers, D. (2003). *Nonexperimental replications of social experiments: A systematic review*. Princeton, NJ: Mathematica Policy Research.
- Green, L. S., Oades, L. G., & Grant, A. M. (2006). Cognitive-behavioral, solution-focused life coaching: Enhancing goal striving, well-being, and hope. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 142-149. doi:10.1080/17439760600619849
- Guillon, M. S., Crocq, M. A. & Bailey, P. E. (2003). The relationship between self-esteem and psychiatric disorders in adolescents. *European Psychiatry*, 18(2), 59-62. doi:10.1016/S0924-9338(03)00002-6
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal beceri eğitime yönelik programın üniversite öğrencilerinin, sosyal beceri, öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Güler, M. (2018). *Grup rehberliği programının engelli çocuğa sahip çalışan annelerin mesleki tükenmişlik, işle bütünleşme ve eş tükenmişliği düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Güner, İ. (2007). *Çatışma çözme becerilerini geliştirmeye yönelik grup rehberliğinin lise öğrencilerinin saldırganlık ve problem çözme becerileri üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Hassmen, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. *Preventive Medicine*, *30*(1), 17-25. doi:10.1006/pmed.1999.0597
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, *40*(2), 218-227. doi:10.1007/s12160-010-9210-8
- Haybron, D. M. (2008). Happiness, the self and human flourishing. *Utilitas*, *20*(1), 21-49.
- Hazler, R. J., & Mellin, E. A. (2004). The developmental origins and treatment needs of female adolescents with depression. *Journal of Counseling & Development*, *82*(1), 18-24. doi:10.1002/j.1556-6678.2004.tb00281.x
- Heinsman, D. T., & Shadish, W. R. (1996). Assignment methods in experimentation: When do nonrandomized experiments approximate answers from randomized experiments. *Psychological Methods*, *1*(2), 154-169.
- Heller, K., Wyman, M. E., & Allen, S. M. (2000). Future directions for prevention science: From research to adoption. In C. R. Snyder & R. E. Ingrain (Eds.) *Handbook of psychological change: Psychotherapy process and practices for the 21st century* (s. 660-680). New York: John Wiley & Sons Inc.
- Hellman, C. M., Worley, J. A., & Munoz, R. T. (2018). Hope as a coping resource for caregiver resilience and well-being. In *Family Caregiving* (s. 81-98). Springer, Cham. doi:10.1007/978-3-319-64783-8_5
- Heppner, P. P., & Lee, D. (2002). Problem-solving appraisal and psychological adjustment (Second Edition). In S. J. Snyder, C. R., & Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* (s. 288-298). New York: Oxford University Press.
- Hewitt, J. P. (1998). *Contemporary social issues. The myth of self-esteem: Finding happiness and solving problems in America*. St Martin's Press.
- Higgins, E. (2006). Value from hedonic experience and engagement. *Psychological Review*, *113*(3), 439-460. doi:10.1037/0033-295X.113.3.439
- Howell, A. J. (2009). Flourishing: Achievement-related correlates of students' well-being. *The Journal of Positive Psychology*, *4*(1), 1-13. doi:10.1080/17439760802043459
- Howell, R. T., Kern, M. L., & Lyubomirsky, S. (2007). Health benefits: Meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review*, *1*(1), 83-136. doi:10.1080/17437190701492486
- Huebner, E. S., & Gilman, R. (2003). Toward a focus on positive psychology in school psychology. *School Psychology Quarterly*, *18*(2), 99-102. doi:10.1521/scpq.18.2.99.21862

- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164. doi:10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110, 837-861. doi: 10.1007/s11205-011-9966-7
- Huta, V., & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*, 15(6), 1425-1456. doi:10.1007/s10902-013-9485-0
- Hutz, C. S., Midgett, A., Pacico, J. C., Bastianello, M. R., & Zanon, C. (2014). The relationship of hope, optimism, self-esteem, subjective well-being, and personality in Brazilians and Americans. *Psychology*, 5(6), 514-522. doi:10.4236/psych.2014.56061
- Işık, Ş. (2018a). *Okulda pozitif psikoloji uygulamaları 12-18 yaş öğrencilerine yönelik grup rehberliği etkinlikleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Işık, Ş. (2018b). *Ortaokulda grup rehberliği etkinlikleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Işıkay, M. S. (2019). *Aile danışmanlığında bilişsel davranışçı psikoterapi uygulamalarının ergenlerin sınav kaygısı ve iyi oluş düzeylerine etkisine yönelik deneysel bir çalışma* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- İşgör, İ. Y. (2011). *Üniversite öğrencilerinin muhafazakâr yaşam tarzları ile psikolojik iyi oluşlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Jahoda, M. (1958). *Current concept of positive mental health*. New York, NY: Basic Book.
- Jessor, R. (1991). Risk behavior in adolescence: a psychosocial framework for understanding and action. *Journal of Adolescent Health*, 12(8), 597-605. doi:10.1016/1054-139X(91)90007-K
- Jessor, R. (1998). *New perspectives on adolescent risk behavior*. UK: Cambridge University Press.
- Johnson, B. & Christensen, L. (2014). *Eğitim araştırmaları: Nitel, nicel ve karma yaklaşımlar*. (Çev. Ed. S.B. Demir). Ankara: Eğiten Kitap.
- Jung, C. G. (1933). *Modern man in search of a soul*. New York, NY: Harcourt, Brace and World.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds). (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Sage.

- Kaplan, R. M. (2000). Two pathways to prevention. *American Psychologist*, 55(4), 382–396. doi:10.1037/0003-066X.55.4.382
- Kashdan, T. B. (2002). Social anxiety dimensions, neuroticism, and the contours of positive psychological functioning. *Cognitive Therapy and Research*, 26(6), 789–810. doi:10.1023/A:1021293501345
- Kashdan, T. B., Pelham, W. E., Lang, A. R., Hoza, B., Jacob, R. G., Jennings, J. R., ...& Gnagy, E. M. (2002). Hope and optimism as human strengths in parents of children with externalizing disorders: Stress is in the eye of the beholder. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 21(4), 441–468. doi:10.1521/jscp.21.4.441.22597
- Kaya Göktepe, A. (2014). *Dışavurumcu sanat terapinin üniversite öğrencilerinde akış durumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A., & Steinberg, L. (2016). The EPOCH Measure of Adolescent Well-Being. *Psychological Assessment*, 28(5), 586–597. doi:10.1037/pas0000201
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140. doi:10.2307/2787065
- Keyes, C. L., Shmotkin, M. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. doi:10.1037/0022-3514.82.6.1007
- Khaw, D., & Kern, M. (2015). A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley, University of California*, 8, 10–23.
- Kızılırmak Tatu, M. (2019). *Şizofreni hastalarına uygulanan sosyal beceri geliştirmeye odaklı grup psikoeğitiminin ilaç uyumu, yaşam kalitesi, iyilik hali ve sosyal iyi oluşa etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Klausner, E. J., Clarkin, J. F., Spielman, L., Pupo, C., Abrams, R., & Alexopoulos, G. S. (1998). Late- life depression and functional disability: the role of goal- focused group psychotherapy. *International journal of geriatric psychiatry*, 13(10), 707–716. doi:10.1002/(SICI)1099-1166(199810)13:10<707::AID-GPS856>3.0.CO;2-Q
- Köktuna, Z. S. (2007). *Çözüm odaklı kısa terapi tekniğinin alt sosyo ekonomik seviyedeki kadınların geleceğe umut ile bakabilme ve boyun eğici davranışlarına etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Köse, E. (2019). *Sanatla terapi uygulamalarının huzurevinde kalan yaşlıların yalnızlık ve psikolojik iyi oluş düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.

- Kulbaş, E. (2015). *Grupla psikolojik danışma uygulamasının otizimli çocuğu olan annelerin zyeterlilik ve umutsuzluk düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kuloğlu, N. (2001). *Bilgi verici psikolojik danışma ve didaktik bilgi verme programlarının down sendromlu bebeği olan anne-babaların umutsuzluk, gereksinim ve eş ilişkisi düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kumcağız, H. (2007). *Grupla psikolojik danışmanın diyabet hastalarının umutsuzluk düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Kun, ., Balogh, P., & Krasz, K. G. (2017). Development of the work-related well-being questionnaire based on Seligman's PERMA model. *Periodica Polytechnica Social and Management Sciences*, 25(1), 56-63. doi:10.3311/PPso.9326
- Kurtgz, A. (2019). *Palyatif bakım hastalarının yakınlarına uygulanan hemşirelik bakımının spiritüel iyilik hali ve umut üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Kuyumcu, B. (2013). Üniversite ğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumlarının psikolojik iyi oluşlarını yordama gücü. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi-Journal of Theoretical Educational Science*, 6(1), 62-76.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının, niversite ğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Langer, . I., Schmidt, C., Mayol, R., Dıaz, M., Lecaros, J., Krogh, E., ... & Gaspar, A. M. (2017). The effect of a mindfulness-based intervention in cognitive functions and psychological well-being applied as an early intervention in schizophrenia and high-risk mental state in a Chilean sample: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 18(1), 233-241. doi:10.1186/s13063-017-1967-7
- Larsen, D., Edey, W., & Lemay, L. (2007). Understanding the role of hope in counselling: Exploring the intentional uses of hope. *Counselling Psychology Quarterly*, 20(4), 401-416. doi:10.1080/09515070701690036
- LaRue, D. E., & Herrman, J. W. (2008). Adolescent stress through the eyes of high-risk teens. *Pediatric Nursing*, 34(5), 375-380.
- Lerner, R. M. & Galambos, N. L. (1998). Adolescent development: Challenges and opportunities for research, programs, and policies. *Annual Review of Psychology*, 49(1), 413-446. doi:10.1146/annurev.psych.49.1.413
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present and (possible) future. *Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16. doi:10.1080/17439760500372796

- Lopez, S. J., Agrawal, S., & Calderon, V. J. (2010). *The Gallup student poll technical report*. Washington, DC: Gallup.
- Lopez, S. J., Bouwkamp, J., Edwards, L. M., & Teramoto Pedrotti, J. (2000). *Making hope happen via brief interventions. Second positive psychology summit*. Washington, DC.
- Lopez, S. J., Snyder, C. R., Magyar-Moe, J. L., Edwards, L. M., Pedrotti, J. T., Janowski, K., & Pressgrove, C. (2004). *Strategies for accentuating hope*. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (s. 388–404). John Wiley and Sons, Inc.
- Lovett, N. & Lovett, T. (2016). Wellbeing in education: Staff matter. *International Journal of Social Science and Humanity*, 6(2), 107-112.
- Luhmann, M., & Intelisano, S. (2018). Hedonic adaptation and the set point for subjective well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. doi:nobascholar.com
- Lysaker, P. H., Carcione, A., Dimaggio, G., Johannesen, J. K., Nicolò, G., Procacci, M., & Semerari, A. (2005). Metacognition amidst narratives of self and illness in schizophrenia: associations with neurocognition, symptoms, insight and quality of life. *Acta psychiatrica scandinavica*, 112(1), 64-71. doi:10.1111/j.1600-0447.2005.00514.x
- Lyubomirsky, S. (2013). *The myths of happiness: What should make you happy, but doesn't, what shouldn't make you happy, but does*. New York, NY: Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. doi:10.1037/0033-2909.131.6.803
- Magaletta, P. R., & Oliver, J. M. (1999). The hope construct, will, and ways: Their relations with self- efficacy, optimism, and general well- being. *Journal of clinical psychology*, 55(5), 539-551. doi:10.1002/(SICI)1097-4679(199905)55:5<539::AID-JCLP2>3.0.CO;2-G
- Mahon, N. E., & Yarcheski, A. (2017). Parent and friend social support and adolescent hope. *Clinical nursing research*, 26(2), 224-240. doi:10.1177/1054773815619881
- Malkoç, A., & Yalçın, İ. (2015). Relationships among resilience, social support, coping, and psychological well-being among university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 35-43.
- Manzoni, G. M., Cribbie, R. A., Villa, V., Arpin-Cribbie, C. A., Gondoni, L. & Castelnuovo, G. (2010). Psychological well-being in obese inpatients with ischemic heart disease at entry and at discharge from a four-week cardiac rehabilitation program. *Frontiers in Psychology*, 1,38. doi: 10.3389/fpsyg.2010.00038

- Marmarosh, C., Holtz, A., & Schottenbauer, M. (2005). Group cohesiveness, group-derived collective self-esteem, group-derived hope, and the well-being of group therapy members. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 9(1), 32-44. doi:10.1037/1089-2699.9.1.32
- Marques, S. C., Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2017). Hope- and academic- related outcomes: A meta- analysis. *School Mental Health*, 9(3), 250–262. doi:10.1007/s12310- 017- 2129
- Marques, S. C., Lopez, S. J., & Pais-Ribeiro, J. L. (2011). Building hope for the future: A program to foster strengths in middle-school students. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 139-152. doi: 10.1007/s10902-009-9180-3
- Martin, K. K. (2007). *Measuring hope: Is hope related to problem solving and criminal behaviour in offenders?* (Unpublished Master's Thesis). University of Toronto, Toronto.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd Ed.) New York, NY: Van Nostrand.
- Matsuba, M. K., Elder, G. J., Petrucci, F., & Marleau, T. (2008). Employment training for at-risk youth: A program evaluation focusing on changes in psychological well-being. *Child & Youth Care Forum*, 37(1), 15-26. doi:10.1007/s10566-007-9045-z
- McClelland, M., Geldhof, J., Morrison, F., Gestsdottir, S., Cameron, C., Bowers, E., ... & Grammar, J. (2017). Self- regulation. In N. Halfon, C. B. Forrest, R. M. Lerner, & E. M. Faustman (Eds.), *Handbook of life course health development* (275–298). New York, NY: Springer.
- McDermott, D., & Snyder, C. R. (2000). *The great big book of hope*. New Harbinger Publications.
- Meriç, B. (2007). *Boşanmış ailelerdeki ergenlerin uyum düzeylerini ve sosyal becerilerini geliştirmeye yönelik bir grup rehberliği çalışmasının sınanması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Meyerhoffer-Kubalik, E. (2013). *The Effects of coping, self-esteem, and social support on stress and wellbeing* (Unpublished Master's Thesis). University of Nebraska at Kearney, B.S.
- Meyers, J. & Nastasi, B. K. (1999). Primary prevention in school settings. *The Handbook of School Psychology*, 3, 764-799.
- Michael, S. T., & Snyder, C. R. (2005). Getting unstuck: The roles of hope, finding meaning, and rumination in the adjustment to bereavement among college students. *Death Studies*, 29(5), 435-458. doi:10.1080/07481180590932544
- Miller, D. N., Gilman, R., & Martens, M. P. (2008). Wellness promotion in the schools: Enhancing students' mental and physical health. *Psychology in the Schools*, 45(1), 5-15. doi:10.1002/pits.20274

- Moshman, D. (2004). False moral identity: Self-serving denial in the maintenance of moral self-conceptions In D. Lapsley & D. Narvaez (Eds.), *Morality, self, and identity* (s. 83-109) Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- Moustaka, F. C., Vlachopoulos, S. P., Kabitsis, C., & Theodorakis, Y. (2012). Effects of an autonomy-supportive exercise instructing style on exercise motivation, psychological well-being, and exercise attendance in middle-age women. *Journal of Physical Activity and Health*, 9(1), 138-150. doi:10.1123/jpah.9.1.138
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19. doi:10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x
- Neumark-Sztainer, D., Martin, S. L., & Story, M. (2000). School-based programs for obesity prevention: What do adolescents recommend?. *American Journal of Health Promotion*, 14(4), 232-235.
- Noddings, N. (2006). *Eğitim ve mutluluk* (çev. Z. Bilgin). İstanbul: Kitap Yayıncılık.
- Norouzi, E., Gerber, M., Masrouf, F. F., Vaezmosavi, M., Pühse, U., & Brand, S. (2019). Implementation of a mindfulness-based stress reduction (MBSR) program to reduce stress, anxiety, and depression and to improve psychological well-being among retired Iranian football players. *Psychology of Sport and Exercise*, 47, 1-39. doi:10.1016/j.psychsport.2019.101636
- Odabaş, Y. (2020). *Engelli çocuk annelerine verilen manevi bakım desteğinin manevi iyilik ve umut düzeylerini arttırmaya etkisinin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Zonguldak.
- Offer, D., Kaiz, M., Howard, K. I. & Bennett, E. S. (1998). Emotional variables in adolescence, and their stability and contribution to the mental health of adult men: Implications for early intervention strategies. *Journal of Youth and Adolescence*, 27(6), 675-690. doi:10.1023/A:1022808314659
- Oğuz Duran, N., ve Tezer, E. (2007). Sanat etkinlikleriyle zenginleştirilmiş grupla psikolojik danışma programının üniversite öğrencilerinin iyilik hali üzerine etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 63-77.
- Orgilés, M., Morales, A., Delvecchio, E., Mazzeschi, C., & Espada, J. (2020). Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain. *Frontiers in Psychology* 11, 1–13. doi:10.3389/fpsyg.2020.579038
- Özdemir, A. (2020). *Şizofreni hastalarında bilinçli farkındalık temelli stres azaltma eğitiminin umut, psikolojik iyi oluş ve işlevsel iyileşmeye etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Özer, İ. Ö. (2019). *Öznel iyi oluşu artırma programının, zararlı alışkanlıkları olan ergenlerin öznel ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591 (1), 25-39.

- Park, N. & Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling. *Professional School Counseling, 12*(2), 85-92. doi:10.1177/2156759X0801200214
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(5), 603-619. doi:10.1521/jscp.23.5.603.50748
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology, 3*(2), 137-152. doi:10.1080/17439760701756946
- Pavot, W., & Diener, E. (2013). The Oxford handbook of happiness. *Happiness experienced: The science of subjective well-being* (s. 134-151). UK: Oxford University Press.
- Pedrotto, J. T. (2000). *Making hope happen: A program for fostering strengths in adolescents* (Unpublished Doctoral Dissertation). University of Kansas, Lawrence.
- Pehlivan, H. (2014). Bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psiko-eğitim programının anneler üzerindeki etkililiğinin incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi, 15*(1), 338-357. doi:10.12984/eed.52204
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist, 55*, 44-55.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology, 2*(3), 149-156. doi: 10.1080/17439760701228938
- Phillips, T. M., & Pittman, J. F. (2007). Adolescent psychological well-being by identity style. *Journal of Adolescence, 30*(6), 1021-1034. doi:10.1016/j.adolescence.2007.03.002
- Poepsel, M. A. (2011). *The impact of an online evidence-based coaching program on goal striving, subjective well-being, and level of hope* (Unpublished Doctoral Dissertation). Capella University, Ann Arbor.
- Power, F.C. (2008). *Moral education*. London: Praeger Publishing.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin, 130*(3), 435-468. doi:10.1037/0033-2909.130.3.435
- Rand, K. L., & Cheavens, J. S. (2009). The Oxford handbook of positive psychology (Second Edition). *Hope theory*, (s. 323-333). New York, NY: Oxford University Press.
- Reschly, D. J., & Ysseldyke, J.E. (1999). Paradigm shift: The past is not the future. In T. Gutkin & C. Reynolds (Eds.), *The handbook of school psychology* (3rd Edition) (s. 3-20). New York: Wiley.

- Ritchie, M. A. (2001). Self-esteem and hopefulness in adolescents with cancer. *Journal of Pediatric Nursing, 16*(1), 35-42. doi:10.1053/jpdn.2001.20551
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rosenbaum, P. R. (2002). *Observational studies* (2nd Edition). New York, NY: Springer-Verlag.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Roswarski, T., & Dunn, J. (2009). The role of help and hope in prevention and early intervention with suicidal adolescents: Implications for mental health counselors. *Journal of Mental Health Counseling, 31*(1), 34-46. doi:10.17744/mehc.31.1.u150745762627518
- Räsänen, P., Lappalainen, P., Muotka, J., Tolvanen, A., & Lappalainen, R. (2016). An online guided ACT intervention for enhancing the psychological wellbeing of university students: A randomized controlled clinical trial. *Behaviour Research and Therapy, 78*, 30-42. doi:10.1016/j.brat.2016.01.001
- Ruini, C., Ottolini, F., Tomba, E., Belaise, C., Albieri, E., Visani, D., ... & Fava, G. A. (2009). School intervention for promoting psychological well-being in adolescence. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 40*(4), 522-532. doi:10.1016/j.jbtep.2009.07.002
- Rustøen, T. (1995). Hope and quality of life, two central issues for cancer patients: a theoretical analysis. *Cancer Nursing, 18*(5), 355-361.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2011). A self-determination theory perspective on social, institutional, cultural, and economic supports for autonomy and their importance for well-being. In *Human autonomy in cross-cultural context* (s. 45-64). Springer, Dordrecht.
- Ryff, C.D., Magee, W. J., Kling, K.C., & Wing, E. H. (1999). Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being. In *The self and society in aging processes*, (Ed. C.D. Ryff, V.W. Marshall), (s. 247-278). New York: Springer.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069

- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. doi:10.1159/000353263
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy & Psychosomatics*, 65, 14-23. doi:10.1159/000289026
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contour of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28. doi:10.1207/s15327965pli0901_1
- Ryff, C. D. & Singer, B. (2003). Ironies of the human condition: Well-being and health on the way to mortality. In L.G.Aspinwal and U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. (s. 271-287). Washington, DC, US.: American Psychological Association.
- Ryff, C. D., Singer, B. H., & Dienberg-Love, G. (2004). Positive health: connecting well-being with biology. *Philosophical transactions of the royal society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1383-1394. doi:10.1098/rstb.2004.1521
- Sağkal, A. S., ve Türnüklü, A. (2017). Barış eğitimi programının lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ve umut düzeyleri üzerindeki etkileri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 69-85.
- Saladino, V., Algeri, D., & Auriemma, V. (2020). *The Psychological and Social Impact of Covid-19: New perspectives of well-being*. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-6. doi:10.3389/fpsyg.2020.577684
- Sandstrom, G. M., & Dunn, E. W. (2014). Social interactions and well-being: The surprising power of weak ties. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(7), 910-922. doi:10.1177/0146167214529799
- Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., & Salnova, M. (2006). The measurement of work engagement with a short questionnaire: A cross-national study. *Educational and Psychological Measurement*, 66(4), 701-716. doi:10.1177/0013164405282471
- Schnitker, S. A. (2010). *An examination of patience and well-being* (Unpublished Master's Thesis). University of California, Davis, CA.
- Segrin, C., & Taylor, M. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 637-646. doi:10.1016/j.paid.2007.01.017
- Seligman, M. E. P. (1999). The president's address. *American Psychologist*, 54, 559-562.

- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential your potential for lasting fulfillment*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology, 13*(4), 333-335. doi:10.1080/17439760.2018.1437466
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education, 35*(3), 293-311. doi:10.1080/03054980902934563
- Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Boston, MA: HoughtonMifflin.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist, 56*(3), 216-217. doi:10.1037/0003-066X.56.3.216
- Shorey, H. S., Snyder, C. R., Yang, X., & Lewin, M. R. (2003). The role of hope as a mediator in recollected parenting, adult attachment, and mental health. *Journal of Social and Clinical Psychology, 22*(6), 685-715. doi: 10.1521/jscp.22.6.685.22938
- Shoshani, A., & Aviv, I. (2012). The pillars of strength for first-grade adjustment—Parental and children's character strengths and the transition to elementary school. *The Journal of Positive Psychology, 7*(4), 315-326. doi:10.1080/17439760.2012.691981
- Smith, N. H. (2010). From the concept of hope to the principle of hope. In *Hope against hope* (s. 1-22). Brill Rodopi.
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. New York, NY: The Free Press.
- Snyder, C. R. (1998). Hope. In H. S. Friedman (Ed.), *In Encyclopedia of mental health* (s. 421-431). San Diego, CA: Academic Press.
- Snyder, C. R. (2000). The past and possible futures of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(1), 11-28. doi:10.1521/jscp.2000.19.1.11
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry, 13*(4), 249-275. doi: 0.1207/S15327965PLI1304_01
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2002). *Handbook of positive psychology*. New York, NY: Oxford University Press.

- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology*. New York, NY: Published by Oxford University Press, Inc.
- Snyder, C. R., & McCullough, M. E. (2000). A positive psychology field of dreams: "If you build it, they will come. . . .". *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*, 151-160.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Shorey, H. S., & Rand, K. L. (2002). Hopeful choices: A school counselor's guide to hope theory. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*(5), 1061-1070.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Taylor, J. D., Schroeder, L. L., & Adams III, V. H. (2000). The roles of hopeful thinking in preventing problems and enhancing strengths. *Applied & Preventive Psychology, 9*(4), 249-269. doi:10.1016/S0962-1849(00)80003-7
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., ... & Harney, P. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(4), 570-585. doi:10.1037/0022-3514.60.4.570
- Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., ... & Stahl, K. J. (1997). The development and validation of the Children's Hope Scale. *Journal of Pediatric Psychology, 22*(3), 399-421. doi:10.1093/jpepsy/22.3.399
- Snyder, C. R., LaPointe, A. B., Jeffrey Crowson, J., & Early, S. (1998). Preferences of high-and low-hope people for self-referential input. *Cognition & Emotion, 12*(6), 807-823. doi:10.1080/026999398379448
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., Shorey, H. S., Rand, K. L., & Feldman, D. B. (2003). Hope theory, measurements, and applications to school psychology. *School Psychology Quarterly, 18*(2), 122-139.
- Snyder, C. R., Michael, S. T., & Cheavens, J. S. (1999). *Hope as a psychotherapeutic foundation of common factors, placebos, and expectancies*. In M. A. Hubble, B. L. Duncan, & S. D. Miller (Eds.), *In The heart and soul of change: What works in therapy* (s. 179-200). American Psychological Association.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2002). *Hope theory: A member of the positive psychology family*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (s. 257-276). New York, NY: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams III, V. H., & Wiklund, C. (2002). Hope and academic success in college. *Journal of Educational Psychology, 94*(4), 820-826. doi: 10.1037/0022-0663.94.4.820
- Snyder, C. R., Sympson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A., & Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the State Hope Scale. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(2), 321-335. doi:10.1037/0022-3514.70.2.321

- Snyder, C. R., Tennen, H., Affleck, G., & Cheavens, J. (2000). Social, personality, clinical, and health psychology tributaries: The merging of a scholarly "river of dreams". *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 16-29. doi:10.1207/S15327957PSPR0401_3
- Stephoe, A., & Roux, A. V. D. (2008). Happiness, social networks, and health. *BMJ*, 337, 1-6. doi:10.1136/bmj.a2781
- Stephoe, A., & Wardle, J. (2005). Cardiovascular stress responsivity, body mass and abdominal adiposity. *International Journal of Obesity*, 29(11), 1329-1337. doi:10.1038/sj.ijo.0803011
- Stevens, J. (2002). *Applied multivariate statistics for the social sciences* (4th Edition). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Şarлак, D. (2018). Şiddetsiz iletişim psiko-eğitim programının aile içi şiddet öyküsü olan annelerin umut duygusu ve stresle başetme yöntemleri üzerine etkisi. *Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 3(3), 43-53.
- Tanhan, F. (2007). *Ölüm kaygısıyla baş etme eğitiminin ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olma düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tanhan, F. (2013). Ölüm eğitiminin üniversite öğrencilerinde ölüm kaygısı ve psikolojik iyi olmaya etkisi. *Yüzcüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 184-200.
- Tay, L., Tan, K., Diener, E., & Gonzalez, E. (2013). Social relations, health behaviors and health outcomes: A survey and synthesis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 5(1), 28-78. doi:10.1111/aphw.12000
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. H. S. Friedman (Eds.), In *The Oxford handbook of health psychology* (s. 189-214). New York, NY: Oxford University.
- Tekeş, A. (2019). *Manevi bakım hizmetlerinin kaygı, depresyon ve umutsuzluk üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Tennen, H., & Affleck, G. (1999). Finding benefits in adversity. In C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works* (s. 279-304). New York: Oxford University Press.
- Terjesen, M. D., Jacofsky, M., Froh, J., & DiGiuseppe, R. (2004). Integrating positive psychology into schools: Implications for practice. *Psychology in the Schools*, 41(1), 163-172. doi:10.1002/pits.10148.
- Timur, M. S. (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tollett, J. H., & Thomas, S. P. (1995). A theory-based nursing intervention to instill hope in homeless veterans. *Advances in Nursing Science*, 18(2), 76-90.

- Toner, E., Haslam, N., Robinson, J., & Williams, P. (2012). Character strengths and wellbeing in adolescence: Structure and correlates of the Values in Action Inventory of Strengths for Children. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 637-642. doi:10.1016/j.paid.2011.12.014
- Tov, W., & Diener, E. (2008). The well-being of nations: Linking together trust, cooperation and democracy. In B. A. Sullivan, M. Snyder, & J. L. Sullivan (Eds.), *Cooperation: The political psychology of effective human interaction* (s. 323–342). Malden, MA: Blackwell.
- Tulunay-Ateş, Ö. (2016). TEOG sınavına hazırlanan öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 124-138.
- Tuzgöl-Dost, M., ve Cenkseven Önder, F., (2015). Pozitif psikolojinin Türkiye'deki durumu. *Gelişen psikolojik danışma ve rehberlik III* (s. 275-310), Ankara: Nobel Yayınevi.
- Umana-Taylor, A. J., & Updegraff, K. A. (2007). Latino adolescents' mental health: Exploring the interrelations among discrimination, ethnic identity, cultural orientation, self-esteem, and depressive symptoms. *Journal of Adolescence*, 30(4), 549-567. doi:10.1016/j.adolescence.2006.08.002
- Unger, J. B., Kipke, M. D., Simon, T. R., Montgomery, S. B. & Johnson, C. J. (1997). Homeless youths and young adults in Los Angeles: Prevalence of mental health problems and the relationship between mental health and substance abuse disorders. *American Journal of Community Psychology*, 25 (3), 371-394. doi:10.1023/A:1024680727864
- Uşaklı, H. (2006). *Drama temelli grup rehberliğinin ilköğretim V sınıf öğrencilerinin arkadaşlık ilişkileri, atılganlık düzeyi ve benlik-saygısına etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ümmet, D., ve Demirci, G. (2017). Yaşam becerileri eğitimi kapsamında yürütülen grupla psikolojik danışma uygulamasının ortaokul öğrencilerinin iyi oluşları üzerindeki etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 45(45), 153-170. doi: 10.15285/maruaebd.263879
- Vacek, K. R., Coyle, L. D., & Vera, E. M. (2010). Stress, self-esteem, hope, optimism, and well-being in urban, ethnic minority adolescents. *Journal of multicultural counseling and development*, 38(2), 99-111. doi:10.1002/j.2161-1912.2010.tb00118.x
- Valle, M. F., Huebner, E. S., & Suldo, S. M. (2006). An analysis of hope as a psychological strength. *Journal of School Psychology*, 44(5), 393-406. doi:10.1016/j.jsp.2006.03.005

- Veltro, F., Ialenti, V., Iannone, C., Bonanni, E., & Morales García, M. A. (2015). Promoting the psychological well-being of Italian youth: A pilot study of a high school mental health program. *Health Promotion Practice, 16*(2), 169-175. doi:10.1177/1524839914533965
- Victoria García-Viniegras, C. R., & González Benítez, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral, 16*(6), 586-592.
- Vural, M. (2010). *Psikolojik destek programının, hafif düzeyde zihinsel yetersizliği olan çocukların annelerinin umutsuzluk, iyimserlik ve pozitif-negatif duygu düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Vural-Yüzbaşı, D. (2019). Zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin iyi oluşlarının başa çıkma tarzları, aile gereksinimleri ve sosyal destek değişkenleriyle modellenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 17*(1), 107-134.
- Wardle, J., & Cooke, L. (2005). The impact of obesity on psychological well-being. *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism, 19*(3), 421-440. doi:10.1016/j.beem.2005.04.006
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(4), 678-691. doi:10.1037/0022-3514.64.4.678
- Weis, R., & Speridakos, E. C. (2011). A meta- analysis of hope enhancement strategies in clinical and community settings. *Psychology of Well- Being: Theory, Research, and Practice, 1*(1), 1-16. doi:10.1186/2211- 1522- 1- 5
- Weiten, W., Hammer, E. Y., & Dunn, D. S. (2016). *Psikoloji ve çağdaş yaşam insan uyumu* (Çev.Ed. F. E. İkiz). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- White, M. A., & Kern, M. L., (2018). Positive education: Learning and teaching for wellbeing and academic mastery. *International Journal of Wellbeing, 8*(1), 1-17. doi:10.5502/ijw.v8i1.588
- Wong, S. S., & Lim, T. (2009). Hope versus optimism in Singaporean adolescents: Contributions to depression and life satisfaction. *Personality and Individual Differences, 46*(5-6), 648-652. doi:10.1016/j.paid.2009.01.009
- Woody, D. J., & Green, R. (2001). The influence of race/ethnicity and gender on psychological and social well-being. *Journal of Ethnic and Cultural Diversity in Social Work, 9*(3-4), 151-166. doi:10.1300/J051v09n03_08
- Yadav, S. (2010). Perceived social support, hope, and quality of life of persons living with HIV/AIDS: A case study from Nepal. *Quality of Life Research, 19*(2), 157-166. doi:10.1007/s11136-009-9574-z
- Yarcheski, A., Mahon, N. E., & Yarcheski, T. J. (2001). Social support and well-being in early adolescents: The role of mediating variables. *Clinical Nursing Research, 10*(2), 163-181. doi:10.1177/C10N2R6

- Yavuz, O., ve Yavuz, Y. (2018). Huzurevindeki yaşlı bireylere oynatılan zekâ oyununun yaşlıların bilişsel becerilerine, yalnızlık ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(3), 127-141. doi:10.31461/ybpd.427039
- Yavuz, Ü. (2020). *Pozitif psikoloji müdahale yöntemlerinin Tip 1 Diyabetli çocukların ve ebeveynlerinin psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yavuzer, H. (2007). *Ana-baba okulu* (11. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yerlikaya, İ. (2006). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma ve hobi terapiye dayalı umut eğitimi programlarının ilköğretim öğrencilerinin umutsuzluk düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yeşilyaprak, B. (2006). *Eğitimde rehberlik hizmetleri: Gelişimsel bir yaklaşım*(14.Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Yıldırım, G. M. (2020). *8 haftalık meditasyon temelli mutluluk eğitiminin mutluluk, umut, benlik saygısı düzeyine ve beyin aktivitesine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldırım, M., & Arslan, G. (2020). Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviours, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19. *Current Psychology*, 1-11. doi:10.1007/s12144-020-01177-2
- Yılmaz, M. F. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının problemleri internet kullanımı ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Yılmaz-Bingöl, T. (2015). *Çözüm odaklı kısa süreli yaklaşıma dayalı grup rehberliği programının öz-yeterlik inancına etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Zeng, G., & Kern, M. L. (2019). *The Chinese EPOCH Measure of Adolescent Wellbeing: Further testing of the psychometrics of the measure. Frontiers in Psychology*, 10, 1457. doi:10.3389/fpsyg.2019.01457

EKLER

EK-1.1

1. OTURUM

Kazanımlar:

- 1- Güçlü ve olumlu kişilik özelliklerini fark eder. (Duyuşsal-Alma)
- 2- Güçlü karakter özelliklerinin önemini ifade eder. (Duyuşsal-Değer Verme)

Süre : 1 Ders Saati (30 Dakika)

Materyal: Renkli fon kartonları, Post İt (Bir kişiye 10-15 tane düşecek şekilde), Not Kağıtları (birkaç tane olacak şekilde), Sunum

Süreç :

- Kısaca tanışılır. (Sınıftaki öğrencilerin birbirleriyle tanıştıkları düşünüldüğünden sadece eğitimci ve öğrenciler tanışır.)
- Deney grubu olarak seçilen sınıfın seçilme amacı açıklanır.
- 9 haftalık bir çalışma yapılacağı ve bu çalışmanın rehberlik planında yer alan etkinliklerden farklılık göstereceği ifade edilir.
- Bu hafta yapılacak etkinliğin amacının bir birey olarak güçlü ve olumlu özelliklerimizi tanımak ve güçlü karakter özelliklerinin önemini ifade etmek olduğu ifade edilir.
- Güçlü ve olumlu özellikler denildiğinde aklınıza neler geliyor?
- Her bireyin sizce güçlü ve olumlu özellikleri var mıdır?
- Her insanın güçlü ve olumlu özellikleri vardır. Her insan özel ve değerlidir. İnsanı özel ve eşsiz kılan güçlü karakter özellikleridir. Karakter, kişiliğin ahlaki açıdan değerli olan boyutlarıdır (Park ve Peterson, 2008). Güçler ise pozitif ve olumlu özellikleridir ve kişinin kendine ait özelliklerini ve becerilerini ifade eder. Güçler doğal olarak insanlarda var olurlar ve evrenseldirler. Karakter güçleri pozitif kişisel özellikler ifade eder. (Peterson, 2006).

Karakter güçleri ve olumlu kişilik özellikleri

1. Tüm kültürlerde yaygın şekilde vardır.
2. Bireysel mutluluğu sağlar.
3. Ahlaki olarak değerlidir.

4. Başkalarını engellemez, özelliği gören kişiler olumlu hisseder, kıskanmadan o özelliği takdir eder.

5. Gözlenebilir, tutarlı ve ölçülebilir bireysel bir farklılıktır.

6. Farklı bireylerde farklı düzeylerde bulunur.

7. Çocuk ve gençlerde erken yaşlardan itibaren gelişir.

8. Toplumsal ritüel ve uygulamalarla geliştirilmesi hedeflenir.

- Sizlerin güçlü ve olumlu özellikleri nelerdir veya neler olabilir?
- Kendinizin olumlu ve ön plana çıkan özelliklerini sıraladığınızda en güçlü özellikler arasında sırasıyla hangileri yer alır? (Öğrencilerden en az beş tane özellik yazması beklenir.) (Öğrenciler güçlü özelliklerini dosyalarında bulunan not kağıtlarına yazarlar.)
- En sevdiğimiz ve bakarken bizi mutlu eden belki de gurur duyduğumuz fotoğraflarımız veya ortaya koyduğumuz ürünlerimiz vardır. Aynı bu fotoğraflar ve ürünler gibi güçlü kişilik ve karakter özelliklerinizden sizi en çok mutlu eden ve gurur duymanızı sağlayanlar hangileridir? (Güçlü karakter özelliklerinizden bir albüm yapacak olsanız hangisi ya da hangileri albümünüzün kapağında yer alır?) (Öğrencilere dosyalarında bulunan fon kartonlarını ve post itleri (yapışkan kağıt) çıkartmaları söylenir, öğrencilerin ilgili özellikleri post itlere (yapışkan kağıt) yazdıktan sonra fon kartonlarına yapıştırmaları gerektiği ifade edilir.)
- Güçlü ve olumlu kişilik özelliklerimiz neden önemlidir?
- Toplumda, sınıfta veya ailede olumlu kişilik özelliklerimizin önemi hakkında ne düşünüyorsunuz?

Tartışma Soruları

- Bu etkinlik size neler hissettirdi?
- Bu çalışmanın bugün itibariyle yaşamınıza ne gibi yansımaları olacak?

EK-1.2

2.OTURUM

Kazanımlar:

- 1- Kendi kişilik özellikleriyle ilgili olumlu çıkarımlarda bulunur. (Duyuşsal-Değer Verme)
- 2- Günlük yaşam içerisinde kişinin kendisine saygı duymasının önemini keşfeder. (Duyuşsal-Değer Verme)

Süre : 1 Ders Saati (30 Dakika)

Materyal: Resim (Dikkatlice dinleyen bir sınıfın resmi), Sunum

Süreç:

Eğitimci sunudan anlatılanı dikkatlice dinleyen bir sınıfın resmini açar ve etkinlik başlatılır.

Geçen haftaki oturumun kısa bir özeti yapılarak çalışma başlatılır. (Eğitimci öğrencilerin bir önceki oturumda kullandığı ifadelerden ve örneklerden yararlanarak özet yapar.)

- Bugünkü çalışmanın amacının bireyin kendi kişilik özellikleriyle ilgili olumlu çıkarımlarda bulunmak ve günlük yaşam içerisinde kendisine saygı duymasının önemini keşfetmek olduğu belirtilir.
- Geçen hafta güçlü ve olumlu kişilik ve karakter özelliklerimizi konuşmuştuk, bu çalışma ile ilgili söylemek istediğiniz bir şey var mıdır diyerek çalışma başlatılır ve söz almak isteyenlere söz verilir.
- Geçen hafta yapılan çalışmada kendinizle ilgili özelliklerin farkına varmanız kendinizle ilgili hoşnut olduğunuz hangi özellikleri size fark ettirdi?
- Hangi özellikleriniz saygıyı fazlasıyla hak ediyor?
- Dışarıdan başka bir gözle kendinize baktığınızda hangi özelliklerinizi takdir edersiniz?
- Hangi özellikleriniz, davranışlarınız veya yetenekleriniz sizi başarılı kılar?
- Başarılı bir insanım demenizi sağlayacak başarı duygusunu tattığınız anılarla ilgili yaşamınızda örnekler verebilir misiniz?

- Sizi iyi bir arkadaş kılan özellikleriniz nelerdir?
- Dışarıdan bir kişi olsanız ve kendinizle arkadaşlık kurmak isteseydiniz sizin hangi özellikleriniz arkadaş olarak tercih edilmenizi sağlar?
- Bir insan olarak kendimize kızdığımız veya eleştirdiğimiz durumlar oluyor mu oluyorsa bu durumun üstesinden gelmemizde kendi hatalarımızı ve yanlışlarımızı mizahi bir bakışla ele almamız bize kendimizi nasıl hissettiriyor?
- Kendinizle ilgili olumsuz düşüncelere kapıldığımız anlarla olumlu düşündüğümüz anları karşılaştırdığınızda ne söylersiniz?

Tartışma Soruları

- Bu etkinlik size neler hissettirdi?
- Bu çalışmanın bugün itibarıyla yaşamınıza ne gibi yansımaları olacak?

EK-1.3

3.OTURUM

Kazanımlar:

- 1- Akademik durumlarda kendi ile ilgili çıkarımda bulunur. (Duyuşsal-Davranımda Bulunma)
- 2- Başarı elde etmede motivasyonun önemini keşfeder. (Duyuşsal-Alma)
- 3- Kendini geliştirebilmede plan yapmanın önemini ifade eder. (Duyuşsal-Değer Verme)

Süre : 1 Ders Saati (30 Dakika)

Materyal: Sunu, Çalışma yaprağı 1 (EK-4.1)

Süreç:

Konuyla ilgili olan kısa bir hikaye anlatılır.

Geçen haftaki oturumun kısa bir özeti yapılır. (Eğitimci öğrencilerin bir önceki oturumda kullandığı ifadelerden ve örneklerden yararlanarak özet yapar.)

- Etkinliğin amacının akademik olarak bireyin kendi ile ilgili çıkarımda bulunması, başarıya giden yolda motivasyonun ve plan yapmanın önemini keşfetmek ve ifade etmek olduğu açıklanır.
- Öğrencilere yaşamlarında ödül kazandığı bir anı paylaşımları istenerek süreç başlatılır. (Burada her insanın pozitif baktığı taktirde ödül kazandığı bir anın muhakkak olduğu söylenir. Eğer herhangi bir katılım olmazsa eğitimci kendi yaşantısından bir örnek vererek başlar.)
- Ödül kazanmış olmak size nasıl geldi? Nasıl hissettirdi?
- Şimdi gözlerinizi kapatın ve gelecekte ödül kazandığınız veya kazanmayı umduğunuz bir anı hayal edin? (Bununla ilgili yeteri kadar hayal kurduğunuzu düşündüğünüzde gözlerinizi açabilirsiniz. En az 1-2 dakika süre verilir.)
- Yaşamda daha başarılı olabilmek için hangi özelliklerinizi kullanmaya ihtiyacınız var?
- Şuan 13-14 yaşındasınız, 30 yaşına veya 40 yaşına geldiğinizi düşünün, 15-20 yıl sonraki haliniz size nelerden dolayı teşekkür eder?

- Beyin fırtınası yapılmasını sağlamak adına sunudan çalışma yaprağı bir açılır ve hikaye gönüllü bir öğrenci seçilerek okutulur. Neler yapılabilir ve hangi şeyleri yapmamış olmak başarıyı engellemiştir? Hangi davranışların veya durumların sergilenmesi saygıyı hak etmiştir sizce?
- Başarı, kişinin mutlu olacağı konu veya konuları tespit etmesi, onlara ulaşması için hedefler koyması, o hedefler uğruna çabalaması, zor zamanlarda da hedefinden ayrılmama çabası göstermesi, bu süreçten heyecan duyması, ulaştığı ara hedeflerle mutlu olması ve kişinin bulunduğu noktadan geriye baktığında gurur duyacağı bir hayatı yaşamasıdır. Başarı tek yönlü bir yol değil, yaşamış olmaktan dolayı mutluluk duyulacak bir süreçtir.

Başarmak için neler yapılması gerekir?

- 1- Sorumluluk almak
 - 2- Plan yapmak
 - 3- Uzmanlaşmak
 - 4- Başarıya ulaşmak için ödemeniz gereken bedellerin farkında olmak
 - 5- Kararlı olmak ve vazgeçmemek
 - 6- Hayatın her anının kıymetini bilmek ve ondan keyif almak
 - 7- Ertelememek
- Kendinizi geliştirebilmeniz için yaşamınızda hangi küçük dokunuşları yapmaya ihtiyacınız var?
 - Yaşamınızda daha başarılı olmak için nelere ihtiyaç duyuyorsunuz? Neler yaptığımız takdirde kendinizi daha çok geliştirmiş olursunuz?

Tartışma Soruları

- Bu etkinlik size neler hissettirdi?
- Bu çalışmanın bugün itibarıyla yaşamınıza ne gibi yansımaları olacak?

EK-1.4

4.OTURUM

Kazanımlar:

- 1- Doğru kararlar alabilmenin özerk davranışlara olan etkisini tartışır.
(Duyuşsal-Örgütlenme)
- 2- Hayır diyebilme becerisinin günlük yaşam içerisindeki etkilerini belirler.
(Duyuşsal-Alma)

Süre: 1 Ders Saati (30 Dakika)

Materyal: Sunu, video (Sigara İçmek Öldürür)

Süreç:

Eğitimci bir fıkra anlatarak etkinliğe başlar.

Geçen haftaki oturumun kısa bir özeti yapılır. (Eğitimci geçen hafta yapılan çalışmanın özetini yapmak isteyen gönüllü bir öğrenciye özetleme yaptırır. Gönüllü bir öğrenci çıkmadığı takdirde eğitimci öğrencilerin bir önceki oturumda kullandığı ifadeleri dikkate alarak özet yapar.)

Bu haftaki çalışmanın amacının doğru kararlar alabilmenin özerk davranışlara olan etkisini tartışmak ve hayır diyebilme becerisinin günlük yaşam içerisindeki etkilerini belirlemek olduğu açıklanır.

- Karar verebilmek ne anlama gelir sorusu sunudan açılır ve öğrencilere söz verilir.
- Karar verirken nelere dikkat edilmesi önem arz ediyor? (Burada zarar görmemek eğitimci tarafından vurgulanabilir.)
- Karar verdikten sonra pişman olduğunuz kararlarınız oldu mu?
- Başkalarının etkisinde çok fazla kalarak verilebilecek kararlar insan yaşamı üzerinde ne tür etkiler yaratabilir?
- Kötü alışkanlıklar deyince aklımıza neler geliyor?
- Bu kötü alışkanlıklardan uzak durabilmek veya diğer bir deyişle bunların yaşamınıza girmesine engel olabilmek için nelere dikkat edebiliriz?
- Hayır diyebilmenin bu tür kötü alışkanlıklarda etkisi ne olabilir?

- Hobileriniz var mıdır? Bunlar nelerdir ve bunlarla uğraşabilmemiz neden önemlidir?
- Kötü alışkanlıklar hobilerinizi yapmanızı nasıl etkiler sizce?
- Kendimizi koruyabilmek adına ne veya neler yapmamız gerekir?
- Başkalarıyla arkadaşlık kurmada veya arkadaşlığımızı devam ettirebilmede hayır dememek gerektiğini düşünürüz. Bazen çok istemediğimiz bize zararı olabilecek şeyleri de bu nedenle geri çeviremeyiz. Bu da bizim kötü alışkanlıklar olarak ifade ettiğimiz davranışlara sebebiyet verir. Biz bazen fark edemesek de daha önce de ifade ettiğimiz gibi bizi değerli kılan çok sayıda özelliğimiz var. Bu olumlu kişilik özelliklerimiz bizi biz yapan ve değerli kılan özelliklerimizdir. Bizim herhangi bir konuda başkasının isteğine yaşam şeklimize uymasa da kabul görmek ve dikkat çekmek için bu davranışı sergilememiz veya zararlı olduğu bilimsel olarak kanıtlanmış bir alışkanlığa başlamamız yaşamımızın gidişatını değiştirebilir. Çoğu kötü alışkanlık hayır diyememekle veya bir evet ile başlar ve yaşam boyunca bunların zararları görülmeye devam eder çünkü biz kabul etmesek dahi bir başlangıç yapmak bağımlı olmayı beraberinde getirir. Hayır diyebilmek ise hem istemediğimiz durumları ortadan kaldırır, hem de bir birey olarak var olduğumuzu irade ortaya koyabildiğimizi göstermemizi sağlar. Bu da ekonomik, sağlık, kişiler arası ilişkiler v.b alanlarda istemediğimiz durumların ortaya çıkmasını engellemesi açısından fayda sağlar. (Eğitimci kendi yaşamında hayır diyebilmenin kazançlarını ifade eden bir anısını anlatır.)
- Sigara içmek öldürür adlı video izletilir.
- Videodan sonra kısa bir değerlendirme yapılarak oturum sonlandırılır.

Tartışma Soruları

- Bu etkinlik size neler hissettirdi?
- Bu çalışmanın bugün itibarıyla yaşamınıza ne gibi yansımaları olacak?

EK-1.5

5.OTURUM

Kazanımlar:

- 1- İletişimde başarılı olmanın yollarını ifade eder. (Bilişsel-Kavrama)
- 2- İletişim becerilerine sahip olmanın kişiler arası ilişkilere olan etkisini açıklar. (Bilişsel-Sentez)

Süre: 1 Ders Saati (30 Dakika)

Materyal: Sunu

Süreç:

Sayı Saymaca oyunu oynanır.

Geçen haftaki oturumun kısa bir özeti yapılır.

- Bu çalışmanın amacının iletişimde başarılı olmanın yollarını ifade etmek ve iletişim becerilerine sahip olmanın kişiler arası ilişkilere olan etkisini açıklamak olduğu belirtilir.
- İletişim kişiler arasında duygu, düşünce, bilgi ve haber alışverişidir. Çeşitli araçlarla oluşturduğumuz bilgi ağlarıyla da iletişimi sağlayabiliriz. En basit tabiriyle karşılıklı olarak birbirimizi anlama ve kendimizi ifade etme biçimimize, iletişim diyebiliriz. İletişimin sağlıklı olması ve amacına ulaşması durumuna ise etkili iletişim denir. İnsan var olduğu sürece iletişim kaçınılmazdır. Bu durum toplumsal yapının temeli ve sosyal bir gerekliliktir. İnsanların kendilerini ifade etme biçimleri farklılık gösterse de özünde kendini anlatma ihtiyacı vardır.
- İletişimin ne gibi yararları ve faydaları olduğu sorulur? (Soruya cevap verilmemesi durumunda iletişim olmasaydı neler olmazdı, ne gibi sıkıntılar olurdu şeklinde soru yeniden sorulur.)
- İletişimde dikkat edilmesi gereken hususlar neler olabilir?
- Aktif ve yapıcı bir iletişim kurmak nasıl mümkün olabilir?
- İletişim kurarken beden dilinin önemi ne olabilir?

- İletişim kurarken başka insanlara karşı olumlu bakış açısına sahip olmak bir kişiyle arkadaşlık kurulması açısından ne gibi faydalar sağlayabilir?
- Olumlu dedikodu deyince ne anlıyorsunuz? (Eğer olumlu dedikodunun ne olduğuna dair doğru bir bilgi gelmezse eğitimci bu kavramın ne olduğunu açıklar.) Olumlu dedikodu yapıyor muyuz? Yapıyorsak ne sıklıkla yapıyoruz?
- Olumsuz dedikodu ile olumlu dedikodu arasında sizce ne gibi farklar vardır?
- İletişimde övgüde bulunmanın başkalarıyla ilişkilerimize ne gibi yansımaları olabilir?
- İyi bir arkadaş olabilmek ve iyi arkadaşlıklar kurabilmek için iletişimin önemi ne olabilir? Nasıl bir iletişimle buna ulaşmamız daha mümkün olabilir?
- Hoşgörü, farklılıklara saygı, affetme, yardımlaşma, problem çözme gibi durumların başka insanlarla olumlu iletişim geliştirmede ve olumlu bakış açısına sahip olmada etkisi ne olabilir?
- Hangi güçlü ve olumlu özelliklerimiz bizi iletişimde başarılı kılıyor? İletişimde daha başarılı olmak için hangi özellikleri güçlü özelliklerimize eklemeye ihtiyacımız var?

Tartışma Soruları

- Bu etkinlik size neler hissettirdi?
- Bu çalışmanın bugün itibariyle yaşamınıza ne gibi yansımaları olacak?

Ev Ödevi

Sınıfınızdaki arkadaşlarınızı göz önüne alarak (öğrencilere sınıf listesi verilir) onların olumlu özelliklerinin neler olabileceğini düşünün. (Bir sonraki oturumda kullanılacak çalışma yaprağı 2'nin öğrenciler tarafından kontrol edilmesi sağlanılır.)

EK-1.6

6.OTURUM

Kazanım: Başkalarıyla olumlu ilişkiler kurabilmede güçlü özellikler bulabilmenin önemini keşfeder. (Duyuşsal-Değer Verme)

Süre: 1 Ders Saati (30 Dakika)

Materyal: Sunu, Çalışma yaprağı-2 (EK-4.2), Çalışma yaprağı-3 (EK-4.3)

Süreç:

Bir önceki haftanın kısa bir özeti yapılır ve bir haftalık zaman dilimlerinin iletişim noktasında nasıl geçtiği sorulur. Sizce bu hafta ne yapacağız denilerek öğrencilerde merak duygusu uyandırılır.

Etkinliğin amacının başkalarıyla olumlu ilişkiler kurabilmede başkalarının güçlü özelliklerini keşfetmek olduğu vurgulanır.

- Arayan bulur deyince aklınıza ne geliyor?
- Çevrenizde bulunan kişilerde güçlü ve olumlu özellikler bulmak için çaba harcıyor musunuz?
- Çevrenizde güçlü özellikleri olan insanlar var mı?
- Güçlü ve olumlu özelliklerin olduğu listeyi öğrencilerin dosyalarından çıkarmaları istenilir.
- Elinizde şimdi iki tane güçlü ve olumlu özelliklerin olduğu liste var. Bunlardan adı soyadı olan kağıda kendi adınızı soyadınızı yazıyorsunuz. Arkadaşlarım yazılı listeye ise sizin arkadaşınız için uygun gördüğünüz özelliği sıranız geldiğinde işaretleyerek yan tarafına arkadaşınızın ismini yazıyorsunuz. Sizin olumlu özellikleriniz arkadaşlarınız tarafından söylendiğinde kendi kağıdınızda o özelliği işaretleyeceksiniz. İlk kimin olumlu özelliklerini söyleyerek başlayalım diye sorulur, istekli olan herhangi bir kişiyle başlanılır, istekli olan kimse olmazsa eğitimcinin olumlu özelliklerinin söylenmesiyle başlanılır. Herkese bir numara verilir ve sırasıyla herkesin olumlu özellikleri tüm grup üyeleri tarafından söylenilir, grubun bir üyesi olarak eğitimci de her öğrencinin güçlü ve olumlu özelliklerinden söyler. Bir kişi için farklı özellikler söyleneceği belirtilir yani bir öğrenci için bir özellik sadece bir defa söylenebilir. Bu

anlamda bir kişi için söylenen tüm özellikleri herkesin görebileceği şekilde o ismin adının yazılı olduğu slaytta özellikleri ifade edilir.

- Gönüllü öğrencilerin belirlenen özellikleri okuması sağlanır.

Tartışma Soruları

- Bu etkinlik size neler hissettirdi?
- Bu çalışmanın bugün itibariyle yaşamınıza ne gibi yansımaları olacak?



EK-1.7

7.OTURUM

Kazanımlar:

1. Geleceğe yönelik amaçlar belirler. (Bilişsel-Analiz)
2. Amaçlarına uygun planlar hazırlar. (Bilişsel-Uygulama)

Süre: 1 Ders Saati (30 Dakika)

Materyal: Sunu, A4 Kağıdı, Çalışma yaprağı-4 (EK-4.4), Çalışma yaprağı-5 (EK-4.5)

Süreç:

Bir önceki haftanın kısa bir özeti yapılır ve öğrencilerin önceki haftayla ilgili söylemek istedikleri bir durum olup olmadığı sorulur. Öğrencilere dinamik bir şekilde başlamaları için birkaç vücut hareketi yaptırılır.

Etkinliğin amacının amaç belirlemek ve amaçlara uygun planlar hazırlayabilmek olduğu ifade edilir.

- Başarı ve motivasyon cümleleri sunudan yansıtılır. (Çalışma yaprağı 4). Gönüllü bir öğrenci ya da eğitimci tarafından sesli bir şekilde okunur.
- Başarı merdiveni resmi hem sunudan açılır hem de öğrencilere dosyalarında çalışma yaprağı (Çalışma yaprağı 5) olarak verilir ve öğrencilere hedeflerini göz önüne alarak bugün bununla ilgili nerede olduklarını belirlemeleri istenir. Daha üst basamaklara çıkabilmek için neler yapmaları gerektiğini ifade etmeleri istenir.
- Olmasını istediğiniz geleceği tasavvur (hayal) ettiğinizde neler söylersiniz?
- Geleceğe yönelik hangi amaçlarınızı gerçekleştirmek sizi mutlu eder?
- Öğrencilere dosyalarından A4 kağıtlarını çıkarmaları istenir. Hayallerinizi ve amaçlarınızı gerçekleştirmek için nasıl bir plan yapmanız gerekmektedir? Bunları önünüzde yer alan boş kağıtlara yazın. (Birkaç dakika süre verilir ve süre bitiminde gönüllü öğrencilerden yazdıklarını paylaşmaları istenir.)
- Yaşamınızda bir yıl ve beş yıl sonrasını tarif edecek olsanız neler söylersiniz?

- Gelecekte (5 yıl, 10 yıl veya 20 yıl sonrasında) bugünüze bir tavsiye mektubu yazın. (Yazma işlemi bittikten sonra gönüllü bir öğrenciye mektubu okutulur, gönüllü olunmaması durumunda eğitimci bununla ilgili konuşur.)
- Olmak istediğiniz kişi olmanız durumunda nasıl biri olursunuz?

Tartışma Soruları

- Bu etkinlik size neler hissettirdi?
- Bu çalışmanın bugün itibarıyla yaşamınıza ne gibi yansımaları olacak?



EK-1.8

8.OTURUM

Kazanımlar:

1. İyimser bir bakış açısına sahip olmanın sonuçlarını tartışır. (Duyuşsal-Örgütleme)
2. Umutlu olabilmenin bireye olan avantajlarını açıklar. (Duyuşsal-Örgütleme)

Süre: 1 Ders Saati (30 Dakika)

Materyal: Sunu, Video (Bakış Açısı), Su bardağı (Bir kısmı su ile doldurulmuş)

Süreç:

Bir önceki haftanın kısa bir özeti yapılır ve önceki haftayla ilgili söylemek istedikleri bir durum olup olmadığı sorulur. Bakış açısını ifade eden bir resim sunudan açılır ve öğrencilerin bu resimden ne anladıkları sorulur.

Etkinliğin amacının iyimser bakış açısına sahip olmanın sonuçlarını tartışmak ve umutlu olabilmenin bireye olan avantajlarını açıklamak olduğu ifade edilir.

- Öğrencilerin arkalarına yaslanmaları, dik oturmaları ve gözlerini kapatmaları istenir, olabildiğince daha büyük bir yaşta ve bilge olduklarını tahayyül (hayal) etmeleri ve bu büyük yaşta halinde yaşamında neleri elde ettiğini düşünmeleri ve hayal etmeleri istenir. (Etkinliğin bu bölümü için 3-4 dakika süre verilir.) Öğrenciler gözlerini açtıktan sonra paylaşımda bulunmak isteyen kişilere söz verilir.
- İyimser bakış açısı nedir?
- İyimser bakış açısı hangi durumlarda işe yarar? İyimser bakış açısını nerelerde kullanmak doğru, nerelerde kullanmak yanlış olur?
- Bardağın boş ve dolu tarafı için bir bardağın içine bir miktar su doldurulur ve öğrencilerin bardağın dolu tarafına yoğunlaşarak olumlu yorumlarda bulunmaları sağlanır.
- İyimser bakış açısıyla kötümser bakış açısı arasındaki fark ya da farklar neler olabilir?

- “Bakış açısı” adlı video açılarak öğrencilere izletilir ve video bitiminde olumlu bakış açısının önemine ilişkin kısa bir değerlendirme yapılır.
- İyimserliğe yakın kavramlardan birinin umut kavramı olduğu ifade edilir. Umut kavramının ne olduğu ve umutlu insanların özelliklerinin neler olduğuna dair açıklama yapılır.
- Öğrencilerden umutlu bir anınız ile umutsuz bir anınızı göz önünde bulundurun. Umutlu düşünme ile umutsuz düşünme arasındaki farklar sizce neler olabilir?
- Umutlu düşünme umutsuzluğu azaltan başarıyı ve motivasyonu artıran bir durumdur. Nasıl ki gribe veya diğer hastalıklara yakalanmamak için yediğimize, içtiğimize, giyimimize ve bulunduğumuz ortama dikkat ediyorsak, kendimizi olumsuz düşüncelerden ve kötümserlikten korumak ve muhafaza etmek için umutlu düşünmeye ihtiyacımız vardır.
- Yaşamda daha umutlu bir insan olabilmek için neler yapabiliriz? Daha umutlu olabilmek adına kendinize ve başkalarına neler önerirsiniz?
- Umutsuzluğa kapılabilme ihtimaline karşı böyle bir durumla karşılaşmanız durumunda kendinizi umutsuzluktan çıkaracak ve motive edecek neler yapacaksınız?

Tartışma Soruları

- Bu etkinlik size neler hissettirdi?
- Bu çalışmanın bugün itibariyle yaşamınıza ne gibi yansımaları olacak?

EK-1.9

9.OTURUM

Kazanım: Geleceğe ilişkin hayallerini ve beklentilerini listeler. (Bilişsel-Analiz)

Süre: 1 Ders Saati (30 Dakika)

Materyal: Karton (hayallerini ve hedeflerini yazmak için), Not kağıtları (her öğrenci için birkaç tane), Sertifika (öğrenci adı ve soyadına göre düzenlenmiş)

Süreç:

Bir önceki haftanın kısa bir özeti yapılır ve önceki haftayla ilgili söylemek istedikleri bir durum olup olmadığı sorulur.

Bugün yapılacak etkinliğin amacının geleceğe ilişkin hayallerini ve beklentilerini listelemek olduğu ifade edilir.

- Hayattaki en nihai amacın mutluluk olduğu söylenir ve mutluluğa giden en kısa yolun hayallerin ve beklentilerin gerçekleşmesinden veya gerçekleşmesi umudundan geçtiği ifade edilir.
- Öğrencilere gelecekte beklediklerinin ve hayallerinin ne olduğunu bir kaç dakika kadar düşünmeleri istenir.
- Öğrencilere öncelikle beklentileri not kağıtlarına yazmaları ve daha sonra bunları dosyalarından çıkaracakları post-itlere (yapışkan) yazarak kartonlarına yapıştırmaları söylenir.
- Öğrencilerin gözlerini kapatarak bu hayallerini gerçekleştirdiklerini düşünmeleri istenir. (Öğrencilerin hayal etmelerini kolaylaştırmak için gerekirse görsel imajınasyonu kolaylaştırmak adına telkinde bulunulabilir.)
- Öğrencilere yapılan 9 haftalık çalışma nedeniyle sertifika almaya hak kazandıkları söylenir ve öğrencilerin isimlerinin yazılı olduğu sertifikaların çalışmadan hemen sonra bir araya gelinerek dağıtılacağı söylenir.
- Öğrencilere 9 hafta boyunca eğitime katılmalarının önemli ve değerli bir iş olduğu, özveri gösterdikleri ifade edilir.
- Öğrenciler son test olarak ölçekleri ve kişisel bilgi formunu doldurmaları ve isimlerine düzenlenen sertifikaları almaları için okula davet edilir.

(Gelemeyecek öğrenciler için ölçekler çevrimiçi bir ortamda hazırlanarak gönderilir ve sertifikaları ev adreslerine postalanır.)

Tartışma Soruları

- Bu etkinlik size neler hissettirdi?
- Bu çalışmanın bugün itibariyle yaşamınıza ne gibi yansımaları olacak?



EK-2.1

1.OTURUM BİLGİLENDİRME METNİ

Sevgili gençler bugün gerçekleştirdiğimiz çalışmaya katılamayanlar için yaptığımız çalışmadan bahsetmek istiyorum.

Sizlerle daha önce konuştuğumuz gibi 9 ders saati sürecek bir çalışmanın ilk çalışmasını gerçekleştirdik. Bugün yapılan etkinliğin amacı bir birey olarak güçlü ve olumlu özelliklerimizi tanımak ve güçlü karakter özelliklerimizin önemini ifade etmektir. Güçlü ve olumlu özelliklerimizden söz ettik. Olumlu özelliklerinizin farkına varılmasını sağlayan bir çalışma oldu. Her birimizin olumlu özellikleri olduğunu herkesin eşsiz ve biricik olduğundan bahsettik. Sizlere göre en fazla ön plana çıkan özelliklerinizin neler olduğunu konuştuk. Güçlü ve olumlu özelliklerimizin öneminden bahsettik. Ayrıca size dosyada sunduğum ilk ders bölümünde yer alan araç gereçlerle gurur duyduğumuz olumlu özelliklerden bir albüm oluşturduk. Derste arkadaşlarınıza sormuş olduğum soruları geri kalmamanız için sizinle de paylaşıyorum. Lütfen aşağıda yer alan soruları cevaplamaya çalışın. Dilerseniz cevaplarınızı benimle de paylaşabilirsiniz.

- Güçlü ve olumlu özellikler denildiğinde aklınıza neler geliyor?
- Her bireyin sizce güçlü ve olumlu özellikleri var mıdır?
- Sizlerin güçlü ve olumlu özellikleri nelerdir veya neler olabilir?
- Kendinizin olumlu ve ön plana çıkan özelliklerini sıraladığınızda en güçlü özellikler arasında sırasıyla hangileri yer alır?
- En sevdiğimiz ve bakarken bizi mutlu eden belki de gurur duyduğumuz fotoğraflarımız veya ortaya koyduğumuz ürünlerimiz vardır. Aynı bu fotoğraflar ve ürünler gibi güçlü kişilik ve karakter özelliklerinizden sizi en çok mutlu eden ve gurur duymanızı sağlayanlar hangileridir?
- Güçlü ve olumlu kişilik özelliklerimiz neden önemlidir?
- Toplumda, sınıfta veya ailede olumlu kişilik özelliklerimizin önemi hakkında ne düşünüyorsunuz?

EK-2.2

2.OTURUM BİLGİLENDİRME METNİ

Sevgili gençler bugün gerçekleştirdiğimiz çalışmaya katılamayanlar için yaptığımız çalışmadan söz etmek istiyorum.

Bir önceki çalışmanın kısa bir özetini yaptık. Bugünkü çalışmanın amacı kendi kişilik özelliklerimizle ilgili olumlu çıkarımlarda bulunmak ve günlük yaşam içerisinde kendimize saygı duymanın önemini keşfetmektir. Bir önceki çalışmada kendinizle ilgili hoşnut olduğunuz hangi özelliklerin farkına vardığınızı, saygıyı hak eden özellikleriniz neler olabileceğini konuştuk. Hangi özelliklerinizin sizi başarılı kıldığını, iyi bir arkadaş olarak görülmenizi sağladığını konuştuk. Kendinize kızdığınız özelliklerin olup olmadığını varsa bunun üstesinden gelmek için neler yaptığınızdan bahsettik. Arkadaşlarınıza sormuş olduğum soruları sizinle de paylaşıyorum lütfen aşağıdaki sorulara cevap veriniz. Dilerseniz cevap verdiğiniz soruları bir kâğıda yazıp benimle de paylaşabilirsiniz.

- Geçen hafta yapılan çalışmada kendinizle ilgili özelliklerin farkına varmanız kendinizle ilgili hoşnut olduğunuz hangi özellikleri size fark ettirdi?
- Hangi özellikleriniz saygıyı fazlasıyla hak ediyor?
- Dışarıdan başka bir gözle kendinize baktığınızda hangi özelliklerinizi takdir edersiniz?
- Hangi özellikleriniz, davranışlarınız veya yetenekleriniz sizi başarılı kılar?
- Başarılı bir insanım demenizi sağlayacak başarı duygusunu tattığınız anılarla ilgili yaşamınızda örnekler verebilir misiniz?
- Sizi iyi bir arkadaş kılan özellikleriniz nelerdir?
- Dışarıdan bir kişi olsanız ve kendinizle arkadaşlık kurmak isteseniz sizin hangi özellikleriniz arkadaş olarak tercih edilmenizi sağlar?
- Bir insan olarak kendimize kızdığımız veya eleştirdiğimiz durumlar oluyor mu oluyorsa bu durumun üstesinden gelmemizde kendi hatalarımızı ve yanlışlarımızı mizahi bir bakışla ele almamız bize kendimizi nasıl hissettiriyor?
- Kendinizle ilgili olumsuz düşüncelere kapıldığınız anlarla olumlu düşündüğünüz anları karşılaştırdığınızda ne söylersiniz?

EK-2.3

3.OTURUM BİLGİLENDİRME METNİ

Sevgili gençler bugün gerçekleştirdiğimiz çalışmaya katılamayanlar için yaptığımız çalışmadan bahsetmek istiyorum.

Bugün gerçekleştirdiğimiz çalışmayla üçüncü dersimizi yapmış olduk. Bir önceki çalışmanın özetini yaptık. Etkinliğin amacı akademik olarak kendiniz ile ilgili çıkarımda bulunmanız, başarıya giden yolda motivasyonun ve plan yapmanın önemini keşfetmek ve ifade etmektir. Ödül kazandığımız bir anımızı paylaştık ve bu durumun bize nasıl geldiğinden söz ettik. Gelecekte ödül kazanmayı umduğumuz bir durumu gözlerimizi kapatarak hayal ettik. Başarılı olabilmek için nelere ihtiyacımızın olduğunu, şuan takdiri hak eden özelliklerimizden konuştuk. Dosyanızın 3.ders bölümünde yer alan hikâyeyi okuduk ve burada başarıyı engelleyen ve saygıyı hak eden durumların neler olduğundan söz ettik. Başarı için ihtiyaç duyulan davranışların neler olduğundan bahsettik. Bunlar: Sorumluluk almak, plan yapmak, uzmanlaşmak, fedakârlık, kararlılık, ertelememek ve her anın değerini bilmektir. Başarılı olabilmek ve kendimizi geliştirmek için ihtiyaç duyduğumuz durumlardan söz ettik. Arkadaşlarınıza yönelttiğim soruları cevaplandırmanız için sizinle de paylaşıyorum.

- Ödül kazandığınız bir anı hayal edin.
- Ödül kazanmış olmak size nasıl geldi? Nasıl hissettirdi?
- Şimdi gözlerinizi kapatın ve gelecekte ödül kazandığınız veya kazanmayı umduğunuz bir anı hayal edin?
- Yaşamda daha başarılı olabilmek için hangi özelliklerinizi kullanmaya ihtiyacımız var?
- Şuan 13-14 yaşındasınız, 30 yaşına veya 40 yaşına geldiğinizi düşünün, 15-20 yıl sonraki haliniz size nelerden dolayı teşekkür eder?
- Başarı, kişinin mutlu olacağı konu veya konuları tespit etmesi, onlara ulaşması için hedefler koyması, o hedefler uğruna çabalaması, zor zamanlarda da hedefinden ayrılmama çabası göstermesi, bu süreçten heyecan duyması, ulaştığı ara hedeflerle mutlu olması ve kişinin bulunduğu noktadan geriye baktığında gurur duyacağı bir hayatı yaşamasıdır. Başarı tek yönlü bir yol değil, yaşamış olmaktan dolayı mutluluk duyulacak bir süreçtir.
- Kendinizi geliştirebilmeniz için yaşamınızda hangi küçük dokunuşları yapmaya ihtiyacınız var?
- Yaşamınızda daha başarılı olmak için nelere ihtiyaç duyuyorsunuz? Neler yaptığınız takdirde kendinizi daha çok geliştirmiş olursunuz?

EK-2.4

4.OTURUM BİLGİLENDİRME METNİ

Sevgili gençler bugün gerçekleştirdiğimiz çalışmayla toplamda dördüncü çalışmamızı gerçekleştirdik, katılmayanlar için yaptığımız çalışmadan söz edeceğim.

Bir önceki çalışmanın özetini yaptık. Bugün yaptığımız çalışmada amaç doğru kararlar alabilmenin özerk(özgür) davranışlarımıza olan etkisini tartışmak ve hayır diyebilme becerisinin günlük yaşam içerisinde etkilerini belirlemektir. Karar verebilmenin ne demek olduğu karar aşamasında nelere dikkat edilmesi gerektiği konuşuldu. Pişman olduğumuz kararların olup olmadığı, başkalarının etkisiyle almış olduğumuz kararların ne tür etkileri olduğundan söz ettik. Kötü alışkanlıkların neler olduğu, bunlardan uzak durabilmek için neye ihtiyaç duyduğumuzdan bahsettik. Kötü alışkanlıkların severek yaptığımız etkinliklere olan olumsuz etkisinden ve kendimizi koruyabilmek için ihtiyacımız olan şeylerden konuştuk. Hayır diyebilmenin kötü alışkanlıklardan uzak durabilmede önemli olduğunu belirttik. Zarar görme ihtimalimiz olan bir konuda hayır diyebilmenin doğru bir seçenek olduğundan söz ettik. Arkadaşlarınıza cevaplamaları için yönelttiğim soruları sizinle de paylaşıyorum.

- Karar verirken nelere dikkat edilmesi önem arz ediyor?
- Karar verdikten sonra pişman olduğunuz kararlarınız oldu mu?
- Başkalarının etkisinde çok fazla kalarak verilebilecek kararlar insan yaşamı üzerinde ne tür etkiler yaratabilir?
- Kötü alışkanlıklar deyince aklınıza neler geliyor?
- Bu kötü alışkanlıklardan uzak durabilmek veya diğer bir deyişle bunların yaşamınıza girmesine engel olabilmek için nelere dikkat edebiliriz?
- Hayır diyebilmenin bu tür kötü alışkanlıklarda etkisi ne olabilir?
- Hobileriniz var mıdır? Bunlar nelerdir ve bunlarla uğraşabilmemiz neden önemlidir?
- Kötü alışkanlıklar hobilerinizi yapmanızı nasıl etkiler sizce?
- Kendimizi koruyabilmek adına ne veya neler yapmamız gerekir?

EK-2.5

5.OTURUM BİLGİLENDİRME METNİ

Sevgili gençler bugün gerçekleştirdiğimiz çalışmayla toplamda beşinci çalışmamızı gerçekleştirdik, katılamayanlar için yaptığımız çalışmadan bahsetmek istiyorum.

Bir önceki çalışmanın özetini yaparak çalışmaya başladık. Bugün yaptığımız çalışmamızın amacı başarılı olmanın yollarını ifade etmek ve iletişim becerilerine sahip olmanın kişiler arası ilişkilere olan etkisini açıklamaktı. İletişimin ne olduğunu açıkladık, iletişimin faydalarından söz ettik. İletişimde dikkat edilmesi gereken hususlardan ve yapıcı iletişimin nasıl olabileceğinden bahsettik. İletişimde beden dilinin önemini ve bir başkasına karşı olumlu bakış açısının faydalarını konuştuk. Olumlu dedikodu ile olumsuz dedikodu arasındaki farktan ve iletişimde övgüde bulunmanın öneminden söz ettik. Bizi iletişimde başarılı kılan özellikleri açıkladık. Çalışmanın sonunda dosyanızın 5.ders bölümünde bulunan çalışma yaprağına her bir arkadaşınızın olumlu bir özelliğini işaretleyerek ismini yazmanız ödev olarak size verildi. Arkadaşlarınıza yönelttiğim soruları cevaplandırmanız için sizinle de paylaşıyorum.

- İletişimin ne gibi yararları ve faydaları olduğu sorulur?
- İletişimde dikkat edilmesi gereken hususlar neler olabilir?
- Aktif ve yapıcı bir iletişim kurmak nasıl mümkün olabilir?
- İletişim kurarken beden dilinin önemi ne olabilir?
- İletişim kurarken başka insanlara karşı olumlu bakış açısına sahip olmak bir kişiyle arkadaşlık kurulması açısından ne gibi faydalar sağlayabilir?
- Olumlu dedikodu deyince ne anlıyorsunuz? Olumlu dedikodu yapıyor muyuz? Yapıyorsak ne sıklıkla yapıyoruz?
- Olumsuz dedikodu ile olumlu dedikodu arasında sizce ne gibi farklar vardır?
- İletişimde övgüde bulunmanın başkalarıyla ilişkilerimize ne gibi yansımaları olabilir?
- İyi bir arkadaş olabilmek ve iyi arkadaşlıklar kurabilmek için iletişimin önemi ne olabilir? Nasıl bir iletişimle buna ulaşmamız daha mümkün olabilir?
- Hoşgörü, farklılıklara saygı, affetme, yardımlaşma, problem çözme gibi durumların başka insanlarla olumlu iletişim geliştirmede ve olumlu bakış açısına sahip olmada etkisi ne olabilir?
- Hangi güçlü ve olumlu özelliklerimiz bizi iletişimde başarılı kılıyor? İletişimde daha başarılı olmak için hangi özellikleri güçlü özelliklerimize eklemeye ihtiyacımız var?

EK-2.6

6.OTURUM BİLGİLENDİRME METNİ

Sevgili gençler bugün gerçekleştirdiğimiz çalışmayla toplamda altıncı çalışmamızı yaptık, katılamayanlar için yaptığımız çalışmadan söz edeceğim.

Bir önceki çalışmanın özetini yaparak çalışmaya başladık. Daha sonra bugün yapılan çalışmanın amacının başkalarıyla olumlu ilişkiler kurabilmede başkalarının güçlü özelliklerini keşfetmekten bahsettik. Çevremizde güçlü ve olumlu özellikleri olan insanların olup olmadığını konuştuk. Dosyalarınızın 5.ders ve 6.ders bölümünde yer alan çalışma yapraklarını kullanarak her arkadaşınız için bir tane olumlu özellik söylendi. Siz de bunu arkadaşlarınız için düşünüp doldurabilirsiniz arkadaşlarınıza olumlu özelliklerden bir tane bu grupta söyleyebilirsiniz. Çünkü hepimiz eşsiz ve hepimizin çok sayıda özelliği var bu sayede özelliklerimizin farkına varma fırsatı bulduk.



EK-2.7

7.OTURUM BİLGİLENDİRME METNİ

Sevgili gençler bugün yaptığımız çalışmayla toplamda yedinci çalışmamızı gerçekleştirdik, katılamayanlar için yaptığımız çalışmadan söz etmek istiyorum.

Yine çalışmamıza bir önceki çalışmanın özeti yapılarak başlandı. Etkinlikte amaç belirlemek ve amaçlara uygun planlar hazırlayabilmek hedeflendi. Dosyanızın 7.ders bölümünde yer alan motivasyon cümleleri okundu. Yine başarı merdiveni çalışma yaprağı açılarak şuan hangi basamakta olduğumuzu ve daha üst basamaklara çıkabilmek için neler yapılabileceğimizi konuştuk. Gelecekte beklentilerinizi ve sizi mutlu edebilecek şeylerin neler olduğundan söz ettik. Nasıl bir geleceğin sizi beklediğini, hayallerinizi gerçekleştirmek için nasıl bir yol izleyeceğinizi konuştuk. Arkadaşlarınıza yönelttiğim soruları cevaplamanız için sizinle paylaşıyorum.

- Olmasını istediğiniz geleceği tasavvur (hayal) ettiğinizde neler söylersiniz?
- Geleceğe yönelik hangi amaçlarınızı gerçekleştirmek sizi mutlu eder?
- Öğrencilere dosyalarından A4 kâğıtlarını çıkarmaları istenir. Hayallerinizi ve amaçlarınızı gerçekleştirmek için nasıl bir plan yapmanız gerekmektedir?.
- Yaşamınızda bir yıl ve beş yıl sonrasını tarif edecek olsanız neler söylersiniz?
- Gelecekte (5 yıl, 10 yıl veya 20 yıl sonrasından) bugünüze bir tavsiye mektubu yazın. (Yazma işlemi bittikten sonra gönüllü bir öğrenciye mektubu okutulur, gönüllü olunmaması durumunda eğitimci bununla ilgili konuşur.)
- Olmak istediğiniz kişi olmanız durumunda nasıl bir kişi olurdunuz?

EK-2.8

8.OTURUM BİLGİLENDİRME METNİ

Sevgili gençler toplamda sekizinci çalışmamızı gerçekleştirdik. Kısaca size çalışmadan söz edeceğim.

Her zaman olduğu gibi bir önceki çalışmanın özetiyle çalışmaya başladık. Bugün yapılan etkinliğin amacının iyimser bakış açısına sahip olmanın sonuçlarını tartışmak ve umutlu olabilmenin bize olan avantajlarını açıklamak olduğunu ifade ettik. Daha büyük bir yaşta olduğunuzu hayal edip nelere ulaşmış olduğunuzu düşünme çalışması yaptık. İyimserlikten ve hangi durumlarda işe yaradığından söz ettik. İyimser bakış açısı ile kötümser bakış açısı arasındaki farktan bahsettik. İyimserliğe benzeyen bir kavram olan umudun ne olduğundan ve bize katkılarından konuştuk. Daha umutlu olabilmek için neler yapabileceğimizden ve başkalarına neler önerebileceğimizden söz ettik. Umutsuzluk durumundayken bunun içerisinde nasıl çıkabileceğinizden bahsettik. Şimdi arkadaşlarınıza yönelttiğim soruları sizinle paylaşarak bu soruları cevaplandırmanızı istiyorum. Ayrıca gruba atmış olduğum videoyu hepinizin izlemesini bekliyorum.

- İyimser bakış açısı nedir?
- İyimser bakış açısı hangi durumlarda işe yarar? İyimser bakış açısını nerelerde kullanmak doğru, nerelerde kullanmak yanlış olur?
- İyimser bakış açısıyla kötümser bakış açısı arasındaki fark ya da farklar neler olabilir?
- Öğrencilerden umutlu bir anları ile umutsuz bir anlarını göz önünde bulundurmaları istenir. Umutlu düşünme ile umutsuz düşünme arasındaki farklar sizce neler olabilir?
- Umutlu düşünmenin umutsuzluğu azaltan başarıyı ve motivasyonu artıran bir durumdur. Nasıl ki gribe veya diğer hastalıklara yakalanmamak için yediğimize, içtiğimize, giyimimize ve bulunduğumuz ortama dikkat ediyorsak, kendimizi olumsuz düşüncelerden ve kötümserlikten korumak ve muhafaza etmek için umutlu düşünmeye ihtiyacımız vardır.
- Yaşamda daha umutlu bir insan olabilmek için neler yapabiliriz? Daha umutlu olabilmek adına kendinize ve başkalarına neler önerirsiniz?
- Umutsuzluğa kapılabilme ihtimaline karşı böyle bir durumla karşılaşmanız durumunda kendinizi umutsuzluktan çıkaracak ve motive edecek neler yapacaksınız?

EK-2.9

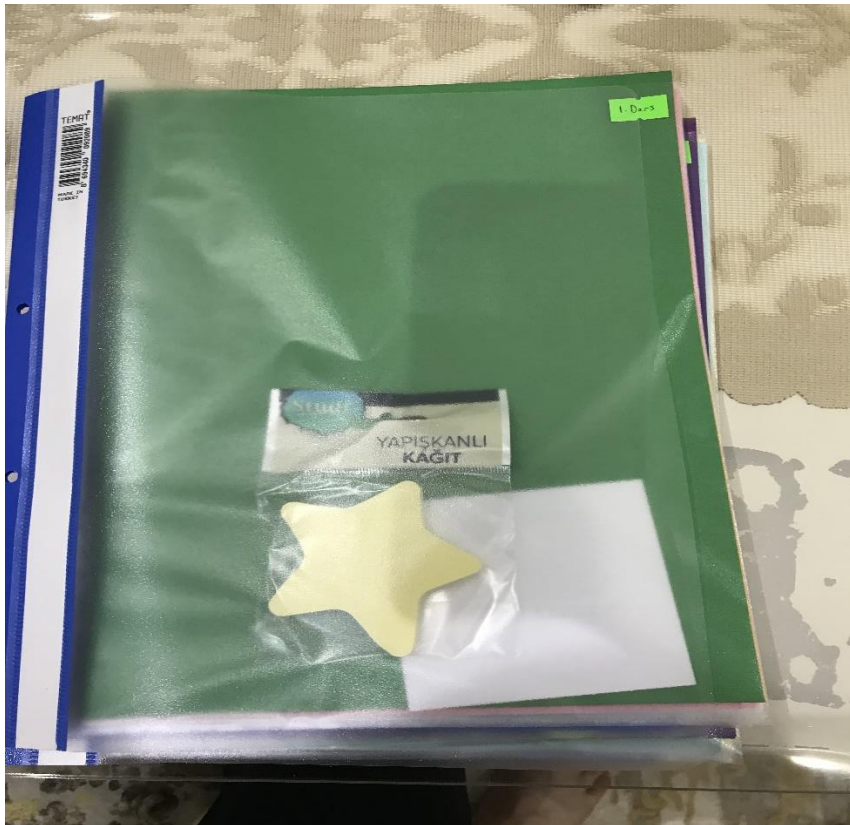
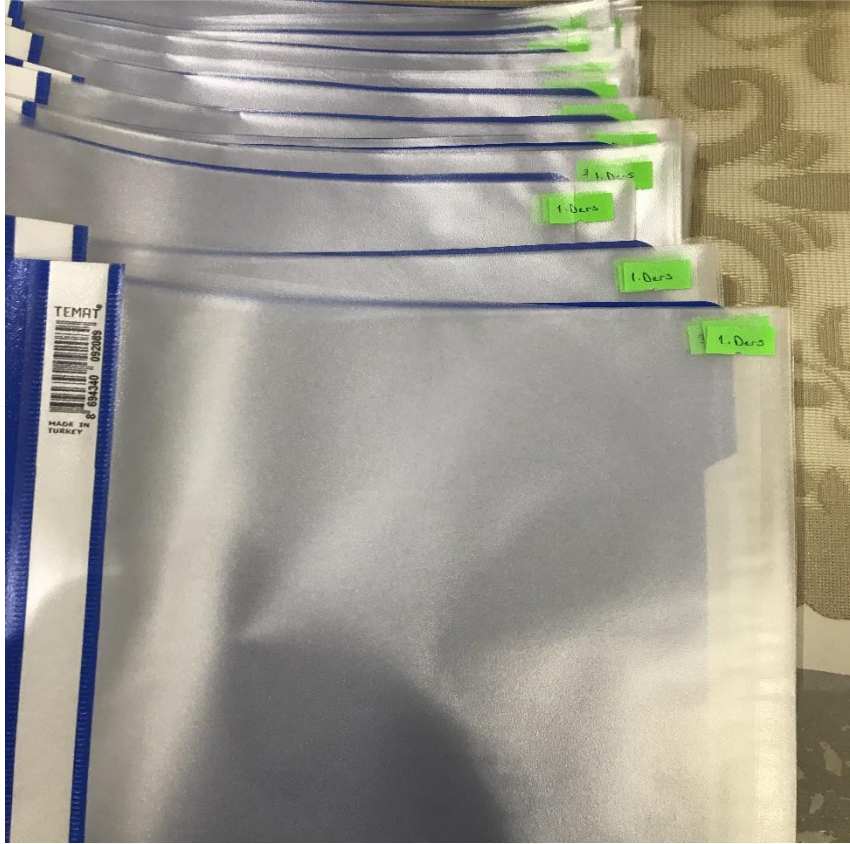
9.OTURUM BİLGİLENDİRME METNİ

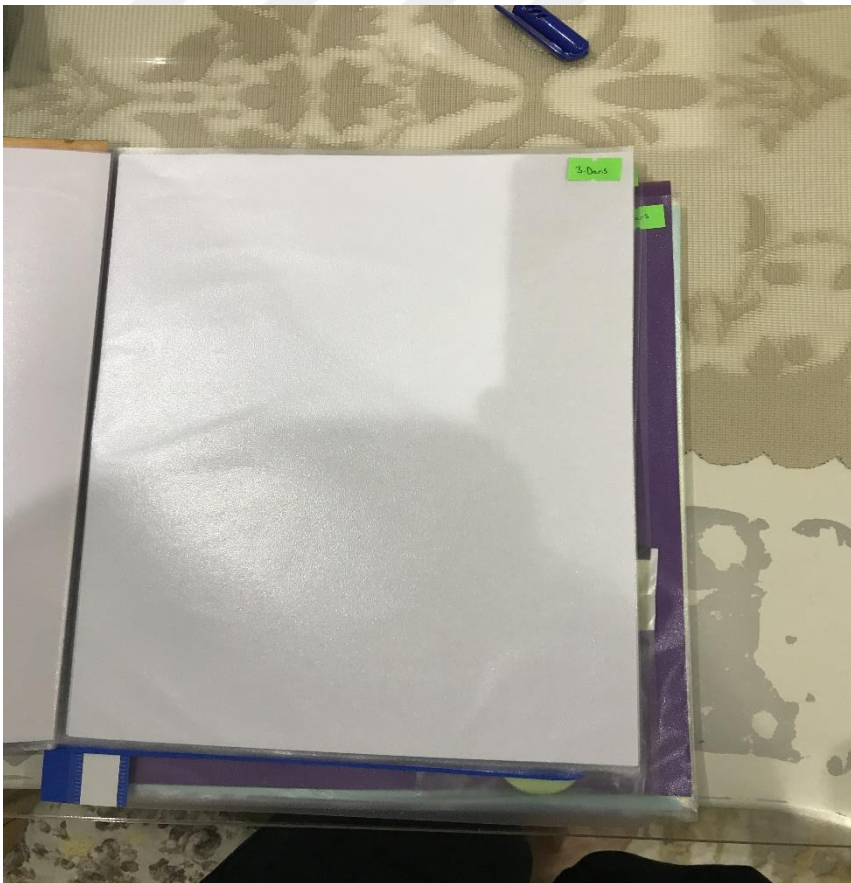
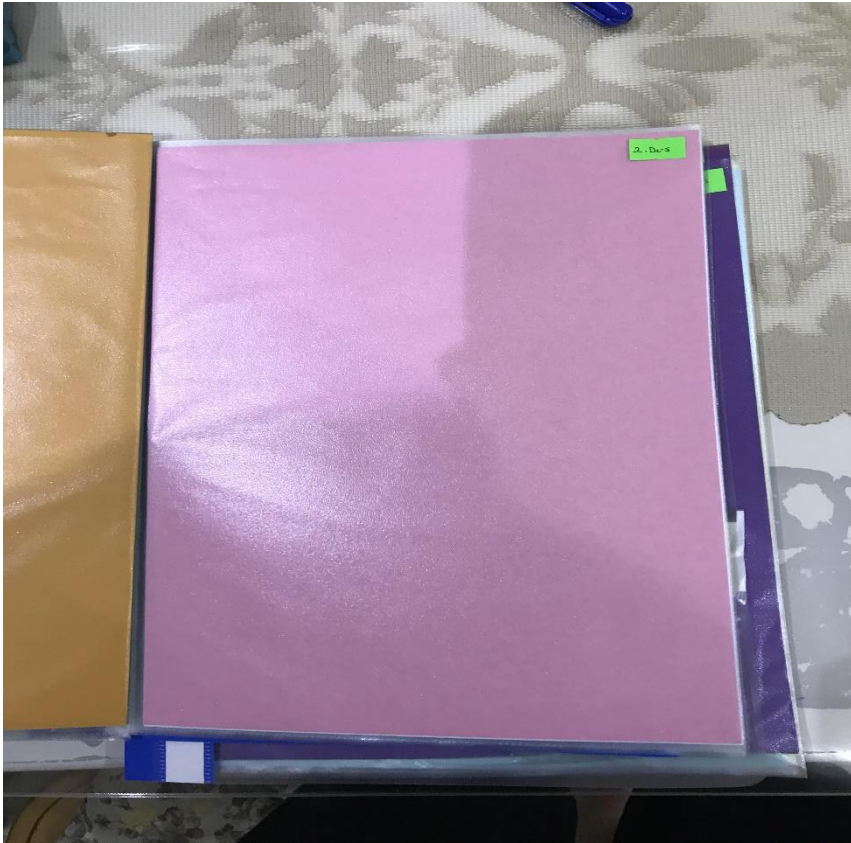
Sevgili gençler bugün sizinle son çalışmamızı da yapmış olduk. Bu çalışmada konuştuklarımızı sizinle paylaşıyorum.

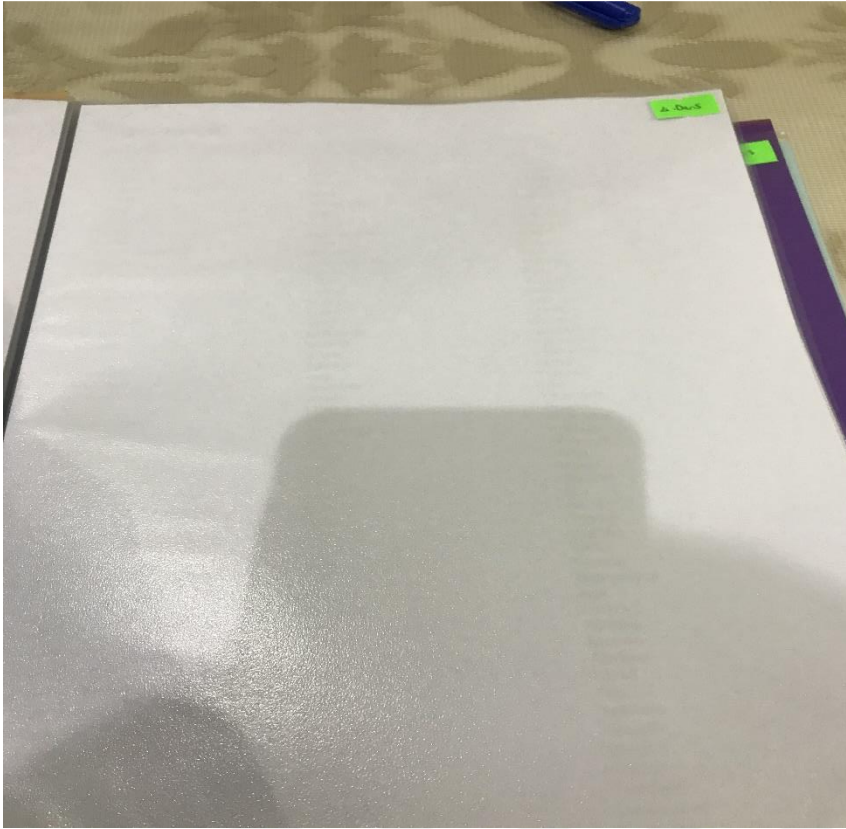
Bir önceki çalışmanın özetiyle başladık. Geleceğe ilişkin hayallerimizi ve beklentilerimizi listelemek bugünkü çalışmanın amacıydı. Mutluluğa giden yolun hayallerimizi ve beklentilerimizi gerçekleştirmekten geçtiğini ifade ettik. Gelecekte beklediğiniz ve hayallerinizin neler olduğunu düşündük. Dosyanızın 9.ders bölümünde yer alan araç gereçlerinden (post-it, not kâğıdı, karton) yararlanarak gelecekte beklediğimizi yazdık ve bunları kartonumuza yapıştırdık. Gözlerin kapatılması sağlanarak hayallerimizi gerçekleştirdiğimizi düşledik. Çalışmanın tamamına ilişkin düşüncelerimizi paylaştık. Sevgili gençler bugünkü çalışmaya katılmamış da olsanız katılım belgesi almaya hak kazandınız. Bunları hafta içerisinde sizlere dağıtacağım. Çalışmaların içerisinde yer almayı kabul edip çalışmalara elinizden geldiğince katılım sağladığınız için hepinize teşekkür ediyorum. Katılım belgelerinizi dağıtırken sizinle vedalaşacağımı da tekrardan hatırlatmak istiyorum. Görüşmek üzere...

EK-3

DOSYA



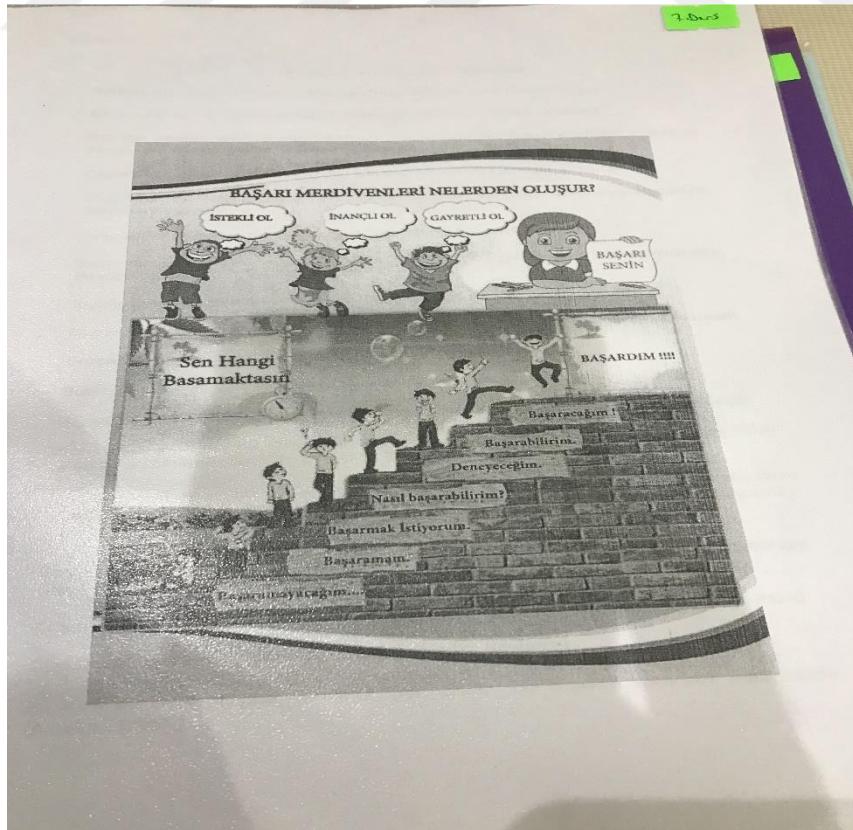
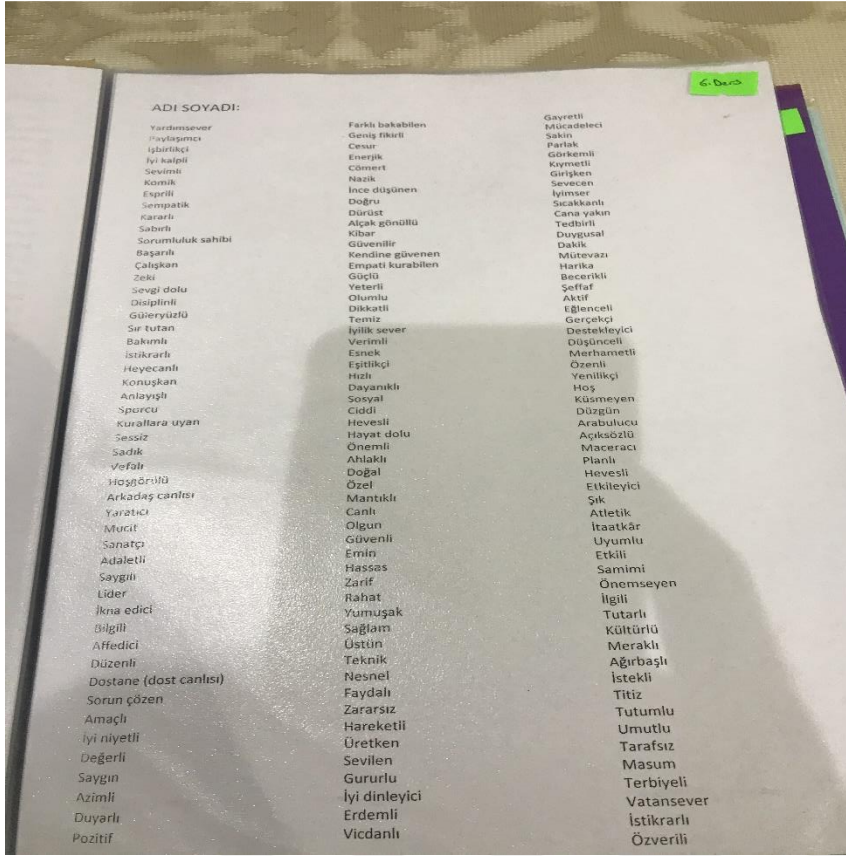


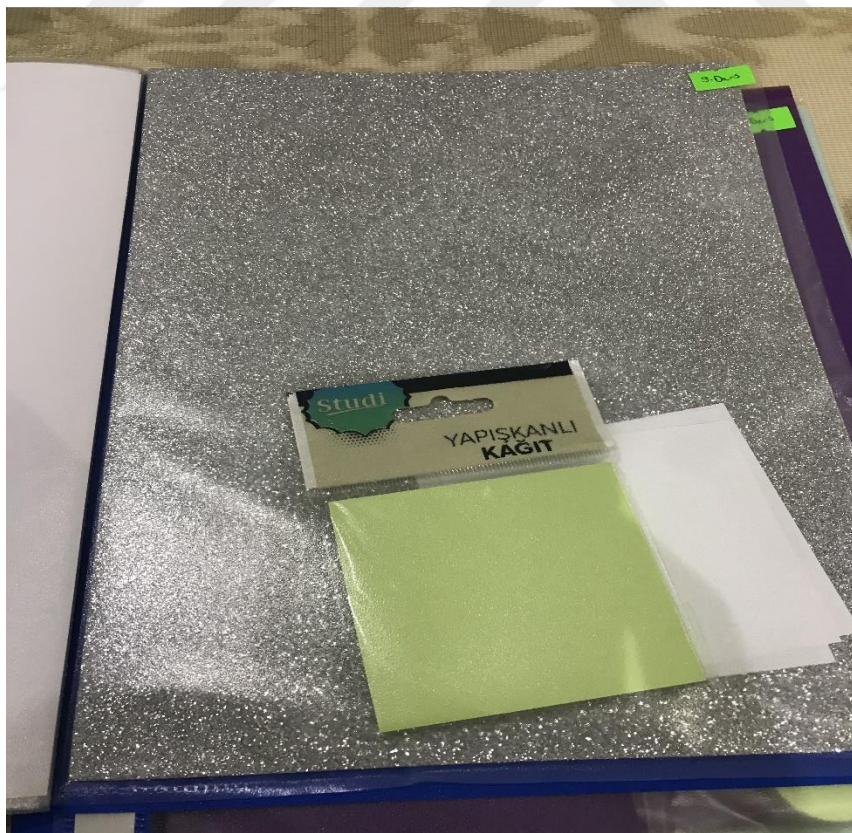
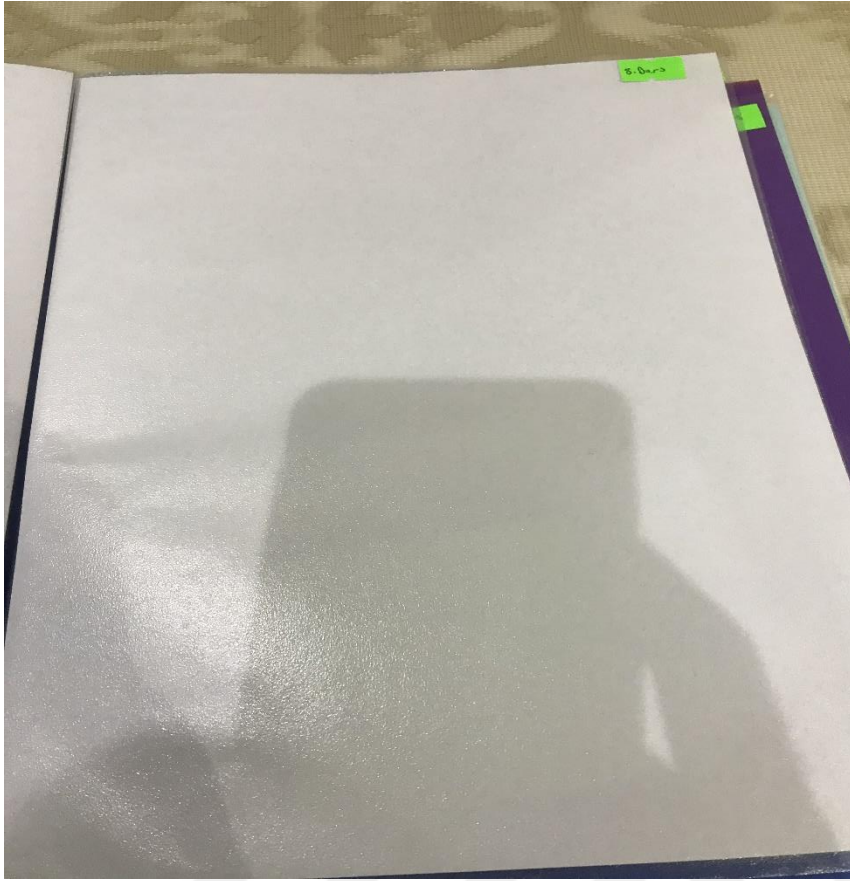


5. Ders

DIĞERLERİ İÇİN

rardımsıver	Farklı bakabilen	Gayretli
Paylaşımçı	Çevik fikrini	Kılıcadedeleci
İlgilenici	Cesur	Sakin
İyi kalpli	Enerjik	Parlak
Sevimli	Cömert	GÖrkemli
Komik	Nazik	Keyemli
Sapık	İnce düşünen	Girgiken
Sempatik	Doğru	Sevceen
Kararlı	Dürüst	İyimasır
Sabırlı	Alpak gönüdü	Sıcakkanlı
Sorumlu fak sahibi	Kıbar	Canı yakın
Başarılı	Güvenilir	Tedbirli
Çalışkan	Kendine güvenen	Duygusal
zeki	Empati kurabilen	Dakik
Sevgi dolu	Goğlu	Mütevazı
Disiplinli	Yeterli	Hırka
Gilensizdü	Olumlu	Becerikli
Sir tutan	Dikkatli	Şeffaf
Bakimli	Temiz	Aktif
İstikrarlı	İyilik sever	Eğlenceli
İlyeycanlı	Verimli	Gerçekçi
Konuşkan	Esnek	Destekleyici
Anlayışlı	Eğitici	Düşünceli
Sporcu	Hziz	Merhametli
Kurallara uyan	Dayanıklı	Özenli
sessiz	Sosyal	Yenilikçi
Sadık	Ciddi	Hoş
Vefalı	Hevesli	Küsmeyen
Höggörülü	Hayat dolu	Düzgün
Akaday canlıst	Onemli	Arabulucu
Yaratıcı	Ahlaklı	Açközüdü
Mucit	Doğal	Maceracı
Sanatçı	Özel	Planlı
Adalefli	Mantıklı	Hevesli
Saygılı	Canlı	Etkileyici
Lider	Olgun	Şık
İkna edici	Güvenli	Atletik
Bilgili	Emin	İtaatkâr
Affedici	Hassas	Uyumlu
Düzenli	Zarif	Etkili
Dostane (dost canlısı)	Rıhâat	Samimi
Sorun çözen	Yumuşak	Önemseyen
Amaçlı	Sağlam	İlgili
İyi niyetli	Üstün	Tutarlı
Değerli	Teknik	Kültürlü
Saygın	Nesnel	Meraklı
Azimli	Faydalı	Ağırbağlı
Duyarlı	Zararsız	İstekli
Pozitif	Hareketli	Titiz
	Üretken	Tutumlu
	Sevilen	Umutlu
	Gururlu	Tarafsız
	İyi dinleyici	Masum
	Erdemli	Terbiyeli
	Vicdanlı	Vatansever
		İstikrarlı
		Özverili





EK-4.1

ÇALIŞMA YAPRAĞI-1

SULTAN VE AYŞEGÜL'ÜN HİKAYESİ

- Sultan ve Ayşegül 8.sınıf öğrencisi iki yakın arkadaştır.
- Sultan ders çalışmayı çok sevmeyen, sorumluluklarını başka zaman yaparım diyerek erteleyen kendini mutlu hissedeceği etkinliklerle çok fazla zaman harcayan ders başarısı düşük bir öğrencidir. Sorumluluklarını ve kendisine verilen ödevleri erteleme alışkanlığı olduğu için ailesiyle ve öğretmenleriyle de sürekli sorunlar yaşamaktadır. Sultan televizyonun başında saatlerce kalkmamakta, ayrıca bilgisayar ve telefon oyunlarını da çok sevmektedir. Sultan derslere kulak verdiği ve çalışmaya yeteri kadar vakit ayırdığı zamanlarda dersleri anlamakta ve başarılı olmakta fakat çoğu zaman ders esnasında çabucak dikkati dağılmakta ve bazen de annesiyle yaşadıkları problemleri düşünmektedir, özellikle annesi Remziye Hanım başarısızlık yaşadığı için Sultan'ın durumuna üzülmekte ve kardeşi Hakan'ın başarılarını kendisine örnek göstermektedir. Zaman zaman da Remziye Hanım ödevlerini yapmadığı için Sultan'a kızmaktadır. Sultan ailesine karşı her zaman kibar ve nazik davranmaktadır. Kardeşi Hakan'ı da çok sevmekte fakat annesinin kendisine örnek olarak göstermesi de kendisini üzmektedir. Sultan Ayşegül'e ve diğer arkadaşlarına karşı çok iyidir ve yardımseverdir. Sultan arkadaşlarını üzmemekte, sürekli onları dinlemeye ve onlarla empati yapmaya özen göstermektedir. Sultan arkadaşlarına hayır diyememekte ve arkadaşları dışarıya sohbet etmeye ve oyun oynamaya çağırdığında onların bu isteğini canı istemese dahi kırılırlar mı veya benim hakkımda kötü mü düşünürler düşüncesiyle onlara tamam demektedir. Sultan küçük çocukları çok sevmekte ve bu yüzden sınıf öğretmeni ya da okul öncesi öğretmeni olmayı istemektedir. Sultan sorumluluklarını aksatmasına rağmen de başarılı olmayı istemekte ve nasıl davranması gerektiğine ilişkin bilgi sahibi olmaya ihtiyaç duymaktadır.
- Ayşegül ders başarısı yüksek, ders çalışmayı ve başarılı olmayı önemseyen bir öğrencidir. Olabildiğince planlı hareket edebilmeye gayret göstermektedir, her konuda çok düzenli bir öğrencidir. Gün içerisinde hatta hafta boyunca hangi gün hangi saatte neler yapacağı öncesinden bellidir. Sorumluluklarını ertelemek gibi bir alışkanlığı asla bulunmamaktadır çünkü ertelediği zaman işlerin birikeceğini ve daha sonra yetiştiremeyeceğini bunun da kendisini başarısız yapacağını bilmektedir. Kendi yaşamına ilişkin kuralları bulunmaktadır. Öğretmenleri ders anlatırken dersleri dikkatli bir şekilde dinlemekte ve notlar almaktadır. Okuldan eve gidince kısa bir süre dinlenmekte ve daha sonra derslerine çalışmaya başlamaktadır. 8.sınıf öğrencisi olduğu ve önemli bir yılın içerisinde olduğu düşüncesiyle bolca soru çözmekte ders ve konu tekrarlarını ihmal etmemektedir. Abisi Emin gibi fen lisesini okumak istemekte ablası Leyla gibi doktor olmayı düşlemektedir. Arkadaşlarıyla iletişimi ve arkadaşlığı iyidir fakat arkadaşlarının oyun oynayalım ve muhabbet edelim isteklerini geri kalırım endişesiyle ders çalışacağını gerekçe göstererek hemen hemen her zaman kibar bir şekilde geri çevirmektedir. 8.sınıfın sonunda LGS'den sonra oyun oynamak ve arkadaşları ile gezebileceği zamanın fazlasıyla olacağını düşünmektedir bu yüzden derslerine yoğunlaşmakta yapmayı istediği diğer şeyleri daha ileriki bir zamana ertelemektedir. Samimi arkadaşı Sultan'a ders çalışmasının önemli olduğunu sürekli ifade etmektedir. Arkadaşlarına karşı da yardımseverdir. Hedeflerine ulaşabilmek için oldukça azimli ve kararlıdır. Öğretmenleriyle ve ailesiyle iyi anlaşmaktadır. Sınıf birinciliği için yarıştığı Murat ile aralarında kıskançlık olmayan bir rekabet

bulunmaktadır. Sınıf başkanlığını yürüttüğü görevinde de oldukça adaletli ve başarılıdır. Giyimine kuşamına temizlik anlamında dikkat etmektedir.



EK-4.2

ÇALIŞMA YAPRAĞI-2

DİĞERLERİ İÇİN		
Yardımsaver	Farklı bakabilen	Gayretli
Paylaşımçı	Geniş fikirli	Mücadeleci
İşbirlikçi	Cesur	Sakin
İyi kalpli	Enerjik	Parlak
Sevimli	Cömert	Görkemli
Komik	Nazik	Kıymetli
Esprili	İnce düşünen	Girişken
Sempatik	Doğru	Sevecen
Kararlı	Dürüst	İyimser
Sabırlı	Açık gönüllü	Sıcakkanlı
Sorumluluk sahibi	Kibar	Cana yakın
Başarılı	Güvenilir	Tedbirli
Çalışkan	Kendine güvenen	Duygusal
Zeki	Empati kurabilen	Dakik
Sevgi dolu	Güçlü	Mütevazı
Disiplinli	Yeterli	Harika
Güleryüzlü	Olumlu	Becerikli
Sır tutan	Dikkatli	Şeffaf
Bakımlı	Temiz	Aktif
İstikrarlı	İyilik sever	Eğlenceli
Heyecanlı	Verimli	Gerçekçi
Konuşkan	Esnek	Destekleyici
Anlayışlı	Eşitlikçi	Düşünceli
Sporcu	Hızlı	Merhametli
Kurallara uyan	Dayanıklı	Özenli
Sessiz	Sosyal	Yenilikçi
Sadık	Ciddi	Hoş
Vefalı	Hevesli	Küsmeyen
Hoşgörülü	Hayat dolu	Düzgün
Arkadaş canlısı	Önemli	Arabulucu
Yaratıcı	Ahlaklı	Açıksözlü
Mucit	Doğal	Maceracı
Sanatçı	Özel	Planlı
Adaletli	Mantıklı	Hevesli
Saygılı	Canlı	Etkileyici
Lider	Olgun	Şık
İkna edici	Güvenli	Atletik
Bilgili	Emin	İtaatkâr
Affedici	Hassas	Uyumlu
Düzenli	Zarif	Etkili
Dostane (dost canlısı)	Rahat	Samimi
Sorun çözen	Yumuşak	Önemseyen
Amaçlı	Sağlam	İlgili
İyi niyetli	Üstün	Tutarlı
Değerli	Teknik	Kültürlü
Saygın	Nesnel	Meraklı
Azimli	Faydalı	Ağırbaşlı
Duyarlı	Zararsız	İstekli
Pozitif	Hareketli	Titiz
	Üretken	Tutumlu
	Sevilen	Umutlu
	Gururlu	Tarafsız
	İyi dinleyici	Masum
	Erdemli	Terbiyeli
	Vicdanlı	Vatansever
		İstikrarlı
		Özverili

EK-4.3

ÇALIŞMA YAPRAĞI-3

ADI SOYADI:

Yardımsaver	Farklı bakabilen	Gayretli
Paylaşımçı	Geniş fikirli	Mücadeleci
İşbirlikçi	Cesur	Sakin
İyi kalpli	Enerjik	Parlak
Sevimli	Cömert	Görkemli
Komik	Nazik	Kıymetli
Esprili	İnce düşünen	Girişken
Sempatik	Doğru	Sevecen
Kararlı	Dürüst	İyimser
Sabırlı	Alçak gönüllü	Sıcakkanlı
Sorumluluk sahibi	Kibar	Cana yakın
Başarılı	Güvenilir	Tedbirli
Çalışkan	Kendine güvenen	Duyusal
Zeki	Empati kurabilen	Dakik
Sevgi dolu	Güçlü	Mütevazı
Disiplinli	Yeterli	Harika
Güleryüzlü	Olumlu	Becerikli
Sır tutan	Dikkatli	Şeffaf
Bakımlı	Temiz	Aktif
İstikrarlı	İyilik sever	Eğlenceli
Heyecanlı	Verimli	Gerçekçi
Konuşkan	Esnek	Destekleyici
Anlayışlı	Eşitlikçi	Düşünceli
Sporcu	Hızlı	Merhametli
Kurallara uyan	Dayanıklı	Özenli
Sessiz	Sosyal	Yenilikçi
Sadık	Ciddi	Hoş
Vefalı	Hevesli	Küsmeyen
Hoşgörülü	Hayat dolu	Düzgün
Arkadaş canlısı	Önemli	Arabulucu
Yaratıcı	Ahlaklı	Açıksözlü
Mucit	Doğal	Maceracı
Sanatçı	Özel	Planlı
Adaletli	Mantıklı	Hevesli
Saygılı	Canlı	Etkileyici
Lider	Canlı	Şık
İkna edici	Olgun	Atletik
Bilgili	Güvenli	İtaatkâr
Affedici	Emin	Uyumlu
Düzenli	Hassas	Etkili
Dostane (dost canlısı)	Zarif	Samimi
Sorun çözen	Rahat	Önemseyen
Amaçlı	Yumuşak	İlgili
İyi niyetli	Sağlam	Tutarlı
Değerli	Üstün	Kültürlü
Saygın	Teknik	Meraklı
Azimli	Nesnel	Ağırbaşlı
Duyarlı	Faydalı	İstekli
Pozitif	Zararsız	Tittiz
	Hareketli	Tutumlu
	Üretken	Umutlu
	Sevilen	Tarafsız
	Gururlu	Masum
	İyi dinleyici	Terbiyeli
	Erdemli	Vatansever
	Vicdanlı	İstikrarlı
		Özverili

EK-4.4

ÇALIŞMA YAPRAĞI-4



EK-4.5

ÇALIŞMA YAPRAĞI-5

BAŞARI SÖZLERİ

Bundan bir yıl sonra bugün başlamış olmayı dileyeceksin. (Karen Lamb)

Başarı her gün tekrarlanan küçük çabaların toplamıdır. (Robert Collier)

Bazıları başarıyı sadece hayal ederken bazıları ise her sabah erkenden kalkar ve hayallerini gerçekleştirir. (Wayne Huizenga)

Başarının anahtarı eylemdir. Eylem için gerekli olan ise azimdir. (Sun Yat-sen)

Başarmak için kendi iradenizin her şeyden çok daha önemli olduğunu asla unutmayın. (Abraham Lincoln)

Ders alınmış başarısızlık başarı demektir. (Malcolm S. Forbes)

Başarının sırlarından biri, geçici başarısızlıkların bizi yenmesine izin vermemektir. (Mark Kay)

Kişinin geleceğe dönük umutları şimdiki gücünün kaynağıdır. (Maxwell)

Başarı, küçük hataların ve başarısızlıkların biraz ilerisinde duran şeydir. (J. Watson)

Gerçek başarı başarısızlık korkusunu yenebilmektir. (Sweeney)

Bütün büyük işler, küçük başlangıçlarla olur. (Cicero)

Hiç kimse başarı merdivenlerini elleri cebinde tırmanmamıştır. (S. Keth Moorhead)

Bazı yenilgilerin nedeni, insanların işi yarıda bıraktıklarında, başarıya ne kadar yakın olduklarını bilememeleridir. (Thomas Edison)

Bundan yirmi yıl sonra yapmadığınız şeylerden dolayı, yaptıklarınızdan daha fazla pişman olacaksınız. Öyleyse demir alın ve güvenli limanlardan çıkın, rüzgarları arkanıza alın, araştırın hayal edin ve keşfedin. (Mark Twain)

Başarılı olmak için çaba gösterirsen şans seninledir. Tembeller için şans diye bir şey yoktur. (Montesquieu)

Erişmek istedikleri bir hedefi olmayanlar, çalışmaktan zevk almazlar. (Emile Raux)

Güçlükler başarının değerini artıran süslerdir. (Moliere)

En zoru harekete geçme kararıdır, geri kalanı ise sadece kararlılık meselesidir. (Amelia Earhart)

EK-5

KATILIM BELGESİ



EK-6

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili öğrenciler,

Sizin yaşlarınızdaki gençlerin günlük yaşamları hakkında daha fazla bilgi edinmek için bir çalışma yapmak istenmiştir. Bu amaçla aşağıda bazı sorular ve anketler yer almaktadır. Çalışmada, sadece bazı konularda sizin görüşlerinizin neler olduğu öğrenilmek istenmektedir ve sizlere herhangi bir not verilmeyecektir. Tüm soruları ve maddeleri dikkatle okumanız, samimiyetle ve eksiksiz olarak işaretlemeniz önemlidir.

Katılımınız için çok teşekkür ederim.

Uzm. Psik.Dan. Hulusi GENÇ
İnönü Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Doktora Programı Öğrencisi

Cinsiyetiniz	Kız () Erkek ()
Sınıf Şubeniz	8/.....
Yaşınız

EK-7

EİÖÖ-ÖRNEK MADDELER

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için teşekkürler.					
	Hiçbir zaman	Bazen	Sıklıkla	Çoğunlukla	Her zaman
2. Başladığım işi bitiririm.	1	2	3	4	5
4. Mutlu hissederim.	1	2	3	4	5
7. Kendimi yaptığım işe tamamen kaptırırım.	1	2	3	4	5
12. Yeni bir şeyler öğrendiğimde zamanın nasıl geçtiğini anlamam.	1	2	3	4	5
16. Gerçekten önemseydiğim arkadaşlarım var.	1	2	3	4	5

EK-8

ÇUÖ-ÖRNEK MADDELER

Aşağıdaki altı cümle sizin genel olarak kendi hakkınızda nasıl düşündüğünüzü ve bazı şeyleri nasıl yaptığınızı tanımlamaktadır. Her bir cümle için, lütfen çoğunlukla nasıl olduğunuzu düşününüz. Ölçekte bulunan “Hiçbir Zaman”, “Nadiren”, “Bazen”, “Sık sık”, “Çoğu zaman”, “Her zaman” seçeneklerinden size uygun gelen birini işaretlemeniz yeterlidir. Bu ifadelerde doğru veya yanlış ifade yoktur, sadece kendi görüşünüzü işaretlemeniz gerekmektedir.		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Çoğu zaman	Her zaman
1	Bence işler gayet iyi gidiyor.	1	2	3	4	5	6
5	Geçmişte yaptığım şeylerin bana gelecekte yardımcı olacağını düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6

EK-9

Çocuklarda Umud Ölçeği ölçek k...

mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm#inbox/FFNDWLHzBHCWLPKgzRxBsBajJnZhgbc

Uygulamalar İçişleri Bakanlığı Sal... T.C. Milli Eğitim Bak... Keşke Daha Önce Ö... Anasayfa - Ev Okul... Bilişsel Davranışçı T... APA Stili Sayfa Düze...

Gmail Postalarda arayın

Oluştur

Gelen Kutusu

Yıldızlı

Ertelenenler

Önemli

Gönderilmiş Postalar

Taslaqlar 53

Meet

Yeni toplantı

Toplantıya katıl

Hangouts

ÇUMLELER güzel de ağır olmaz de...

2.989 ileti dizisinden 1.300.

Çocuklarda Umud Ölçeği ölçek kullanım izni

Gelen Kutusu x

Alic: gkemer

28 Oca 2020 Sal 21:11

Hocam merhaba, İnönü Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik doktora öğrencisiyim (Hulusi GENÇ), Türkiye'ye uyarlamasını yapmış olduğumuz "Çocuklarda Umud Ölçeği" tezimde kullanmak istiyorum ve ölçeği kullanabilmek için izinize ihtiyaç duyuyorum, iyi akşamlar.

Kemer, Gulsah

Merhabalar Hulusi, ölçeği kullanabilirsiniz. Çalışmalarında başarılar diliyorum. Gulsah

28 Oca 2020 Sal 22:27

Alic: Gulsah

28 Oca 2020 Sal 22:30

Çok teşekkür ederim hocam, sağolun

28 Oca 2020 Sal, saat 22:27 tarihinde Kemer, Gulsah [çalışmalarında başarılar diliyorum. Gulsah](#) şunu yazdı:

Yanıtla

Yönlendir

Çocuklarda umud ölçeği ölçek ku...

mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm#inbox/KtbxLxgNNWxpMCRqgGCDwIQHqnChtTdfnV

Uygulamalar İçişleri Bakanlığı Sal... T.C. Milli Eğitim Bak... Keşke Daha Önce Ö... Anasayfa - Ev Okul... Bilişsel Davranışçı T... APA Stili Sayfa Düze...

Gmail Postalarda arayın

Oluştur

Gelen Kutusu

Yıldızlı

Ertelenenler

Önemli

Gönderilmiş Postalar

Taslaqlar 53

Meet

Yeni toplantı

Toplantıya katıl

Hangouts

ÇUMLELER güzel de ağır olmaz de...

2.989 ileti dizisinden 1.298.

Alic: gatik

28 Oca 2020 Sal 21:10

Hocam merhaba, İnönü Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik doktora öğrencisiyim (Hulusi GENÇ), Türkiye'ye uyarlamasını yapmış olduğumuz "Çocuklarda Umud Ölçeği" tezimde kullanmak istiyorum ve ölçeği kullanabilmek için izinize ihtiyaç duyuyorum, iyi akşamlar.

Alic: ben

29 Oca 2020 Çar 16:37

Hulusi merhaba,

Ölçeği çalışmada kullanabilirsiniz. Ölçeğin kendisini ve makalesini ekte gönderiyorum. İyi çalışmalar dilerim.

Sevgilerimle

Dr. Öğr. Üyesi Gökhan Atık

2 Ek

ÇUMLELER güzel de ağır olmaz de...

Epoch Ölçeği - hugenc44@gmail

mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm#search/idemirci%40sinop.edu.tr/KtbxLwGzfmqRkKThvvvLxFDxqbqLML

Uygulamalar İçişleri Bakanlığı Sal... T.C. Milli Eğitim Bak... Keşke Daha Önce Ö... Anasayfa - Ev Okul... Bilişsel Davranışçı T... APA Stili Sayfa Düze...

Gmail Postalarda arayın

Oluştur

Gelen Kutusu

Yıldızlı

Ertelenenler

Önemli

Gönderilmiş Postalar

Taslaqlar 53

Meet

Yeni toplantı

Toplantıya katıl

Hangouts

ÇUMLELER güzel de ağır olmaz de...

1 ileti dizisinden 1.

Alic: ben

27 Oca 2020 10:56

Merhaba Ölçeği Kullanabilirsiniz. Ölçeğe toaddan ulaşabilirsiniz. EPOCH aslında iyi oluşu karşılıyor hem özel iyi oluşla hem de psikolojik iyi oluşla ilgili yönleri var. Bir de EPOCH yanında bence ruh sağlığı sürekliliğini de kullanın. Onu da ekte gönderiyorum.

Deprem için çok üzülürük. Çok geçmiş olsun diliyorum.

İyi çalışmalar dilerim. Başarılar.

----- Orijinal Mesaj -----

Gönderilenler: 26 Ocak Pazar 2020 13:52:11

Konu: Epoch Ölçeği

ÇUMLELER güzel de ağır olmaz de...

EK-10

ETİK KURUL İZİNİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 13/03/2020-E.21882		
T.C. İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu		
Oturum Tarihi: 13.03.2020	Oturum Sayısı: 6	Karar Sayısı: 2020/6-12
Etik Açısından Uygun 1) Anket formunda katılımcuların demografik niteliklerine ilişkin sorular bulunmamaktadır. 2) Verilerin nitel ve nicel araştırma formları ile toplanacağı belirtilmekte; ancak nitel sorular yer almamaktadır. 3) Araştırma orta öğretim dokuzuncu sınıf öğrencileri üzerinde yapılacağı için veli izni gerekmektedir.		
Çalışma Adı	Psikolojik İyi Oluşu Arttırmaya Yönelik Bir Grup Rehberliği Programının Ergenlerin Psikolojik İyi Oluşlarına, Umutlarına ve Özgüvenlerine Etkisinin İncelenmesi	
Araştırmacılar	Prof.Dr. Özcan SEZER (Danışman) Doktora Öğrencisi İhlisi Genç (Yardımcı Araştırmacı)	
Başkan Kurul Üyesi Prof. Dr. Hüseyin Suphi ERDEM Başkan Yardımcısı Kurul Üyesi Prof. Dr. Mustafa ARSLAN Kurul Üyesi Prof. Dr. Selçuk ÇALDAK Kurul Üyesi Prof. Dr. Mehmet GÜNGÖR Kurul Üyesi Prof. Dr. Lutfiye ÖZDEMİR Kurul Üyesi Prof. Dr. Nesrin SİS Kurul Üyesi Prof. Dr. Mehmet ÜSTÜNER Sekreter Hatice CİHAN		
E-İmzalıdır. Etik Kurul Başkanı Hüseyin Suphi ERDEM		

EK-11

MEB İZİNİ



T.C.
BATTALGAZİ KAYMAKAMLIĞI
İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 33940927-44-E.15030120
Konu : Anket Uygulama İzin Onayı
(Hulusi GENÇ)

19.10.2020

..... MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : a) İnönü Üniversitesi Rektörlüğünün bila tarih ve bila sayılı yazısı.
b) Valilik Makamının 14.10.2020 tarih ve E.14832120 sayılı onayı.

İnönü Üniversitesi'nin ilgi (a) yazılarında, Üniversitenin Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı Doktora Programı öğrencisi Hulusi GENÇ'in "Psikolojik İyi Oluşu Artırmaya Yönelik Bir Online Grup Rehberliği Programının Ergenlerin Psikolojik İyi Oluşlarına ve Umutlarına Etkisinin İncelenmesi" konulu araştırmasını müdürlüğümüze bağlı resmi ortaokullarda yapmasına ait alınan ilgi (b) onay ekte gönderilmiştir.

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

Abdülhakim DOĞU
Müdür a.
Şube Müdürü

Ek: İlgi yazı ve ekleri (4 Sayfa)

Dağıtım:
- Ortaokul Kurum Müdürlükleri



Adres:
Elektronik Ağ:
e-posta: battalgazi44_ortaogretim@meb.gov.tr

Bilgi için: ortaogretim
Tel: 0 (422) 841 29 11
Faks: 0 (422) 841 26 30

22ed-eb38-3471-9a4f-bb71 koda ile teyit edilebilir

EK-12

Sayın Veli;

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, “Psikolojik İyi Oluşu Arttırmaya Yönelik Bir Online Grup Rehberliği Programının Ergenlerin Psikolojik İyi Oluşlarına Ve Umutlarına Etkisinin İncelenmesi” adıyla, derslerini aksatmayacak şekilde haftada bir saat olmak üzere uzaktan eğitim yoluyla toplamda 9 ders saati olarak yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının ve umutlarının artırılması amaçlanmaktadır.

Araştırma Uygulaması: Anket / Gözlem /Programın Uygulanması şeklindedir.

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Araştırma her hafta bir saat olmak üzere uzaktan eğitim yoluyla gerçekleştirilecek toplamda 9 ders saati olarak planlanmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilenmeyecektir.

Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Öğrencinize doldurtulacak ölçme araçlarına verdiği cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak doldurtulan veri toplama araçları sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz uygulama şeklinde gerçekleştirilen çalışmaya katıldıktan sonra istediği zaman uygulamalardan vazgeçebilir. Böyle bir durumda uygulamayı gerçekleştiren kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Uzaktan eğitimle gerçekleştirilecek çalışmaya ve anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

Onay vermeden önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı : Uzm. Psikolojik Danışman Hulusi GENÇ

İletişim bilgileri :

Velisi bulunduğum sınıfı numaralı öğrencisi

.....'in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin veriyorum.

...../...../2020

Veli Adı-Soyadı :

İmza:

EK-13

ÖĞRENCİ ONAM FORMU

Sevgili öğrenciler sizlerle bir çalışma gerçekleştirilmek istenmektedir. “Psikolojik İyi Oluşu Arttırmaya Yönelik Bir Online Grup Rehberliği Programının Ergenlerin Psikolojik İyi Oluşlarına ve Umutlarına Etkisinin İncelenmesi” adlı doktora tezi kapsamında Prof. Dr. Özcan SEZER danışmanlığında Hulusi GENÇ tarafından yürütülecek çalışma sizlerle gerçekleştirilmek istenmektedir. Çalışma için size anketler uygulanmak istenmekte ve 9 ders saati sürecek bir çalışma yapılması planlanmaktadır. Bu çalışmanın size psikolojik açıdan katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın dersleri “Zoom” programı üzerinden Uzman Psikolojik Danışman Hulusi GENÇ tarafından yapılacaktır. Çalışma derslerinizi aksatmayacak şekilde sizlerle belirlenen günlerde ve saatlerde gerçekleştirilecektir. Çalışmalar ailenizin bilgisi dahilinde yapılacaktır. Çalışmaya katılıp katılmama tamamıyla sizin isteğinize bağlıdır. Çalışmaya katılımınız için ailelerinizden izin alınmıştır. Çalışmaya katılabilmemiz için ayrıca sizin onayınıza da ihtiyaç duyulmaktadır. Hulusi GENÇ tarafından yapılacak bu çalışmaya katılmak istiyorsanız aşağıda belirtilen katılmak istiyorum kutucuğu işaretlemeniz, adınızı soyadınızı yazarak imzalamanız gerekmektedir.

...../...../2020

Katılmak istiyorum Katılmak İstemiyorum

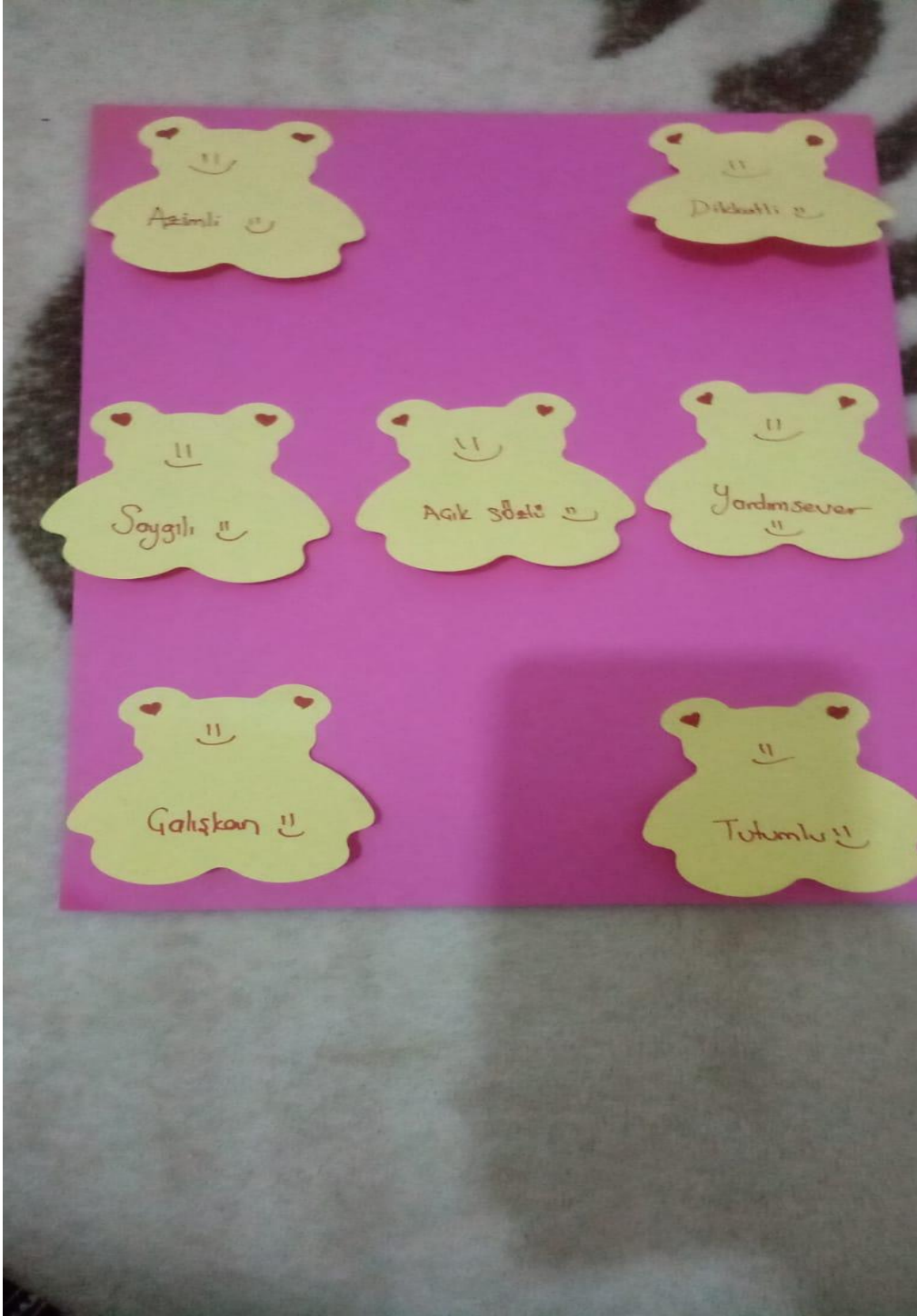
Öğrenci Adı-Soyadı:

Sınıfı :

İmza :

EK-14

ÇALIŞMA ÖRNEKLERİ



ADI SOYADI: [REDACTED]

Yardımsaver

Paylaşımçı

İşbirlikçi

İyi kalpli

Sevimli

Komik

Esprili

Sempatik +

Kararlı +

Sabırlı +

Sorumluluk sahibi +

Başarılı

Çalışkan +

Zeki

Sevgi dolu

Disiplinli

Güleryüzlü

Sır tutan

Bakımlı

İstikrarlı

Heyecanlı

Konuşkan

Anlayışlı

Sporcu

Kurallara uyan

Sessiz

Sadık

Vefalı

Hoşgörülü

Arkadaş canlısı

Yaratıcı

Mucit

Sanatçı

Adaletli

Saygılı

Lider

İkna edici

Bilgili

Affedici

Düzenli

Dostane (dost canlısı)

Sorun çözen +

Amaçlı

İyi niyetli

Değerli

Saygın

Azimli

Duyarlı

Pozitif

Farklı bakabilen

Geniş fikirli +

Cesur

Enerjik

Cömert

Nazik

İnce düşünen

Doğru

Dürüst

Alçak gönüllü

Kibar +

Güvenilir +

Kendine güvenen

Empati kurabilen

Güçlü

Yeterli

Olumlu

Dikkatli +

Temiz

İyilik sever

Verimli

Esnek

Eşitlikçi

Hızlı

Dayanıklı

Sosyal

Ciddi

Hevesli

Hayat dolu

Önemli

Ahlaklı

Doğru

Özel

Mantıklı

Canlı

Olgun

Güvenli

Emîn

Hassas

Zarif

Rahat

Yumuşak

Sağlam

Üstün

Teknik +

Nesnel

Faydalı

Zararsız

Hareketli

Üretken

Sevilen

Gururlu

İyi dinleyici

Erdemli

Vicdanlı

Gayretli

Mücadeleci

Sakin

Parlak

Görkemli

Kıymetli

Girişken

Sevecen

İyimser

Sıcakkanlı

Cana yakın

Tedbirli

Duygusal

Dakik

Mütevazı

Harika

Becerikli

Şeffaf

Aktif

Eğlenceli

Gerçekçi

Destekleyici

Düşünceli

Merhametli

Özenli

Yenilikçi

Hoş

Küsmeyen

Düzgün

Arabulucu

Açıksözlü +

Maceracı

Planlı

Hevesli

Etkileyici

Şık

Atletik

İtaatkâr

Uyumlu

Etkili

Samimi

Önemseyen

İlgili

Tutarlı

Kültürlü

Meraklı

Ağırbaşlı

İstekli

Titiz

Tutumlu

Umutlu

Tarafsız

Masum

Terbiyeli

Vatansever

İstikrarlı

Özverili

KENDİME MEKTUP

Saygılı [redacted] Şuan da sen küçüklükten beri istediğin bir meslek olan doktorluğu kazanmış durumdasın. Beyin ve Sinir Cerrahisi... Şuanki ben 20 yıl önceki bense bir-köç tavsiyelerde bulunmat istiyorum. Evet acağıta, şabaladın ama daha fazla, daha iyisini yapabiliyordun. Düzenli ve programlı değilse daha verimli geliyabiliyordun. Ve en önemlisi kendini motive etmeliydin. Evet şak istiyordun ama boş anlarda madun düşünüyordun ve bu da senin derslerini verimli öğrenmanı engelliyordu. Bu durumları daha ana indirgeyerek daha da başarılı olabiliyordun. Ama her ne olursa olsun elinden geleni yaptın, bu emeğinin, bu şabaladının boş olmadığı kanıtlandı. Kendine olan saygılığını kaybetmedin. Her şeye rağmen güzel yıllar geçti...

Malatya Fen Lisesi
Kazanmat istiyorum

Lisede güzel arkadaşlıklar ediniş, güzel yıllarım geçmesini istiyorum.

Sonradan iyi bir üniversite kazanıp (Hacettepe, Marmara gibi) Beyin ve Sinir Cerrahisi olucam.

Üniversite yıllarımda iken Hacc'a gitmek istiyorum.

İyi bir Beyin ve Sinir Cerrahisi olucam.

Sevdiğim insanlarla birlikte mutlu, huzurlu ve sağlıklı bir hayatım olsun.

HERŞEY İÇİN
TEŞEKKÜRLER
😊