

PERMA Modeline Göre Pozitif Psikoloji Eğitiminin İyi Oluş Üzerine Etkisi

Zeynep GÜMÜŞ DEMİR (*), Remziye KESKİN (**), Nevzat TARHAN (***)

Öz

Bu araştırmanın amacı, Pozitif Psikoloji eğitiminin PERMA modeline göre üniversite öğrencilerinin iyi oluşu üzerine olan etkisini incelemektir. Araştırmada, öntest-sontest kontrol grubu olmayan yarı-deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Üsküdar Üniversitesi'nde öğrenim gören ve araştırmaya katılmayı kabul eden 1209 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak PERMA Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada, öğrencilerin PERMA skorlarının ön-ölçüm ve son-ölçümünün karşılaştırılması için Eşleşmiş Örneklem t Testi uygulanmıştır. Ayrıca, cinsiyete göre PERMA alt boyut ve toplam skorlarının karşılaştırılması için Bağımsız Örneklem t testi yapılmıştır. Analizler, verilerin normallik ölçütünü sağlayan çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edildikten sonra SPSS 25.0 üzerinden gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre bir dönem boyunca (14 hafta) alınan Pozitif Psikoloji dersi PERMA modeliyle anlamlı ilişkili bulunmuştur. Çalışma üniversite öğrencilerinin hayatlarını iyileştirmek amaçlı, pozitif psikoloji odaklı uygulamanın deneysel bir araştırma ile değerlendirilmesi bakımından önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Pozitif Psikoloji, PERMA Modeli, İyi Oluş

Özgün Araştırma Makalesi

Geliş Tarihi: 14.09.2021

Kabul Tarihi: 07.03.2022

(*) Dr. Öğr. Üyesi Üsküdar Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü.

E-posta: zeynep.gumus@uskudar.edu.tr

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4474-4813>

(**) Dr. Öğr. Üyesi Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

E-posta: remziye.keskin@uskudar.edu.tr

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2970-519X>

(***) Prof. Dr. Üsküdar Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı.

E-posta: nevzat.tarhan@uskudar.edu.tr

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6810-7096>



Zeynep Gümüş Demir, Remziye Keskin, Nevzat Tarhan, "Pozitif Psikoloji Eğitiminin Perma Modeline Göre İyi Oluş Üzerine Etkisi," *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, sayı:14, (Mayıs 2022): 1-12
DOI: <http://doi.org/10.32739/uskudarsbd.8.14.99>



Bu eser [Creative Commons Atf-GayriTicari-Türetilemez 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) ile lisanslanmıştır.

The Effect of Positive Psychology Education on Well-Being According to the PERMA Model

Zeynep GÜMÜŞ DEMİR (*), Remziye KESKİN (**), Nevzat TARHAN (***)

Abstract

The aim of this research is to examine the effect of Positive Psychology education on the well-being of university students according to the PERMA model. Quasi Experimental design including pre-post test without control group was used in the study. The sample of the research consists of 1209 students studying at Üsküdar University and agreeing to participate in the research. The PERMA Scale was used as a data collection tool in the study. In the study, the Paired Sample t-Test was applied to compare the pre-test and post-test of students' PERMA scores. In addition, Independent Sample t-test was performed to compare PERMA sub-dimension and total scores by gender. The analyzes were carried out using SPSS 25.0 after controlling the skewness and kurtosis values that provide the normality criterion of the data. According to the research findings, PERMA model and the Positive Psychology course taken during a term (14 weeks) were found as significantly and positively correlated. The study is important in terms of evaluating the positive psychology-oriented practice with an experimental research aimed at improving the lives of university students.

Keywords: Positive Psychology, PERMA Model, Well-being

Original Research Article

Submission Date: 14.09.2021

Acceptance Date: 07.03.2022

(*) Asst. Prof., Üsküdar University, Faculty of Humanities and Social Sciences, Department of Psychology.

E-mail: zeynep.gumus@uskudar.edu.tr

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4474-4813>

(**) Asst. Prof., Üsküdar University, Institute of Social Sciences

E-mail: remziye.keskin@uskudar.edu.tr

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2970-519X>

(***) Prof., Üsküdar University, Faculty of Medicine, Department of Psychiatry.

E-mail: nevzat.tarhan@uskudar.edu.tr

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6810-7096>



Zeynep Gümüş Demir, Remziye Keskin, Nevzat Tarhan, "Pozitif Psikoloji Eğitiminin Perma Modeline Göre İyi Oluş Üzerine Etkisi," *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, sayı:14, (May 2022): 1-12
DOI: <http://doi.org/10.32739/uskudarsbd.8.14.99>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Giriş

Yaşamın anlamı ve mutluluk üzerine sorgulamaları gittikçe artan günümüz insanı, bilimsel ve bütüncül bir bakış açısına sahip olabilmek için pozitif psikoloji yönlendirmelerine daha fazla ihtiyaç duymaktadır.¹ Bireyin potansiyelini artırmayı ve bunu da özellikle olumlu, güçlü yönlerine yoğunlaşarak gerçekleştirmeyi hedefleyen pozitif psikoloji, tamamlayıcı bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir.² Öznel iyi oluşa odaklanan pozitif duygu teması, aile ve okul gibi yapıları ön plana çıkaran pozitif kurumlar (aile, okul vb.) ile kişisel özelliklerin gelişimini hedefleyen pozitif bireysel özellik temaları, pozitif psikolojinin nasıl yapılandığını göstermektedir.³ Pozitif psikoloji çalışmaları kapsamında en önemli kavramlar olarak iyi oluş, yaratıcılık, minnettarlık, mizah, olumlu kişilerarası ilişkiler, özgüven, umut ve iyimserlik gibi kavramlar ön plana çıkmaktadır.⁴ İyi oluş, pozitif psikolojinin temel olgulardan biri olup konu üzerine birçok farklı yaklaşım geliştirilmiştir.

Ryff'a göre, iyi oluşun işlevsel yönü olarak bireyin; kendini kabul etmesi (öz kabul); kendi standartlarını geliştirmesi, sorumluluklarının farkında olup buna göre davranabilmesi ve kendi kararlarını verebilmesi (özerklik); olumlu ilişkiler geliştirmesi, bireysel gelişim ve çevresel hâkimiyet gibi boyutlarda etkin ve hâkim olması önem arz etmektedir. Sosyal açıdan bir bakış açısı getiren Keyes ise sosyal kabul, gerçekleştirme, uyum, bütünlük ve sosyal katkı gibi boyutlarda değerlendirme yaparak iyi oluşun sosyal yönünü değerlendirmiştir.⁵ İyi oluşu daha çok bir yapı olarak ele alan ve belirlediği bileşenler ile ölçümlemeyi de hedefleyen Martin Seligman'ın kuramı; olumlu duygular (positive emotions), bağlanma (engagement), olumlu ilişkiler (positive relationships), anlam (meaning) ve başarı (accomplishment) bileşenlerinden meydana gelmektedir ve PERMA olarak ifade edilmektedir.⁶ Bu bileşenlerden olumlu duygular; farkındalık, etkin bilişler, güçlü bir dikkat ve bütüncül düşünme ile ilişkilendirilmiş olup stresi yönetme, karar verme, problem çözüme ve verimliliği artırma gibi yetkinliklerle ilişkilendirilmektedir. Olumlu duygulardan biri olan mutluluk; neşe, haz ve otantik mutluluk temelinde ele alınmaktadır.⁷ Öznel olarak değerlendirilen diğer bir bileşen olan bağlanma; yapılan herhangi bir şeye kendini tam olarak adama, etkin olarak verme, bir başka ifadeyle,

¹ Shane J. Lopez ve C.R. Snyder, *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (New York, NY: Oxford University Press, 2011), 238-240.

² Mark D. Terjesen, Matthew D. Jacobsky, Jeffrey Froh, ve Raymond DiGiuseppe, "Integrating Positive Psychology into Schools: Implications for Practice." *Psychology in the Schools* 41(1), (2004): 163-172.

³ Nadia Lovett ve Trevor Lovett, "Wellbeing in Education: Staff Matter," *Journal of Social Science and Humanity* 6(2). 107-112; Paul F. Granello, *Wellness Counseling*. (New Jersey: Pearson Education, Inc. 2013), 48.

⁴ Lopez ve Snyder, *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, 238-240; Michael E.P. Seligman ve Mihaly Csikszentmihalyi, M. "Positive Psychology: An Introduction." *American Psychologist*, 55(1), (2000): 5-8.

⁵ Corey Lee M. Keyes, "Social well-being." *Social Psychology Quarterly*, 61, (1998): 125-127.

⁶ Michael E. P. Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. (New York, NY: Free Press, 2011), 52.

⁷ Barbara L. Fredrickson ve Christine Branigan, "Positive Emotions Broaden the Scope of Attention and Thought-action Repertoires." *Cognition & Emotion*, 19(3), (2005): 313-314.

derinden psikolojik bağlılık olarak tanımlanmakta olup akış kavramı ile de açıklanmaktadır. Akışta olan bireylerde içsel motivasyonun yüksek olduğu kabul edilmekle birlikte, bu bireylerin kendilerini tanıma ve becerilerine göre seçim yapabilme özelliklerinin de yüksek olduğu bilinmektedir.⁸ İyi oluş bileşenleri içerisinde en önemli yere sahip olan olumlu ilişkiler ise; bireyin toplumdaki yeri, diğerleriyle iletişim kurabilme, sosyal destek gibi bileşenleri içermekte olup bireylerin iyilik hali için değerli görülmektedir.⁹ Kişinin hayatını anlamlı ve bir amaç doğrultusunda yaşamasının önemine değinen Seligman'a göre yaşamı değerli ve yaşanır kılmak, aidiyet hissi ile ilişkilendirilmiştir. Anlam değişkeni, olumlu ve olumsuz duygularla da bağlantılı olup yaşama dair değerlendirmeleri de içermektedir.¹⁰ Öz-yeterliliğin önemli olduğu başarı değişkeninde ise özellikle sorumlulukların yerine getirilmesi, iyi oluşa pozitif olarak etki etmektedir.¹¹ Tüm bu bileşenlerin bir bütün olarak değerlendirilmesi ve birçok alana uygulanabilmesi önemlidir.

Pozitif kurumların yapılanmasında iyi oluş, pozitif psikoloji eğitimi bağlamında beceri ve mutluluğu ele alan pozitif eğitim olarak değerlendirilmektedir. Bireylerin mutluluk düzeylerini artırmayı hedefleyen, aynı zamanda akademik becerilerinin de gelişmesine odaklanan pozitif psikoloji eğitiminin verilmesini Seligman, bir gereklilik olarak görmekte olup, bu eğitimin öğrenme anlayışını pozitif yönde değiştirerek yaratıcı düşünmeyi geliştirdiğini, yaşam doyumunu artırdığını ve özellikle depresyona karşı koruyucu bir faktör olduğunu ifade etmektedir.¹² Pozitif psikoloji eğitimi psikolojik gelişim olarak ele alındığında ise; bu gelişimin her bir adımı bireysel farkındalıktan, kişilerarası ilişkiler, değerler ile beyin yapılarına kadar birçok durumla etkileşim içindedir.

Bu çalışmaya konu olan Pozitif Psikoloji eğitiminde verilen bilgi ve gerçekleştirilen uygulamalar; “Kendini Tanıma ve Farkındalık”, “Başkalarını Tanıma ve Empati”, “İletişim Becerileri”, “Motivasyon ve Planlama”, “Sorun Çözme Becerileri”, “Öfke, Saldırganlık ve Şiddet”, “İlişki Yönetimi”, “Sağlıklı Karar Verme”, “Sebatkârlık” gibi konuları içermektedir.¹³ Literatür kapsamında elde edilen bir araştırma sonucuna göre öğrencilerin iyi oluşları akademik başarıları ile ilişkili olarak gösterilmektedir. Bununla birlikte baş etme becerileri, katılım ve tatmin gibi hususlarda da iyi oluşun pozitif etkisi bildirilmiştir. İlaveten eğitimlerle elde edilen olumlu duyguların bireyin zihinsel, fiziksel ve sosyal kaynaklarını da pozitif yönde etkileyerek duygu düzenlemeye yardımcı olduğunu ve verimliliği artırdığı yapılan araştırmalarla ortaya

⁸ Daniel Khaw ve Margaret L. Kern, “A Cross-cultural Comparison of the PERMA Model of Well-being.” *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley University of California* 8, (2014): 15.

⁹ Julie Butler, ve Margaret L. Kern, “The PERMA-Profil: A Brief Multidimensional Measure of Flourishing,” *International Journal of Wellbeing*, 6(3), (2016): 8.

¹⁰ Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*, 52.

¹¹ Julie Butler, ve Margaret L. Kern, “The PERMA-Profil: A Brief Multidimensional Measure of Flourishing.”

¹² Michael E.P. Seligman, Randal M. Ernst, Jane Gillham, Karen Reivich, ve Mark Linkins, “Positive Education: Positive Psychology and Classroom Interventions,” *Oxford Review of Education*, 35(3), (2009): 295.

¹³ Nevzat Tarhan, *Pozitif Psikoloji Çoklu Zekâ Uygulamaları* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2012), 46.

konmuştur.¹⁴ Bu çalışma ile pozitif psikoloji eğitiminin PERMA modeli kapsamında ele alınması ve bireyin iyi oluşunu nasıl etkilediğinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Örneklemi

Bu araştırmanın örneklemini İstanbul, Üsküdar Üniversitesi'nde öğrenim gören 966'sı kadın ve 243'ü erkek olmak üzere toplam 1209 öğrenci oluşturmaktadır. Uygun örnekleme yöntemi ile seçilen katılımcılar araştırmaya gönüllülük esası ile dâhil olmuştur. Katılımcılar, Sağlık Bilimleri Meslek Yüksek Okulu, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Mühendislik Fakültesi'nde öğrenim gören ve pozitif psikoloji dersi alan öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaş ortalaması 20,1±6,06 olarak bulunmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama araçları "Sosyo-Demografik Bilgi Formu" ve "PERMA Ölçeği" olup 14 haftalık ders uygulamalarından önce ön-test olarak, uygulamalardan sonra ise son-test olarak uygulanmıştır.

Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanmış ve online olarak doldurulmuş olan form; yaş, cinsiyet ve sınıf bilgilerinin edinilmesini sağlar.

PERMA Ölçeği

İyi oluş düzeyini ölçmek amacıyla 2016 yılında Butler ve Kern tarafından geliştirilen ölçek Demirci ve meslektaşları tarafından 2017 yılında Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin 15 maddesi ve 5 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin alt boyutları olumlu duygular, bağlanma, anlam, olumlu ilişkiler ve başarı alt boyutları bulunmaktadır. Ayrıca, ölçeğin sekiz tane dolgu maddesi bulunmaktadır. Bunlar: genel iyi oluş, sağlıklılık, yalnızlık ve olumsuz duygular olarak belirlenmiştir. Ölçeğin toplam puanı için iç tutarlılık katsayısı 0.91 olarak bulunmuştur.¹⁵

İşlem ve Verilerin Analizi

Bu çalışmada, pozitif psikoloji eğitiminin iyi oluş üzerine etkisi incelenmiştir. Veri analizleri, verileri geçerli olan 1209 katılımcının verileri üzerinden yapılmıştır. Katılımcıların PERMA toplam ve alt boyut puanlarının ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması için

¹⁴ Ashley D. Lewis, A., Scott E. Huebner, Amy Reschly ve Robert F. Valois, "The Incremental Validity of Positive Emotions in Predicting School Functioning" *Journal of Psychoeducational Assessment* 27(5), (2009): 398; Fredrickson ve Branigan, "Positive Emotions," 313-314.

¹⁵ Julie Butler ve Margaret L. Kern, "The PERMA-Profil: A Brief Multidimensional Measure of Flourishing," 32-35; İbrahim Demirci, Halil Ekşi, Duygu Dinçer ve Selami Kardaş, "Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: PERMA Ölçeği'nin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği," *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), (2017): 60-77.

bağımlı (eşleştirilmiş) gruplar t-testi ile inceleme yapılmıştır. Araştırmada uygulanan istatistiksel analiz yöntemleri için SPSS (Statistical Package for Social Sciences 25.0) kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmada, öğrencilerin pozitif psikoloji dersi öncesinde ve sonrasında iyi oluş düzeylerindeki farklılıkların incelenmesi için bağımlı (eşleştirilmiş) gruplar t-testi uygulanmıştır. Ayrıca, katılımcıların cinsiyetine göre öntest ve sontest puanlarındaki farklılıkları incelemek için bağımsız gruplar t-testi uygulanmıştır. Cinsiyet bakımından ölçek puanlarındaki farklılıkların incelenmesi, eğitim etkisinin değerlendirilmesinde cinsiyet farklılıklarını kontrol altına almak içindir. Analize ilişkin bulgular Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Tüm katılımcıların PERMA toplam ve alt boyut öntest-sontest sonuçları

PERMA Alt Boyutları		\bar{X}	N	ss	SH	t	p
Olumlu Duygular	Son Test	6,55	1209	1,805	,051		
	İlk Test	6,56	1209	1,619	,046	-,120	,90
Bağlanma	Son Test	7,24	1209	1,582	,045		
	İlk Test	6,30	1209	1,212	,034	16,55	,00**
Olumlu ilişkiler	Son Test	6,69	1209	1,758	,050		
	İlk Test	6,00	1209	1,345	,038	10,93	,00**
Anlam	Son Test	6,71	1209	1,731	,049		
	İlk Test	6,75	1209	1,611	,046	-,57	,56
Başarı	Son Test	6,86	1209	1,624	,046		
	İlk Test	7,05	1209	1,673	,048	-2,94	,00**
PERMA Toplam	Son Test	6,82	1209	1,455	,041		
	İlk Test	6,27	1209	,950	,027	11,18	,00**

** $p < 0,01$

Tüm katılımcıların PERMA toplam ve alt boyutlarının öntest-sontest ölçümlerinin yapılması amacıyla bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda PERMA total skorunun puan ortalaması farkının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($t(1207) = -11.18$; $p < 0,01$). Bulgulara göre, PERMA toplam skoru son-testte anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, PERMA bağlanma alt boyutu ($t(1207) = -16,55$; $p < 0,01$), olumlu ilişkiler alt boyutu ($t(1207) = 10,93$; $p < 0,01$), başarı alt boyutu ($t(1207) = 2,94$; $p < 0,01$), ön-test son-test puanları farkı istatistiksel olarak anlamlıdır. Bulgulara göre, bağlanma, mutluluk ve sağlık puanları son-ölçümde anlamlı düzeyde daha yüksek; başarı, olumsuz duygular ve yalnızlık alt boyutu puanları ise ön-testte son-teste kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 2. Cinsiyete göre PERMA toplam ve alt boyut öntest puanlarının t-test bulguları

PERMA Alt Boyutları	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
Olumlu Duygular Öntest	Kadın	966	6,58	1,60	,849	,39
	Erkek	243	6,48	1,67		
Bağlanma Öntest	Kadın	966	6,24	1,21	-3,258	,00**
	Erkek	243	6,52	1,22		
Olumlu İlişkiler Öntest	Kadın	966	5,99	1,32	-,277	,78
	Erkek	243	6,02	1,45		
Anlam Öntest	Kadın	966	6,72	1,57	-1,231	,22
	Erkek	243	6,86	1,75		
Başarı Öntest	Kadın	966	7,00	1,66	-1,99	,04*
	Erkek	243	7,24	1,64		
PERMA Öntest	Kadın	966	6,25	,931	-1,84	,07
	Erkek	243	6,37	1,020		

** $p<0,01$ * $p<0,05$

Öğrencilerin cinsiyete göre PERMA toplam ve alt boyut öntest puanlarının karşılaştırılması için yapılan Bağımsız Örneklem t testi bulgularına göre, bağlanma ($t=-3,258$; $p<0,01$), başarı ($t=-1,997$; $p<0,05$) ve mutluluk ($t=-2,817$; $p<0,01$) alt boyut puanları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bulgular doğrultusunda, erkeklerin bildirdiği bağlanma, başarı ve mutluluk alt boyut puanları kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Tablo 3. Cinsiyete göre PERMA toplam ve alt boyut sontest puanlarının t-test bulguları

PERMA Alt Boyutları	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	t	p
Olumlu Duygular Sontest	Kadın	966	6,52	1,81	-1,17	,24
	Erkek	243	6,67	1,76		
Bağlanma Sontest	Kadın	966	7,25	1,60	,09	,92
	Erkek	243	7,23	1,52		
Olumlu İlişkiler Sontest	Kadın	966	6,66	1,75	-1,44	,15
	Erkek	243	6,84	1,78		
Anlam Sontest	Kadın	966	6,69	1,76	-,94	,35
	Erkek	243	6,80	1,58		
Başarı Sontest	Kadın	966	6,85	1,64	-,20	,84
	Erkek	243	6,88	1,56		
PERMA Toplam Sontest	Kadın	966	6,80	1,47	-,85	,39
	Erkek	243	6,89	1,39		

** $p<0,01$ * $p<0,05$

Öğrencilerin cinsiyete göre PERMA toplam ve alt boyut son-test puanlarının karşılaştırılması için yapılan Bağımsız Örneklem t testi bulgularına göre, PERMA toplam ve alt boyut son-test puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır ($p>0,05$).

Tartışma

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerine yönelik olarak hazırlanan ve 14 hafta süren Pozitif Psikoloji (PP) eğitiminin PERMA modeline göre üniversite öğrencilerinin iyi oluşu üzerine olan etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Üniversite yılları hızlı değişimleri ve birçok sorunu beraberinde getirmektedir. Üniversite öğrencilerinin yaşadığı duygusal, düşünsel, davranışsal, sosyal ve çevresel değişimler ruhsal sorunlara neden olabilmektedir.¹⁶ Birçok üniversite öğrencisi dönemin getirdiği kafa karışıklığı ve belirsizlikle başa çıkabilmek için desteğe ihtiyaç duymaktadır.¹⁷ Pozitif psikolojinin temel amaçlarından biri bireyin kapasitesini geliştirmesini desteklemek ve edindiği becerileri günlük yaşamında kullanmasını sağlamaktır. Pozitif psikolojinin bütüncül bakış açısı yeteneklerin/kapasitelerin gerçekleştirilmesini vurgulamaktadır.¹⁸ Çözüm odaklı yaklaşım ve uzlaşmacılık, duygusal zekânın geliştirilmesi, iletişim becerileri, bilişsel esneklik, özgüven, öz-yeterlilik gibi yetkinliklerin üniversite öğrencilerine kazandırılması bu dönemde karşılaşılabilecek birçok sorunu önleyecektir.

Araştırmanın sonuçlarına göre bir eğitim dönemi boyunca (14 hafta) alınan pozitif psikoloji dersi PERMA modeline yönelik anlamlı sonuçlar sağladığı görülmektedir. Bulgulara göre, bağlanma, mutluluk, başarı ve sağlık puanları son-ölçümde anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca erkeklerin bildirdiği bağlanma, başarı ve mutluluk alt boyut puanları kadınlara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. PERMA modeli bireyin iyi oluş düzeyini açıklamak için geliştirilmiştir. Geliştirilebilir olduğu bilinen pozitif psikoloji kişilerin hayata daha olumlu ve farklı bir bakış açısı ile bakmalarına olanak tanımaktadır.¹⁹ Pozitif psikoloji müdahaleleri erdem ve refah gelişimini teşvik etmektedir.²⁰ Bu sonuçlar araştırmanın amacını desteklemektedir. Bilişsel yeniden yapılandırma yaklaşımı ile olumsuz bakış açısının olumlu

¹⁶ Yasemin Özel, Serpil Türkleş ve Semra Erdoğan, S. "Üniversite Öğrencilerinde Ruhsal Durumun İncelenmesi," *JAREN* 6(2), (2020): 220.

¹⁷ Firdevs Savi Çakar, *Yaşam Dönemleri ve Uyum Sorunları* (Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 2018), 1-478.

¹⁸ Ramazan Demir ve Fulya Türk, "Pozitif Psikoloji: Tarihe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkıları," *Humanistic Perspective* 2(2), (2020): 108-125.

¹⁹ Ed Diener, Christie K. Napa-Scollon, Shigerio Oishi, Vivian Dzokoto, ve Eunkook Mark Suh, "Positivity and the Construction of Life Satisfaction Judgments: Global Happiness is not the Sum of Its Parts," *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 2000: 159-176. Gian Vittorio Caprara, Nancy Eisenberg ve Guido Alessandri, "Positivity: The dispositional Basis of Happiness," *Journal of Happiness Studies* 18(2), (2017): 353-371.

²⁰ Peter Jankowski vd., "Virtue, Flourishing, and Positive Psychology in Psychotherapy: An Overview and Research Prospectus," *Psychotherapy*, 57(3), (2020): 291; Farid Chakhssi, Jannis T Kraiss, Marion Sommers-Spijkerman, Ernst T. Bohlmeijer, "The Effect of Positive Psychology Interventions on Well-being and Distress in Clinical Samples with Psychiatric or Somatic Disorders: A Systematic Review and Meta-analysis," *BMC psychiatry*, 18(1), (2018): 1-17; Irene Lopez-Gomez, Covadonga Chaves, Gonzalo Hervas ve Carmelo Vazquez, "Comparing the Acceptability of a Positive Psychology Intervention Versus

bakış açısına dönüştürülebileceği ve kişinin başa çıkma stratejilerinin güçlendirilebileceği gösterilmiştir.²¹ Bunun yanı sıra bireylerin duygu durumları, bilişsel yetenekleri motivasyonları, kişilik özellikleri ve yapılan müdahalenin özellikleri PP uygulamaları üzerinde etkili olmaktadır.²² Pozitif psikoloji müdahalelerinin psikolojik sıkıntı, kaygı ve depresif belirtileri anlamlı düzeyde azalttığı; umutsuzluk, kaygı, intihar düşüncesi gibi farklı birçok değişkeni etkilediği bilinmektedir.²³ Grup pozitif psikoterapinin yaşam doyumu ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkisi olduğu saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin pozitif psikoloji dersi sonrasında mutluluk düzeyi ve duygu ifadelerinde artış olduğu ileri sürülmektedir.²⁴ Elde edilen bulguların alan yazınla tutarlı olduğu görülmektedir. Bu sonuçlardan yola çıkarak pozitif psikoloji öğretilerinin üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarını artırmaya katkı sağlayacağı söylenebilir. Pozitif Psikoloji dersi almanın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini değerlendirmeyi amaçlayan bu çalışmada büyük bir öğrenci grubundan oluşan üniversite öğrencilerinin kendilerini genel olarak daha mutlu olarak değerlendirdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

PERMA modeli olumlu duygu, düşünce ve davranışları artırmayı amaçlayan müdahalelerden oluşmaktadır. İyi oluşu artırmak için aynı zamanda teorik ve amprik stratejiler kullanır.²⁵ Hedelenen olumlu değişimlerin uzun süreli olması beklenen sonuçlar arasındadır.²⁶ Pozitif eğitim yaklaşımları okul ortamlarında giderek daha popüler hale gelmektedir.²⁷ Son yıllarda üniversite öğrencilerinde iyi oluşu artırmak için uygulanan çevrimiçi eğitim programlarının

a Cognitive Behavioural Therapy for Clinical Depression,” *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(5), (2017): 1029-1039.

²¹ Jean-Baptiste Pavani, Sarah Le Vigouroux Jean-Luc Kop, Anne Congard ve Bruno Dauvier, “Affect and Affect Regulation Strategies Reciprocally Influence Each Other in Daily Life: The Case of Positive Reappraisal, Problem-focused Coping, Appreciation and Rumination.” *Journal of Happiness Studies* 17, (2016): 2077–2095.

²² Sophie Walsh, Megan Cassidy ve Stefan Priebe, “The application of positive psychotherapy in mental health care: A systematic review”. *Journal of Clinical Psychology*, 73(6), (2017): 638-651.

²³ Pascal Antoine, Bruno Dauvier, Eva Andreotti ve Anne Congard, “Individual Differences in the Effects of a Positive Psychology Intervention: Applied Psychology,” *Personality and Individual Differences* 122, (2018): 140-147; C.M. Celano vd., “Psychological Interventions to Reduce Suicidality in High-risk Patients with Major Depression: a Randomized Controlled Trial”. *Psychological Medicine* 47(5), (2017): 810; Uğur Gürkan ve Selen Gür, “Genç Yetişkinlerde Mental İyi Oluş Düzeyinin Depresyonla İlişkinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi,” *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi* 6(6), (2019): 516-536; Marco Lauriola ve Iani Iani, “Personality, Positivity and Happiness: A Mediation Analysis Using a Bifactor Model,” *Journal of Happiness Studies* 18(6), (2017): 1659-1682; Kazuhiro Watanabe, vd., “The Japanese Version of the Workplace Perma-profiler. *Occupational and Environmental Medicine* 75, (2018): 383-382.

²⁴ Ayşe Berna Sarı Arasil, Fatma Turan, Barış Metin, Hande Sinirlioğlu Ertaş ve Nevzat Tarhan, “Positive Psychology Course: A Way to Improve Well-being”. *Journal of Education and Future* (17), (2020): 15-23.

²⁵ Tom Hendriks vd., “The Efficacy of Multi-Component Positive Psychology Interventions: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials,” *Journal of Happiness Studies* 21(1), (2020): 357–390.

²⁶ Reuben D. Rusk ve Lea E. Wasters. “Tracing the Size, Reach, Impact, and Breadth of Positive Psychology,” *Journal of Positive Psychology* 8(3), (2013): 207–221.

²⁷ Lea Waters ve Daniel Loton. “SEARCH: A Meta-Framework and Review of the Field of Positive Education,” *International Journal of Applied Positive Psychology* 4 (1-2), (2019): 1–46.

sayısı artmaktadır.²⁸ Eğitim alanında pozitif psikoloji uygulamalarının yaygınlaştırılması okul faaliyetleri arasında refahın aktif olarak sağlanmasına yardımcı olacaktır. Aynı zamanda akademisyenler, öğrenmeyi geliştirmek amacıyla, üniversitelerde iyi olma hali için karakterin güçlü yönlerine odaklanma fırsatı bulacaklardır. Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları kapsamında olumlu duyguları, olumlu ilişkileri geliştirmenin bir sonucu olarak, öğrencilerin öğrenmesi ve akademik başarısı da geliştirilebilir.²⁹ Pozitif psikoloji etkinlikleri olumlu duyguların artmasında ve olumsuz duyguların azalmasında belirleyici rol alabilmektedir. Örneğin umut düzeyinin artması ve öfke düzeyinin azalması gibi.³⁰ Eğitim sürecinin çok daha erken dönemlerine pozitif psikoloji anlayışının dâhil edilmesi, kişilerin olumlu bakış açıları geliştirmelerine katkı sağlayacaktır. Bütün bunlardan yola çıkarak mevcut çalışmadan elde edilen bulguların genel hedefleri destekler nitelikte olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın ön-testte son-testte kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunan bir diğer bulgusu ise olumsuz duygular ve yalnızlık alt boyutu puanlarıdır. Bu bulgu ilk bakışta paradoksal gibi görünse de PP eğitiminin kişilerin duygusal farkındalıklarının artmasının bir sonucu olarak değerlendirilebilir. Ayrıca bulgular öz değerlendirmelerin bir sonucudur. Arasıl ve arkadaşlarının üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu benzer bir çalışma bulguları desteklemektedir. Olumlu ya da olumsuz duyguların farkındalığında ortaya çıkan bu kavrayış kişilerin kendilerini tanıma ve duygularını değerlendirme yönünde daha fazla bilgiye sahip olduklarının göstergesi olabilir.

Bu çalışmada PP eğitimi tüm üniversite öğrencilerine zorunlu ders olarak verildiği için bir kontrol grubu dâhil edilememiştir. Bu konuda yapılacak olan çalışmaların kontrol grubu ile yapılmasının katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Farklı bölümlerdeki üniversite öğrencilerine farklı eğitimciler tarafından PP dersinin verilmiş olması araştırmanın sınırlılıkları içerisinde. Bu çalışmanın güçlü yanı ise büyük bir örneklem grubuna sahip olmasıdır. Öte yandan, pozitif psikolojik özellikler ve algılanan sosyal desteğin daha sonra yapılacak deneysel araştırmalarla ortaya konulmasının önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir. Pozitif psikoloji uygulamalarının eğitim hizmetleri içinde daha fazla yer alması geliştirilecek yeni politikalara dâhil edilebilir. Böylece üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşu arttırılarak gelişebilecek sorunlara karşı önleyici bir katkı sağlanabilir.

KAYNAKÇA

Antoine, Pascal, Bruno Dauvier, Eva Andreotti ve Anne Congard. "Individual Differences in The Effects of a Positive Psychology Intervention: Applied Psychology." *Personality and Individual Differences* 122, (2018): 140-147.

²⁸ Blaire Morgan ve Laura Simmons. "A 'PERMA' Response to the Pandemic: An Online Positive Education Programme to Promote Wellbeing in University Students," *Frontiers in Education* 6, (2021): 172.

²⁹ Erin Hoare, David Bott ve Justin Robinson, "Learn it, Live it, Teach it, Embed it: Implementing a Whole School Approach to Foster Positive Mental Health and Wellbeing through Positive Education," *International Journal of Wellbeing* 7(3), (2017): 56-71.

³⁰ Zeynep G. Demir, Remziye Keskin ve Kahraman Güler. "The Effect Of The Positive Psychology Interaction Group Program On Anger And Hope In Elderly Individuals," *Turkish Journal of Geriatrics* 24(1) (2021): 95-103.

- Butler, Julie ve Margaret L. Kern. "The PERMA-Profilers: A Brief Multidimensional Measure of Flourishing." *International Journal of Wellbeing* 6(3), (2016): 1-48.
- Caprara, Gian Vittorio, Nancy Eisenberg ve Guido Alessandri. "Positivity: The Dispositional Basis of Happiness." *Journal of Happiness Studies* 18(2), (2017): 353-371.
- Celano, C.M., E. E. Beale, C. A. Mastromauro, J. G. Stewart, R. A. Millstein, R. P. Auerbach, C. A. Bedoya ve J. C. Huffman. "Psychological Interventions to Reduce Suicidality in High-risk Patients with Major Depression: a Randomized Controlled Trial." *Psychological Medicine* 47(5), (2017): 810-821.
- Chakhssi, Farid, Jannis T Kraiss, Marion Sommers-Spijkerman ve Ernst T. Bohlmeijer. "The Effect of Positive Psychology Interventions on Well-Being and Distress in Clinical Samples with Psychiatric or Somatic Disorders: A Systematic Review and Meta-analysis." *BMC Psychiatry* 18(1), (2018): 1-17.
- Demir, Ramazan ve Fulya Türk. "Pozitif psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkıları." *Humanistic Perspective* 2(2), (2020): 108-125.
- Demirci, İbrahim, Halil Ekşi, Duygu Dinçer ve Selami Kardaş. "Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: PERMA Ölçeği'nin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliliği." *The Journal of Happiness & Well-Being* 5(1), 2017: 60-77.
- Diener, Ed, Christie K. Napa-Scollon, Shigerio Oishi, Vivian Dzokoto, ve Eunkook Mark Suh. "Positivity and the Construction of Life Satisfaction Judgments: Global Happiness is not the Sum of Its Parts." *Journal of Happiness Studies* 1(2), (2000): 159-176.
- Fredrickson, Barbara L ve Christine Branigan. "Positive Emotions Broaden the Scope of Attention and Thought-action Repertoires." *Cognition & Emotion* 19(3), (2005): 313-332.
- Granello, Paul F.. *Wellness Counseling*. New Jersey: Pearson Education, 2013.
- Gümüş Demir, Zeynep, Remziye Keskin ve Kahraman Güler. "The Effect of The Positive Psychology Interaction Group Program on Anger and Hope in Elderly Individuals." *Turkish Journal of Geriatrics* 24(1), (2021): 95-103.
- Gürkan, Uğur ve Selen Gür, "Genç Yetişkinlerde Mental İyi Oluş Düzeyinin Depresyonla İlişkisinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi." *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi* 6(6), (2019): 516-536.
- Hendriks, Tom, Marijke Schotanus-Dijkstra, Aabidien Hassankhan, Joop de Jong ve Ernst Bohlmeijer. "The Efficacy of Multi-Component Positive Psychology Interventions: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials." *Journal of Happiness Studies* 21 (1), (2020): 357-390.
- Hoare, Erin, David Bott ve Justin Robinson. "Learn it, Live it, Teach it, Embed it: Implementing a Whole School Approach to Foster Positive Mental Health and Wellbeing through Positive Education." *International Journal of Wellbeing* 7(3), (2017): 56-71.
- Jankowski, Peter, vd., "Virtue, Flourishing, and Positive Psychology in Psychotherapy: An Overview and Research Prospectus." *Psychotherapy* 57(3), (2020): 291-309.
- Keyes, Corey Lee M.. "Social Well-being." *Social Psychology Quarterly* 61, (1998): 121-140.
- Khaw, Daniel ve Margaret L. Kern. "A Cross-cultural Comparison of the PERMA Model of Well-being." *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley, University of California* 8, (2014): 10-23.
- Lauriola, Marco ve Iani Iani. "Personality, Positivity and Happiness: A Mediation Analysis Using a Bifactor Model." *Journal of Happiness Studies* 18(6), (2017): 1659-1682.

- Lewis, Ashley D., Scott E. Huebner, Amy Reschly ve Robert F. Valois. "The Incremental Validity of Positive Emotions in Predicting School Functioning" *Journal of Psychoeducational Assessment*, 27(5), (2009): 397-408.
- Lopez, Shane J. ve C.R. Snyder. *The Oxford Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press, 2011.
- Lopez-Gomez, Irene, Covadonga Chaves, Gonzalo Hervas ve Carmelo Vazquez. "Comparing the Acceptability of a Positive Psychology intervention Versus a Cognitive Behavioural Therapy for Clinical Depression." *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(5), 2017: 1029-1039.
- Lovett, Nadia ve Trevor Lovett. "Wellbeing in Education: Staff Matter." *Journal of Social Science and Humanity* 6(2). 107-112.
- Morgan, Blaire ve Laura Simmons. "A 'PERMA' Response to the Pandemic: An Online Positive Education Programme to Promote Wellbeing in University Students." *Frontiers in Education* 6, (2021): 172-182.
- Özel, Yasemin, Serpil Türkleş ve Semra Erdoğan. "Üniversite Öğrencilerinde Ruhsal Durumun İncelenmesi." *JAREN* 6(2), (2020): 220-228.
- Pavani, Jean-Baptiste, Sarah Le Vigouroux Jean-Luc Kop, Anne Congard ve Bruno Dauvier. "Affect and Affect Regulation Strategies Reciprocally Influence each other in Daily Life: The Case of Positive Reappraisal, Problem-focused Coping, Appreciation and Rumination." *Journal of Happiness Studies* 17, (2016): 2077-2095.
- Rusk, Reuben D., ve Lea E. Wasters. "Tracing the Size, Reach, Impact, and Breadth of Positive Psychology." *Journal of Positive Psychology* 8 (3), (2013): 207-221.
- Sarı Arasil, Ayşe Berna, Fatma Turan, Barış Metin, Hande Sinirlioğlu Ertaş ve Nevzat Tarhan. "Positive Psychology Course: A Way to Improve Well-being". *Journal of Education and Future* 17, (2020): 15-23.
- Savi Çakar, Firdevs. *Yaşam Dönemleri ve Uyum Sorunları*. Ankara: Pegem Akademik Yayıncılık, 2018.
- Seligman. Michael E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Simon and Schuster, 2012.
- Seligman. Michael E. P. ve Mihaly Csikszentmihalyi, M. "Positive Psychology: An Introduction." *American Psychologist* 55(1), (2000): 5-14.
- Seligman. Michael E. P., Randal M. Ernst, Jane Gillham, Karen Reivich, ve Mark Linkins, "Positive Education: Positive Psychology and Classroom Interventions." *Oxford Review of Education*, 35(3), (2009): 293-311.
- Tarhan, Nevzat. *Pozitif Psikoloji Çoklu Zekâ Uygulamaları*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2012.
- Terjesen, Mark D., Matthew D. Jacobsky, Jeffrey Froh, ve Raymond DiGiuseppe. "Integrating Positive Psychology into Schools: Implications for Practice." *Psychology in the Schools* 41(1), (2004): 163-172.
- Walsh, Sophie, Megan Cassidy ve Stefan Priebe. "The Application of Positive Psychotherapy in Mental Health Care: A Systematic Review." *Journal of Clinical Psychology* 73(6), (2017): 638-651.
- Watanabe, Kazuhiro, vd.. "The Japanese Version of the Workplace Perma-profiler." *Occupational and Environmental Medicine* 75, (2018): 382-383.
- Waters, Lea ve Daniel Loton. "SEARCH: A Meta-Framework and Review of the Field of Positive Education." *International Journal of Applied Positive Psychology* 4 (1-2), (2019): 1-46.