TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

PERMA ÇOK BOYUTLU İYİ OLUŞ MODELİNE DAYALI PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ YAŞAMI SÜRDÜRME NEDENLERİ, İNTİHAR OLASILIĞI VE İYİ OLUŞ ÜZERİNE ETKİSİ

Ayten BÖLÜKBAŞI UYGUR

DOKTORA TEZİ

ADANA / 2023

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

PERMA ÇOK BOYUTLU İYİ OLUŞ MODELİNE DAYALI PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ YAŞAMI SÜRDÜRME NEDENLERİ, İNTİHAR OLASILIĞI VE İYİ OLUŞ ÜZERİNE ETKİSİ

Ayten BÖLÜKBAŞI UYGUR

Danışman: Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER
Jüri Üyesi: Prof. Dr. Songül TÜMKAYA
Jüri Üyesi: Doç. Dr. İsmail SANBERK
Jüri Üyesi: Prof. Dr. Burhan ÇAPRİ
Jüri Üyesi: Prof. Dr. Bülent GÜNDÜZ

DOKTORA TEZİ

ADANA / 2023

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalında DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER
(Danışman)

Üye: Prof. Dr. Songül TÜMKAYA

Üye: Doç. Dr. İsmail SANBERK

Üye: Prof. Dr. Burhan ÇAPRİ

Üye: Prof. Dr. Bülent GÜNDÜZ

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.

…/…/2023

Prof. Dr. Serap ÇABUK
Enstitü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu'ndaki hükümlere tabidir.

ETİK BEYANI

Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim. …. / …. / 2023

Ayten BÖLÜKBAŞI UYGUR

ÖZET

PERMA ÇOK BOYUTLU İYİ OLUŞ MODELİNE DAYALI PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ YAŞAMI SÜRDÜRME NEDENLERİ, İNTİHAR OLASILIĞI VE İYİ OLUŞ ÜZERİNE ETKİSİ

Ayten BÖLÜKBAŞI UYGUR

Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Danışman: Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER
Temmuz 2023, 249 sayfa

Bu araştırmanın amacı, PERMA İyi Oluş Modeline dayalı olarak geliştirilen "PERMA Çevrimiçi İyi Oluş Psiko-Eğitim Programının (PERMA-ÇİP)" üniversite öğrencilerinin yaşamı sürdürme nedenleri, intihar olasılığı ve iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkilerini incelemektir. Öntest, sontest, izleme ölçümlerini içeren kontrol gruplu 2x4 karışık (split plot) ölçümler için yarı deneysel desenin kullanıldığı araştırmanın çalışma grubunu, 2020-2021 eğitim öğretim yılında Türkiye'deki farklı üniversite ve bölümlerde öğrenim görmekte olan 12'si (6 kadın, 6 erkek) deney ve 12'si (6 kadın, 6 erkek) kontrol grubunda olmak üzere üzere toplam 24 gönüllü üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Araştırmada, deney grubuna pilot çalışmanın ardından son hali verilen 10 oturumluk PERMA-ÇİP uygulanırken; kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Deney grubuna, haftada iki gün ve her bir oturum 120 dakika olmak üzere toplamda 10 oturum gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara psiko-eğitim programının uygulanmasından önce öntest, psiko-eğitim programı uygulandıktan sonra sontest ve 1 ay ile 3 ay sonrasında da izleme testleri yapılmıştır. Program ve uygulamaların etkililiğine yönelik deney grubundaki katılımcılarla odak grup görüşmesi yapılmıştır. "Yaşamı Sürdürme Nedenleri", "İntihar Olasılığı Ölçeği", "PERMA İyi Oluş Ölçeği" ve grup uygulamalarının etkililiğine ilişkin katılımcıların görüşleri için araştırmacı tarafından hazırlanan "Odak Grup Görüşme Formu" kullanılan çalışmada, hem nicel hem de nitel araştırma yöntemlerinin beraber kullanıldığı karma araştırma yönteminden yararlanılmıştır.

Araştırmanın amaçları doğrultusunda gerçekleştirilen nicel verilerin analizinde 2 (deney ve kontrol) x 4 (öntest, sontest, izleme 1 ve izleme 2 ölçümleri) karışık (split-plot) ölçümler için iki faktörlü ANOVA analizinden yararlanılmıştır. Bu analiz sonucunda, gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak anlamlı bir farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Wilks Lamda İstatistiği kullanılarak analiz edilmiş ve bu anlamlı farkın kaynağını belirlemek amacıyla, "Bonferonni uyumlu çoklu karşılaştırmalar" testi uygulanmıştır. Buna ek olarak, etki büyüklüğünü belirlemek için eta kare (η2) değerine bakılmıştır. Araştırmanın odak grup görüşmesinden elde edilen nitel verilerin analizinde ise toplanan verileri açıklayabilecek kavramlara ve ilişkilere ulaşmak amacıyla içerik analizinden yararlanılmıştır.

Araştırma sonucunda, PERMA-ÇİP'e katılan deney grubu katılımcıları ve kontrol grubu katılımcılarının "Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanteri " dini engeller ve mücadele alt ölçek puanları dışında, yaşamı sürdürme nedenleri toplam puanları ile hayata bağlılık ve umut ve sosyal destek alt ölçek puanlarına ait sontest puan ortalamalarında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın deneyin bitiminden 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam ettiği bulunmuştur. Benzer biçimde, "İntihar Olasılığı Ölçeğinin" öfke/dürtüsellik alt ölçek puanları dışında, intihar olasılığı toplam puanları ile sosyal destek/benlik algısı, umutsuzluk/yalnızlık ve intihar düşüncesi alt ölçek puanlarına ait sontest puan ortalamalarında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın deneyin bitiminden 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam ettiği bulunmuştur. Ayrıca PERMA-ÇİP'e katılan katılımcılar ile programa dahil edilmeyen kontrol grubu katılımcılarının "PERMA Ölçeğinin" toplam puanları ile olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı alt ölçek puanlarına ait sontest puan ortalamalarında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın deneyin bitiminden 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam ettiği bulunmuştur. Araştırmanın nitel sonuçlarından, programın etkililiğine yönelik olarak katılımcılar, programı etkili bulduklarını ve nedenleri olarak da iyi hissetme, yeni bakış açısı, karakter güçlerini verimli kullanma, iyi oluş kaynaklarını tanıma ve geleceğe umutla bakma şeklinde belirmişlerdir. Ayrıca COVID-19 Pandemi sürecinde gerçekleştirilen bu çalışmada pandemi sürecinde, yeni yaşam düzenine uyum, grup desteği, kişilerarası ilişkiler ve duygular aracılığıyla katılımcıların ihtiyaçlarının karşılandığını belirtmişlerdir. Katılımcılar programın daha etkili olabilmesi adına katılımcıların çoğunun önerisi bulunmamakla birlikte mola verilmesi, oturum sayısının

artırılması, programın kısaltılması ve duyguların günlüğünün tutulması gibi önerilerde bulundukları görülmüştür. Programın çevrimiçi gerçekleştirilmesine yönelik ise zaman tasarrufu, erişebilirlik, çevre dostu olması, ekran kullanımı, ara odalar, güvende hissetme sürecin olumlu yönleri ve katkıları olarak ön plana çıkarken, sürecin getirdiği zorluklar için farklı fiziksel ortamlarda bulunma, beden dilini anlayamama ön plana çıkmıştır. Son olarak sürecin çevrimiçi gerçekleştirilmesine yönelik genel değerlendirmelerde ise yüz yüze gibi hissetme, verimli bulma, önyargıların yıkılması ve olumlu bakma şeklindeki düşünceler olduğu görülmüştür.

Anahtar kelimeler: PERMA iyi oluş, yaşamı sürdürme nedenleri, intihar, intihar olasılığı, çevrimiçi çalışma, iyi oluş, karakter güçleri, COVİD-19 pandemisi

ABSTRACT

THE EFFECT OF A PSYCHOEDUCATIONAL PROGRAM BASED ON PERMA WELL-BEING MODEL ON REASONS FOR LIVING, SUICIDE PROBABILITY, AND WELL-BEING

Ayten BÖLÜKBAŞI UYGUR

Ph.D. Thesis, Department of Educational Sciences
Supervisor: Prof. Dr. Fulya CENKSEVEN ÖNDER
July 2023, 280 pages

This study aimed to examine the effect of an online psychoeducational program based on PERMA well-being model, called PERMA-OWP, on reasons for living, suicide probability, and well-being. A quasi-experimental design with a 2x4 mixed ANOVA (split plot) was utilized, including pretest, posttest and follow-up measurements. The study group consists of 24 volunteer university students who were randomly assigned to either an experimental group (n=12, 6 females and 6 males) or a control group (n=12, 6 females and 6 males). The participants were enrolled in various universities and departments in Turkey during 2020-2021 academic year.

In the study, the control group did not receive any intervention, while the experimental group received 10-session PERMA-OWP program which was designed according to the findings of a previous pilot study. The ten sessions were conducted twice a week, with each session lasting 120 minutes. Scores of participants were measured prior to psychoeducational program, after the completion of the program, and at 1-month and 3-month follow-up assessments. Focus group interview was held with the participants in the experimental group in order to reveal information about the efficacy of the program and activities. The data collection tools used in this sudy were Reasons for Living Inventory, Suicide Probability Scale, PERMA Well-Being Scale and Focus Group Interview Form. The research design employed a mixed method design, benefiting from both qualitative and quantitative research design.

In this research, a 2x4 (experimental/ control groups X pretest/posttest/follow up measurements) mixed ANOVA (split plot) design was employed. Following this analysis, the Wilks' Lambda statistic was used to determine the significant differences

between groups based on measurements. To identify the source of these significant differences, "Bonferroni adjusted multiple comparisons" test was conducted. In addition to these, the effect size was examined using the eta squared (η2) value. Quantitative data obtained from the focus group interview were analyzed through content analysis in order to reveal potential concepts and relationships.

The findings indicated that "PERMA Well-Being Psychoeducational Program" significantly increased the total scores for Reasons for Living (except for religious objections and struggle subscales) and commitment to life, hope and social support subscales scores in the experimental group. These significant differences were seen to continue after 1 month and 3 months follow-up measurements between control and experimental group. Moreover, results showed that "PERMA Well-Being Psychoeducational Program" significantly decreased the total score of Suicide Probability (except for anger/impulsivity), subscales of social support/ self-perception, hopelessness/loneliness, and suicidal thoughts in the experimental group. These significant differences were seen to continue after 1 month and 3 months follow-up measurements between control and experimental group. Lastly, it was seen that "PERMA Well-Being Psychoeducational Program" significantly increased the total scores for PERMA well-being total scores, positive emotions, engagement, relationships, and achievement in the experimental group. These significant differences were seen to continue after 1 month and 3 months follow-up measurements between control and experimental group.

As for qualitative results, all participants in experimental group stated that they found the program effective. According to content analysis, feeling good, having a new point of view, benefiting from chracter strenghts, knowing about well-being resources and having a hopeful attitute about the future were the reasons for the efficacy of the program. The present study was conducted during the COVID-19 pandemic, and it was found that the program provided support to the participants through meeting their needs by adapting to the new way of life, offering group support, fostering interpersonal relationships, and addressing their emotions during the pandemic. Although most participants did not provide specific suggestions for improving effectiveness of the program, some recommendations were made. These recommendations included taking breaks during the sessions, increasing the number of sessions, shortening the program duration, and keeping a journal of emotions. As the program is conducted online, several advantages were highlighted such as time-saving, accessibility, eco-friendliness,

the ability to use screen sharing and breakout rooms, and a sense of safety. However, participants stated that being in different physical environments and having difficulties in understanding body language as challenges of online program. Lastly, it was concluded that participants' evaluation for online process are related to feeling a sense of in-person interaction, being efficient, breaking down prejudice against online works, and evaluting it positive in general.

Key words: PERMA well-being, reasons for living, suicide, suicide probability, online work, well-being, chracter strenghts, COVID-19 pandemic

ÖN SÖZ

Her şey bir hayal ile başlar ve bazen bir başka hayal için tamamlanması gerekir. Öncelikle, Pozitif Psikoloji ve grup çalışmalarına ilgi duymama neden olan, lisans yıllarımdan beri hayranlık duyduğum, onunla beraber üretebilmeyi hayal ettiğim ve bu şansa sahip olabildiğim tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Fulya Cenkseven Önder'e tüm bilimsel öğretileri, emeği, sabrı, güleryüzü ve desteği için çok teşekkür ederim. Tez izleme komitesinde yer alan ve bilimsel öğretilerinin bana yaşam boyu hep eşlik edeceği Sayın Doç. Dr. İsmail Sanberk ve Prof. Dr. Songül Tümkaya'ya tüm katkıları için çok teşekkür ederim. Jüri üyelerimden Sayın Prof. Dr. Bülent Gündüz'e ve Prof. Dr. Burhan Çapri'ye tüm geribildirimleri, destekleri ve içtenlikleri için çok teşekkür ederim. Ayrıca, Sayın Arş. Gör. Dr. Ahmet Togay'a araştırmanın nitel kısmında bulunduğu önerileri ve destekleri için teşekkür ederim. Tez savunmamda bulunan ve bana her zaman yol gösterici olan Sayın Doç. Dr. Oğuzhan Kırdök'e, Sayın Dr. Öğr. Üyesi Fatoş Bulut Ateş'e ve Sayın Dr. Öğr. Üyesi İdil Eren Kurt'a teşekkür ederim. Bir diğer yandan, eğitim hayatımda yollarımın kesiştiği tüm değerli hocalarıma bana kattıkları her şey için teşekkür ederim.

Katıldığım mesleki ve akran destek gruplarındaki her bir üyeye, özellikle drama terapisinin kurucularından Prof. Dr. Robert Landy'e yaratıcılık ve yazı yazma konusunda bana verdiği ilham ve önerileri için teşekkür ederim. Aileme her zaman yanımda oldukları, beni değerli hissettirdikleri ve mesleki süreçlerimde bana koşulsuz inanarak eşlik ettikleri için çok teşekkür ederim. Ayrıca, eşime bana olan inancı ve verdiği tüm destek için teşekkür ederim.

Bu çalışma Çukurova Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Birimi tarafından SDK-2021-12703 proje araştırma numarası ile desteklenmiştir.

.

Ayten BÖLÜKBAŞI UYGUR

Adana/2023

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET iv

ABSTRACT vii

KISALTMALAR xviii

TABLOLAR LİSTESİ xix

ŞEKİLLER LİSTESİ xxvi

EKLER LİSTESİ xxvii

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem 1

1.2. Araştırmanın Amacı 7

1.3. Denenceler 8

1.4. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi 11

1.5. Sayıltılar 14

1.6. Sınırlılıklar 14

1.7. Tanımlar 14

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Açıklamalar 15

2.1.1. Pozitif Psikoloji 15

2.1.1.1. İyi Oluş 16

2.1.1.1.1. Öznel İyi Oluş 17

2.1.1.1.2. Psikolojik İyi Oluş 18

2.1.1.1.3. Otantik Mutluluk ve PERMA Modeli 19

2.1.1.2. Karakter Güçleri 21

2.1.2. Yaşamı Sürdürme Nedenleri 23

2.1.3. Pozitif Psikoloji Bağlamında İntihar ve İntihar Olasılığı 25

2.1.3.1. İntihar 25

2.1.3.1.1. İntihar Olasılığı 26

2.1.3.2. İntihar için Risk ve Koruyucu Faktörler 27
2.1.3.2.1. Risk Faktörleri 28
2.1.3.2.2. Koruyucu Faktörler 29
2.2. İlgili Araştırmalar 32
2.2.1. PERMA İyi Oluş ile İlgili Gerçekleştirilen Deneysel Çalışmalar 32
2.2.2. Yaşamı Sürdürme Nedenleri ile İlgili Gerçekleştirilen Deneysel Çalışmalar 35
2.2.3. İntihar Olasılığı ile İlgili Gerçekleştirilen Deneysel Çalışmalar 37

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli 40
3.2. Çalışma Grubu 41
3.2.1. Grupların Oluşturulma Süreci 41
3.2.2. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Katılımcılara İlişkin Betimsel Bilgiler 43
3.2.3. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı 43
3.2.4. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı 43
3.2.5. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımı 44
3.2.6. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Katılımcıların Üniversite, Bölüm ve Coğrafi Bölgelerine Göre Dağılımı 45
3.2.7. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Katılımcıların YSNE, İOÖ ve PERMAÖ Toplam ve Alt Ölçek Öntest Puanlarına İlişkin Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları 46
3.3. Veri Toplama Araçları 48
3.3.1. Öngörüşme Formu 48
3.3.2. Kısa Semptom Envanteri (KSE-53) 48
3.3.3. Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanteri (YSNE) 49
3.3.4. İntihar Olasılığı Ölçeği (İOÖ) 50
3.3.5. PERMA Ölçeği (PERMAÖ) 51
3.3.6. Odak Grup Görüşme Formu 52

3.4. İşlem 52
3.4.1. Veri Toplama Süreci 52
3.4.2. PERMA İyi Oluş Programının Geliştirilmesi Sürecinde Uygulanan Pilot Çalışma 53
3.4.3. Pilot Uygulama Sonrası Program Üzerinde Yapılan Değişikliklere İlişkin Değerlendirmeler 54
3.5. PERMA İyi Oluş Çevrimiçi Psiko-Eğitim Programının Genel Nitelikleri 56
3.5.1. Oturumların Amaçları ve Genel Akışı 57
3.5.2. PERMA Psiko-Eğitim Programının Çevrimiçi Uygulanması 60
3.6. Araştırmacının Rolü 63
3.5. Verilerin Analizi 64
3.5.1. Nicel Verilerin Analizi 64
3.5.1.1. Varsayımların Karşılanmasına Yönelik Yapılan Analizler 64
3.5.2. Nitel Verilerin Analizi 79

BÖLÜM IV
BULGULAR

4.1. Nicel Bulgular 80
4.1.1. Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanteri (YSNE) ve Alt Ölçeklerinin Denencelerinin Test Edilmesine Yönelik Bulgular 80
4.1.1.1. Denence 1.1: “Deney grubu ile kontrol grubunun YSNE öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir” denencesinin test edilmesine ilişkin bulgular 80
4.1.1.2. Denence 1.2: “Deney grubu ile kontrol grubunun hayata bağlılık alt ölçeğinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir” denencesinin test edilmesine ilişkin bulgular 87

4.1.1.3. Denence 1.3: “Deney grubu ile kontrol grubunun umut ve sosyal destek alt ölçeğinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir” denencesinin test edilmesine ilişkin bulgular 93
4.1.1.4. Denence 1.4: “Deney grubu ile kontrol grubunun dini engeller alt ölçeğinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir” denencesinin test edilmesine ilişkin bulgular 99
4.1.1.5. Denence 1.5: “Deney grubu ile kontrol grubunun mücadele alt ölçeğinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir” denencesinin test edilmesine ilişkin bulgular 106
4.1.2. İntihar Olasılığı Ölçeği (İOÖ) ve Alt Ölçeklerinin Denencelerinin Test Edilmesine Yönelik Bulgular 113
4.1.2.1. Denence 2.1: “Deney grubu ile kontrol grubunun İOÖ öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir” denencesinin test edilmesine ilişkin bulgular 113
4.1.2.2. Denence 2.2: “Deney grubu ile kontrol grubunun sosyal destek/benlik algısı alt ölçeği öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir” denencesinin test edilmesine ilişkin bulgular 119
4.1.2.3. Denence 2.3: “Deney grubu ile kontrol grubunun öfke/dürtüsellik alt ölçeği öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney

grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir" denencesinin test edilmesine ilişkin bulgular 126
4.1.2.4. Denence 2.4: "Deney grubu ile kontrol grubunun umutsuzluk/yalnızlık alt ölçeği öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir" denencesinin test edilmesine ilişkin bulgular 134
4.1.2.5. Denence 2.5: "Deney grubu ile kontrol grubunun intihar düşüncesi alt ölçeği öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir" denencesinin test edilmesine ilişkin bulgular 140
4.1.3. PERMA Ölçeği (PERMAÖ) ve Alt Ölçeklerinin Denencelerinin Test Edilmesine Yönelik Bulgular 145
4.1.3.1. Denence 3.1: "Deney grubu ile kontrol grubunun PERMAÖ öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir" denencesinin test edilmesine ilişkin bulgular 146
4.1.3.2. Denence 3.2: "Deney grubu ile kontrol grubunun olumlu duygular alt ölçeğinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir" denencesinin test edilmesine ilişkin bulgular 152
4.1.3.3. Denence 3.3: "Deney grubu ile kontrol grubunun bağlanma alt ölçeğinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan

izleme ölçümlerinde de devam etmektedir" denencesinin test edilmesine ilişkin bulgular 158
4.1.3.4. Denence 3.4: "Deney grubu ile kontrol grubunun olumlu ilişkiler alt ölçeğinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir" denencesinin test edilmesine ilişkin bulgular 164
4.1.3.5. Denence 3.5: "Deney grubu ile kontrol grubunun anlam alt ölçeğinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir" denencesinin test edilmesine ilişkin bulgular 170
4.1.3.6. Denence 3.6: "Deney grubu ile kontrol grubunun başarı alt ölçeğinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir" denencesinin test edilmesine ilişkin bulgular 176
4.2. Nitel Verilere ilişkin Bulgular 183
4.2.1. PERMA-ÇİP'in Değerlendirilmesine İlişkin Nitel Araştırma Bulguları 183
4.2.1.1. Katılımcıların PERMA-İOP Çevrimiçi Psikoeğitim Programının Katkılarına Yönelik Düşüncelerine İlişkin Bulgular 183
4.2.1.2. Katılımcıların En Çok Yararlandıkları Etkinliklere İlişkin Bulgular 185
4.2.1.3. Katılımcıların En Çok Yararlandıkları Karakter Güçlerinin Program Sürecinde ve Program Sonrasında Kullanıma İlişkin Bulgular 186
4.2.1.4. PERMA-ÇİP'in Pandemi Sürecinde Karşıladığı İhtiyaçlara Yönelik Düşüncelere İlişkin Bulgular 190
4.2.1.5. PERMA-ÇİP'in Etkililiğine Yönelik Değerlendirmelerine İlişkin Bulgular 192
4.2.1.6. PERMA-ÇİP'in Çevrimiçi Gerçekleştirilmesine Yönelik Düşüncelere Ait Bulgular 193

BÖLÜM V
TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Nicel Bulgulara İlişkin Tartışma ve Yorum 196
5.1.1. PERMA-ÇİP'in Yaşamı Sürdürme ve Alt Ölçek Puanları Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması 196
5.1.2. PERMA-ÇİP'in İntihar Olasılığı ve Alt Ölçek Puanları Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması 200
5.1.3. PERMA-ÇİP'in PERMA İyi Oluş ve Alt Ölçek Puanları Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması 204
5.2. Nitel Bulgulara İlişkin Tartışma ve Yorum 208

BÖLÜM VI
SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar 214
6.2. Öneriler 216
6.2.1. Araştırmalara Yönelik Öneriler 216
6.2.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler 216

KAYNAKÇA 218
EKLER 240

KISALTMALAR

CDC: Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezi

İOÖ: İntihar olasılığı ölçeği

KSE: Kısa Semptom Envanteri

PERMA: Olumlu Duygular, Bağlanma, Anlam, Başarı (İngilizce karşılığı olan kelimelerin baş harfleri)

PERMA-ÇİP: PERMA Çevrimiçi Psiko-eğitim Programı

PERMAÖ: PERMA İyi Oluş lçeği

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

YSNE: Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanteri

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1 Psikolojik İyi Oluşun Altı Boyutunun Açıklanması 19
Tablo 2 Karakter Güçleri ve Tanımlayıcı Özellikleri 22
Tablo 3 Araştırma Modelinin Simgesel Gösterimi 41
Tablo 4 Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı 43
Tablo 5 Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı . 44
Tablo 6 Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımı 44
Tablo 7 Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Katılımcıların Üniversite ve Bölümlerine Göre Dağılımı 45
Tablo 8 Deney ve Kontrol Grubunun YSNE, İOÖ ve PERMAÖ ve Alt Ölçeklerine Ait Öntest Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonuçları 47
Tablo 9 Deney ve Kontrol Gruplarının YSNE'den Aldıkları Öntest, Sontest, İzleme 1 ve İzleme 2 Testi Puanlarının Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Ortanca, Mod Değerleri ve Çarpıklık ve Basıklık Katsayısına İlişkin Z Değerleri..... 65
Tablo 10. Deney Grubunun İOÖ'den aldıkları Öntest, Sontest, İzleme 1 ve İzleme 2 Testi Puanlarının Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Ortanca, Mod Değerleri ve Çarpıklık ve Basıklık Katsayısına İlişkin Z Değerleri 66
Tablo 11. Deney Grubunun PERMAÖ ve Alt Ölçekleri Öntest, Sontest, İzleme 1 ve İzleme 2 Testi Puanlarının Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Ortanca, Mod Değerleri ve Çarpıklık ve Basıklık Katsayısına İlişkin Z Değerleri 67
Tablo 12 Deney ve Kontrol Grubu Öntest, Sontest ve İzleme 1 ve İzleme 2 Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlarına Uygulanan Shapiro-Wilks Normallik Testi Sonuçları 69
Tablo 13 Deney ve Kontrol Grubu Öntest, Sontest ve İzleme 1 ve İzleme 2 Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlarına Uygulanan Shapiro-Wilks Normallik Testi Sonuçları 70
Tablo 14 Deney ve Kontrol Grubu Öntest, Sontest ve İzleme 1 ve İzleme 2 Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlarına Uygulanan Shapiro-Wilks Normallik Testi Sonuçları 71

Tablo 15 Deney ve Kontrol Grubu YSNE ve alt Ölçeklerine Ait Öntest, Sontest ve İzleme 1 ve İzleme 2 Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlarına Uygulanan Levene Testi Sonuçları 73
Tablo 16 Deney ve Kontrol Grubu İOÖ ve alt Ölçeklerine Ait Öntest, Sontest ve İzleme 1 ve İzleme 2 Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlarına Uygulanan Levene Testi Sonuçları 74
Tablo 17 Deney ve Kontrol Grubu PERMAÖ ve alt Ölçeklerine Ait Öntest, Sontest ve İzleme 1 ve İzleme 2 Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlarına Uygulanan Levene Testi Sonuçları 75
Tablo 18 Deney ve Kontrol Grubu YSNE, İOÖ, PERMAÖ ve alt Ölçeklerine Ait Öntest, Sontest ve İzleme 1 ve İzleme 2 Ölçümlerinden Elde Edilen Puanların Mauchly Küresellik Testi Sonuçları 77
Tablo 19 Deney ve Kontrol Gruplarının YSNE Öntest, Sontest, İzleme 1 Testi ve İzleme 2 Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar 81
Tablo 20 Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının YSNE Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları 82
Tablo 21 Yaşamı Sürdürme Nedenleri Ölçeği (YSNE) Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları 84
Tablo 22 Deney ve Kontrol Gruplarının YSNE Ön, Son ve İzleme Testleri Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları 85
Tablo 23 Deney ve Kontrol Gruplarının Hayata Bağlılık Alt Ölçek Öntest, Sontest, İzleme 1 Testi ve İzleme 2 Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar 87
Tablo 24 Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Hayata Bağlılık Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları 88
Tablo 25 Hayata Bağlılık Alt Ölçeği Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatiği'ne Göre ANOVA Sonuçları 90
Tablo 26 Deney ve Kontrol Gruplarının Hayata Bağlılık Alt Ölçeği Ön, Son ve İzleme Testleri Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları 91

Tablo 27 Deney ve Kontrol Gruplarının Umut ve Sosyal Destek Alt Ölçek Öntest, Sontest, İzleme 1 Testi ve İzleme 2 Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar 93
Tablo 28 Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Umut ve Sosyal Destek Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları ... 94
Tablo 29 Umut ve Sosyal Destek Alt Ölçeği Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatiği'ne Göre ANOVA Sonuçları 97
Tablo 30 Deney ve Kontrol Gruplarının Umut ve Sosyal Destek Alt Ölçeği Ön, Son ve İzleme Testleri Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları..... 97
Tablo 31 Deney ve Kontrol Gruplarının Dini Engeller Alt Ölçek Öntest, Sontest, İzleme 1 Testi ve İzleme 2 Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar..... 100
Tablo 32 Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Dini Engeller Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları 101
Tablo 33 Dini Engeller Alt Ölçeği Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatiği'ne Göre ANOVA Sonuçları..... 103
Tablo 34 Deney ve Kontrol Gruplarının Dini Engeller Alt Ölçeği Ön, Son ve İzleme Testleri Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları 104
Tablo 35 Deney ve Kontrol Gruplarının Mücadele Alt ölçek Öntest, Sontest, İzleme 1 Testi ve İzleme 2 Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar 107
Tablo 36 Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Mücadele Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları 108
Tablo 37 Mücadele Alt Ölçeği Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatiği'ne Göre ANOVA Sonuçları..... 110
Tablo 38 Deney ve Kontrol Gruplarının Mücadele Alt Ölçeği Ön, Son ve İzleme Testleri Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları 111
Tablo 39 Deney ve Kontrol Gruplarının İntihar Olasılığı Ölçeği (İOÖ) Öntest, Sontest, İzleme 1 Testi ve İzleme 2 Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar..... 113

Tablo 40 Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının İntihar Olasılığı Ölçeği Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları 114
Tablo 41 İntihar Olasılığı Ölçeği (İOÖ) Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatiği'ne Göre ANOVA Sonuçları 117
Tablo 42 Deney ve Kontrol Gruplarının İntihar Olasılığı Ölçeği Ön, Son ve İzleme Testleri Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları 117
Tablo 43 Deney ve Kontrol Gruplarının Sosyal Destek/Benlik Algısı Alt Ölçeği Öntest, Sontest, İzleme 1 Testi ve İzleme 2 Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar 120
Tablo 44 Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Sosyal Destek/Benlik Algısı Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları 121
Tablo 45 Sosyal Destek/Benlik Algısı Alt Ölçeği Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatiği'ne Göre ANOVA Sonuçları 123
Tablo 46 Deney ve Kontrol Gruplarının Sosyal Destek/Benlik Algısı Alt Ölçek Ön, Son ve İzleme Testleri Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları 124
Tablo 47 Deney ve Kontrol Gruplarının Öfke/Dürtüsellik Alt Ölçeği Öntest, Sontest, İzleme 1 Testi ve İzleme 2 Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar 127
Tablo 48 Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Öfke/Dürtüsellik Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları . 128
Tablo 49 Öfke Dürtüsellik Alt Ölçeği Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatiği'ne Göre ANOVA Sonuçları 130
Tablo 50 Deney ve Kontrol Gruplarının Öfke/Dürtüsellik Alt Ölçeği Ön, Son ve İzleme Testleri Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları 131
Tablo 51 Deney ve Kontrol Gruplarının Umutsuzluk/Yalnızlık Alt Ölçeği Öntest, Sontest, İzleme 1 Testi ve İzleme 2 Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar 134
Tablo 52 Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Umutsuzluk/Yalnızlık Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları . 135

Tablo 53 Umutsuzluk/Yalnızlık Alt Ölçeği Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatiği'ne Göre ANOVA Sonuçları 137
Tablo 54 Deney ve Kontrol Gruplarının Umutsuzluk/Yalnızlık Alt Ölçeği Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları..... 138
Tablo 55 Deney ve Kontrol Gruplarının İntihar Düşüncesi Alt Ölçeği Öntest, Sontest, İzleme 1 Testi ve İzleme 2 Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar..... 140
Tablo 56 Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının İntihar Düşüncesi Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları . 141
Tablo 57 İntihar Düşüncesi Alt Ölçeği Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatiği'ne Göre ANOVA Sonuçları 143
Tablo 58 Deney ve Kontrol Gruplarının İntihar Düşüncesi Alt Ölçeği Ön, Son ve İzleme Testleri Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları..... 144
Tablo 59 Deney ve Kontrol Gruplarının PERMA Ölçeği (PERMAÖ) Öntest, Sontest, İzleme 1 Testi ve İzleme 2 Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar..... 146
Tablo 60 Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının PERMA Ölçeği Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları 147
Tablo 61 PERMA Ölçeği (PERMAÖ) Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatiği'ne Göre ANOVA Sonuçları 149
Tablo 62 Deney ve Kontrol Gruplarının PERMA Ölçeği (PERMAÖ) Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları..... 150
Tablo 63 Deney ve Kontrol Gruplarının Olumlu Duygular Alt Ölçek Öntest, Sontest, İzleme 1 Testi ve İzleme 2 Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar..... 152
Tablo 64 Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Olumlu Duygular Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları . 153
Tablo 65 Olumlu Duygular Alt Ölçeği Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatiği'ne Göre ANOVA Sonuçları 155

Tablo 66 Deney ve Kontrol Gruplarının Olumlu Duygular Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları 156
Tablo 67 Deney ve Kontrol Gruplarının Bağlanma Alt Ölçek Öntest, Sontest, İzleme 1 Testi ve İzleme 2 Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar 158
Tablo 68 Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Bağlanma Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları 159
Tablo 69 Bağlanma Alt Ölçeğinin Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatiği'ne Göre ANOVA Sonuçları..... 162
Tablo 70 Deney ve Kontrol Gruplarının Bağlanma Alt Ölçeği Ön, Son ve İzleme Testleri Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları 162
Tablo 71 Deney ve Kontrol Gruplarının Olumlu İlişkiler Alt Ölçek Öntest, Sontest, İzleme 1 Testi ve İzleme 2 Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar 164
Tablo 72 Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Olumlu İlişkiler Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları . 165
Tablo 73 Olumlu İlişkiler Alt Ölçeğinin Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatiği'ne Göre ANOVA Sonuçları..... 168
Tablo 74 Deney ve Kontrol Gruplarının Olumlu İlişkiler Alt Ölçeği Ön, Son ve İzleme Testleri Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları 168
Tablo 75 Deney ve Kontrol Gruplarının Anlam Alt Ölçek Öntest, Sontest, İzleme 1 Testi ve İzleme 2 Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar 170
Tablo 76 Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Anlam Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları 171
Tablo 77 Anlam Alt Ölçeğinin Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatiği'ne Göre ANOVA Sonuçları..... 174
Tablo 78 Deney ve Kontrol Gruplarının Anlam Alt Ölçeği Ön, Son ve İzleme Testleri Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları 174

Tablo 79 Deney ve Kontrol Gruplarının Başarı Alt Ölçek Öntest, Sontest, İzleme 1 Testi ve İzleme 2 Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar 177
Tablo 80 Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Başarı Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları 178
Tablo 81 Başarı Alt Ölçeğinin Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatiği'ne Göre ANOVA Sonuçları..... 180
Tablo 82 Deney ve Kontrol Başarı Ölçeği Ön, Son ve İzleme Testleri Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları 181
Tablo 83 Katılımcıların PERMA-ÇİP'in Katkılarına Yönelik Düşünceleri 183
Tablo 84 Katılımcıların En Çok Yararlandıkları Etkinlikler 185
Tablo 85. En Çok Yararlanılan Karakter Güçlerinin Program Sürecinde Kullanıma İlişkin Bulgular 187
Tablo 86 En Çok Yararlanılması Planan Karakter Güçlerine İlişkin Bulgular..... 188
Tablo 87 Pandemi Sürecinde Karşılanan İhtiyaçlara İlişkin Bulgular..... 190
Tablo 88 Programın Etkililiğine Yönelik Değerlendirmeler 192
Tablo 89 Programın Çevrimiçi Gerçekleştirilmesine Yönelik Düşünceler 194

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.

Şekil 1. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları YSNE Puan Ortalamaları Grafiği 83
Şekil 2. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Hayata Bağlılık Alt Ölçek Puan Ortalamaları Grafiği 89
Şekil 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Umut ve Sosyal Destek Alt Ölçek Puan Ortalamaları Grafiği..... 96
Şekil 4. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Dini Engeller Alt Ölçek Puan Ortalamaları Grafiği 102
Şekil 5. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Mücadele Alt Ölçek Puan Ortalamaları Grafiği 109
Şekil 6. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları İOÖ Puan Ortalamaları Grafiği..... 116
Şekil 7. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Sosyal Destek/Benlik Algısı Alt Ölçek Puan Ortalamaları Grafiği122
Şekil 8. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Öfke/Dürtüsellik Alt Ölçek Puan Ortalamaları Grafiği 129
Şekil 9. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Umutsuzluk/Yalnızlık Alt Ölçek Puan Ortalamaları Grafiği..... 136
Şekil 10. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları İntihar Düşüncesi Alt Ölçek Puan Ortalamaları Grafiği 142
Şekil 11. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları PERMAÖ Puan Ortalamaları Grafiği 148
Şekil 12. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Olumlu Duygular Alt Ölçek Puan Ortalamaları Grafiği 154
Şekil 13. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Bağlanma Alt Ölçek Puan Ortalamaları Grafiği 161
Şekil 14. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Olumlu İlişkiler Alt Ölçek Puan Ortalamaları Grafiği..... 167
Şekil 15. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Anlam Alt Ölçek Puan Ortalamaları Grafiği 173
Şekil 16. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Başarı Alt Ölçek Puan Ortalamaları Grafiği 179

EKLER LİSTESİ

Sayfa

EK A. Etik Kurul Onay 240
EK B. Pilot Psiko-eğitim Programı Duyurusu için Kullanılan Afiş 241
EK C. PERMA-ÇİP Duyurusu için Kullanılan Afiş 242
EK D. PERMA-ÇİP Ön Görüşme Formu Örnek Sorular 243
EK E. Bilgilendirilmiş Onam Formu 244
EK F. Kısa Semptom Envanteri Örnek Maddeleri 246
EK G. YSNE Örnek Maddeler 247
EK H. İOÖ Örnek Maddeleri 248
EK İ. PERMA Ölçeği Örnek Maddeleri 249

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem

Yaşamın olağan akışında ve belirsizliğinde bireylerin ruh sağlığı gün geçtikçe daha fazla tehditler ile karşılaşmakta ve bireylerin zorlayıcı yaşam olayları karşısında ideal iyi oluşlarını korumaları daha güç hale gelebilmektedir. İyi oluşların korunamadığı ve geliştirilemediği durumlarda ise risk faktörlerine daha fazla açık hale gelen bireyler, yaşamı sürdürmede anlam ve nedenler bulmakta zorlanmaktadır. İnsanlığın tümünü birçok yönden etkileyen salgınlar gibi kriz durumlarının yanı sıra sel, heyelan, deprem gibi doğal afetlerin sosyal birer varlık olan bireylerin iyi oluşlarını korumayı daha güç hale getirirken risk faktörlerinin artışı ile yaşamlarını sonlandırmaya yönelik daha savunmasız hale getirdiği söylenebilir.

Özellikle tüm dünyadaki etkisi nedeniyle COVID-19, Dünya Sağlık Örgütü tarafından 2020 Mart ayında pandemi olarak ilan edilmiştir. Bulaş riskini yönetmek amacı ile YÖK'ün verdiği karar doğrultusunda üniversite öğrencileri 23 Mart 2020 tarihinden itibaren yüz yüze eğitim yerine uzaktan eğitime geçmiştir. COVID-19 pandemisinin küresel düzeyde etkisini gösteren eğitim uygulamalarında tam olarak hazır olmadan ve ani bir şekilde yüz yüze eğitimlere göre görece yeni olan uzaktan eğitime geçişler gerçekleşmiştir (Al Lily, Ismail, Abunasser ve Alqahtani, 2020).

Bu beklemedik geçiş döneminden kaynaklı olarak üniversite öğrencileri evde kalmaları, çevrimiçi öğrenme süreçlerine uyum sağlamalarının yanı sıra eğitimlerinde karşılaştıkları değişiklikler ile ders uygulamaları, staj yerleri, mezuniyet ve çalışma süreçlerini yeniden gözden geçirmek durumunda kalmıştır (Prasath, Mather, Bhat ve James, 2021). Bir diğer yandan, üniversite öğrencileri yönetimsel, akademik, ilişkisel ve ekonomik gibi alanlarda problemlerin de beraberinde eşlik ettiği ve karşılaşılan yeni çevre ile birçok yeniliklere başarılı bir şekilde uyum sağlanması gereken bir dönemin içine girmiştir (Şahin ve Fırat, Zoraloğlu ve Açıkgöz, 2009).

Aynı zamanda bu süreçte üniversite öğrencilerinin, COVID-19'a bağlı çeşitli yaşam alanlarında kayıpların yanı sıra eğitimini almakta oldukları mesleklerin dersleri, kampüs yaşamına uyumdan ekonomik zorlanmaya, ilişkiler gibi bir dizi zorluklarla da başa çıkabilmeleri gerekmiştir (Abrams, 2022). Pandemi sürecinden kaynaklı olarak

özellikle özerklik ve bireyselleşme ihtiyaçlarının ön plana çıktığı ve benliklerinin ailelerinden duyuşsal ve bilişsel açılardan ayrımlaşma ihtiyacı içerisinde olduğu (Kerr ve Bowen, 1988) yirmili yaşlardaki bu genç bireyler için üniversitelerin yüz yüze eğitime ara vermesi ile çevrimiçi eğitim ve sosyal izolasyon gibi günlük yaşam rutininde beklenmedik ciddi önlemlere bağlı değişikliklere maruz kalmaları, onların ruh sağlığı ve iyi oluşları için bir tehdit oluşturmuştur (Dumciene ve Pozeriene, 2022; Pišot, Milovanovic´, Katovic´, Bartoluci ve Radenovic´, 2022). Bu süreçte bireyler, bazen gerçekçi bazen de gerçekçi olmayan bir şekilde diğer bireylerin fiziksel varlığını bulaş riski açısından tehdit olarak değerlendirmiş, korku, belirsizlik, kaygı gibi travmatik stres tepkileri başlığı altında da değerlendirilebilecek semptomlar gösterme eğilimi sergilemiştir (Heitzman, 2020). COVID-19 döneminde pandemi öncesi ve pandemi sonrası süreçte sosyal medya üzerinde yapılan onbinlerce paylaşımların analizi sonucunda kaygı, depresyon, öfkenin yer aldığı olumsuz duygularda artış saptarken olumlu duygular ve yaşam doyumunda azalma tespit edilmiştir (Li, Wang, Xue, Zhao ve Zhu, 2020).

Özellikle de yaşadıkları yer, aileleri ile beraber yaşayıp yaşamamaları, ebeveynlerinin güncel gelir durumu, akademik erteleme davranışları, akrabalarından veya yakınlarından birinin enfekte olup olmaması gibi nedenlerin yanı sıra (Cao, Fang, Hou, Han, Xu, Dong ve Zheng, 2020) pandeminin getirdiği zorluklardan özellikle kişilerarası iletişimde ciddi düzeyde azalmaların yaşanması gibi durumlar gençlerde kaygı düzeylerinde artışa neden olmuştur (Batra, Sharma, Batra, Singh ve Schvaneveldt, 2021; Kmietowicz, 2020; Xiao, 2020). Aynı zamanda, çevrimiçi uzaktan öğrenme süreçlerinin beraberinde getirdiği yenilikler ile eğitim ve değerlendirilme süreçlerindeki değişimler de öğrencilerin ruh sağlığını etkileyerek özellikle karantina döneminde kaygı ve depresyon (Charbonnier vd., 2021; Essadek ve Rabeyron, 2020; Husky, Kovess-Masfety ve Swendsen, 2020; Le Vigouroux, Goncalves ve Charbonnier 2021) gibi olumsuz sorunlara neden olmuştur (Sahu, 2020). Pandemi döneminde ülkemizde 94 tıp fakültesinden toplam 1311 üniversite öğrencisi ile 2021 Nisan ayında gerçekleştirilen çalışmada, öğrencilerin %43.3'ünde orta şiddetli, %16.6'sında ise şiddetli düzeyde depresyon eğilimli olduğu görülürken şiddetli depresyon eğilimi gösteren öğrencilerin %87.2'sinin pandemi döneminde psikolojik yardım almadığı görülmüştür (Akman, Kavani, Yücel, Çiftçibaşı, Hal ve Bakar, 2023).

Bütün bunların yanı sıra, pandeminin sosyal izolasyon, yalnızlık, depresyon, aile içi şiddet ve ekonomik sebepler gibi risk faktörleri üzerindeki olumsuz etkisi nedeniyle

intihar riskinde olası artış yönünde kaygılar da artmıştır (Reger, Stanley ve Joiner, 2020). Almanya'da pandemi öncesi ve pandemi döneminde gerçekleştirilen üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada, öğrencilerin depresyon ve intihar düşünceleri seviyesinin pandemi öncesine göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (Brailovskaia, Teismann, Friedrich, Schneider ve Margraf, 2021). Pandeminin ilk dönemlerinde 21 ülkeden katılımcılar ile zaman serileri analizi aracılığıyla gerçekleştirilen uluslararası kapsamlı bir çalışmada ise her ne kadar intihar eğiliminde özellikle pandeminin ilk dönemlerinde anlamlı artış gözlemlenmese de (Pirkis vd., 2021) pandemi döneminde birçok araştırmada intiharda artışın raporlandığı görülmektedir (Bridge vd., 2023; Jerónimo vd., 2021; Que, Yuan, Gong, Meng, Bao ve Lu, 2020; Tanaka ve Okamoto, 2021).

İntihar vakalarının her zaman doğru bir şekilde bildirilmemesi, intihar yaygınlığını ortaya koymada temel bir zorluk yaratmaktadır (Wasserman, Cheng ve Jiang, 2005). Küresel bir halk sağlığı sorunu olarak değerlendirilen intihar, yılda yaklaşık 730.000 can kaybına neden olmaktadır (Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ], 2022). Ülkemizde intiharın yaygınlığına bakıldığında, 2021 yılında toplam 4158 kişinin intihar ettiği ve 2017 yılından beri intihar toplam sayısında artış olduğu görülmüştür. 2021 yılı verilerinde ise 25-29 yaş aralığındaki gençlerin diğer yaş gruplarına göre 523 kişi (%12.6) ile en yüksek intihar yüzde dağılımına sahip olduğu ardından 20-24 yaş aralığındaki gençlerin 508 kişi (%12.2), 30-34 yaş grubu 448 (%10.8) ve 15-19 yaş grubunun 373 kişi (%9) ile bu yaş grubunu takip ettiği görülmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2023). Öte yandan 2022 ve 2023 yıllarına ait intihar verilerine ise 2023 haziran ayında henüz açıklanmadığı görülmüştür.

Ülkemizde COVID-19 döneminde intiharın arttığına yönelik sınırlı çalışma bulunmakla birlikte (Şener ve Meral, 2023) birçoğunun geriye dönük izlemeler yapılarak ve hastane bağlamında gerçekleştirilen (Elbay ve Erol, 2021) ve de daha çok gözden geçirme çalışmaları olduğu dikkat çekmektedir (Emiral, Arslan ve Gülümser, 2020; Karataş, Bat Tonkuş ve Çevik Durmaz, 2020). Bu çalışmaların genellikle pandemi gibi zorlayıcı bir yaşam olayında intihar riskinin artabileceği göz önünde bulundurulması gerektiğine dikkat çektiği söylenebilir. İntiharı önlemede intihar riski ile ilişkili faktörlerin belirlenmesi intihar düşünceleri ve gerçekleştirilecek müdahaleleri zamanında tespit etmede önem taşımaktadır (Que, Yuan, Gong, Meng, Bao ve Lu, 2020). Öte yandan, risk faktörlerini birer neden ve intiharı bir sonuç olarak ele almak ve bu risk faktörlerinin tek başlarına intihara doğrudan neden olacağı şeklinde çıkarımda

bulunmak mümkün olmamakla birlikte; risk faktörlerinin bireyleri intihar davranışlarına karşı daha savunmasız hale getirebildiği söylenebilir (DSÖ, 2014).

İntihar kavramı, pozitif psikoloji bağlamında ele alındığında risk faktörlerinin anlaşılması araştırmacılar ve ruh sağlığı profesyonelleri için risk faktörlerinin belirlenmesinin yanı sıra belirlenen risk faktörlerinden yararlanılarak geliştirilecek pozitif psikoloji müdahalelerinden daha fazla yarar sağlanabileceği düşünülmektedir (Kleiman, Coppersmith ve Deming, 2018). Koruyucu faktörler, kendine zarar verme niyeti taşıyan davranışların ortaya çıkma ihtimalinin azalmasında yardımcı olan destekleyici koşullardır (Gutierrez, Osman, Kopper ve Barrios, 2000). Örneğin, bireyin bir yaşam amacına sahip olması intiharı önlemede etkili ve çok önemli bir koruyucu faktör olabilmektedir. Bu durumda, gerçekleştirilmesi planan psikolojik danışma çalışmaları ve intihar önleme programlarında risk faktörlerinin yanı sıra intihar ile ilişkili koruyucu faktörlerin de tanımlanması ve uygulamalara dahil edilmesi önem taşımaktadır (Lew vd., 2019).

İntihar çalışmalarında çoğunlukla intihar ile ilişkili bulunan psikopatolojik rahatsızlıklar ve risk faktörlerine odaklanılmakta ve uzun yıllardır bu olumsuz ve tek yönlü yaklaşıma dayalı çalışmaların intihardan korumaya yönelik kısmı bir çözümü temsil etmektedir. İntihar konusunda yapılacak çalışmalarda sadece risk faktörlerine odaklanılmaması, intihar olasılığını azaltmada koruyucu faktörlerin de dahil edilmesi oldukça önemlidir (Kelliher Rabon, Hirsch ve Chang, 2018). Seligman, "*bireyi nasıl intihardan koruyabiliriz*?" sorusuna yanıt olarak sadece bireylerdeki depresyonu tedavi ederek ulaşmanın mümkün olmadığını ve yaşamak için pozitif nedenlerin mevcut olması gerektiğini belirtmiştir (Seligman, 2002). Alanyazınında intihar olasılığını düşürmek için genellikle risk faktörlerinden umutsuzluk, bireyin intihar girişimi öyküsü, ailede intihar girişimi öyküsü, psikiyatrik rahatsızlıklar, çocukluk çağı istismarı gibi risk faktörlerine yönelik hedefler belirlendiği dikkat çekmektedir (Johnson, Wood, Gooding ve Tarrier, 2011).

Öte yandan, bireyi intiharı düşünme veya intihar girişiminde bulunmaktan uzaklaştırabilecek uyum sağlayıcı davranışlara, geleceğe yönelik olumlu beklentilere, özellikle de intihar için koruyucu faktörlerden biri olan yaşamı sürdürme nedenlerine yeterince vurgu yapılmadığı oldukça dikkat çekicidir. Yaşamı sürdürme nedenleri, bireyleri hayata bağlayan yaşamı sürdürmesini sağlayan beklentiler ve inançlar olarak ifade edilmektedir (Linehan, Goodstein, Nielsen ve Chiles, 1983). Fazla sayıda yaşamı sürdürme nedenine sahip olmanın, kritik dönemlerde bireylerde intihar düşüncelerinin

oluşmasını önlediği üzerinde durulmaktadır (Malone, Oquendo ve Haas, 2000) ve intihara karşı koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Hisli Şahin, Durak Batıgün ve Şahin, 1998). İntihara yönelik düşünce ve girişimlere yönelik bireyin sahip olduğu psikososyal kaynaklar, yeterlilikler, yeteneklere ilişkin değerlendirmeye dayalı (Olssona, Bonda, Burnsb, Vella-Brodrick ve Sawyer, 2003), bilişsel ve duyuşsal süreçlerdeki (Osman, Gutierrez, Muehlenkamp, Dix-Richardson, Barrios ve Kopper, 2004) değişimler bireyin intihar olasılığı ile başa çıkmasında yardımcı olan koruyucu faktörlerden bir tanesidir.

Mutluluk ve yaşamı tüm kapasite yaşamaya odaklanan pozitif psikolojinin, genellikle umutsuzluk ve ölüm temasına odaklanan intihar konusu ile yan yana gelmesi ilk başta şaşırtıcı gelebilmektedir. Öte yandan, keyif gibi olumlu bir duygunun içinde üzüntü barınabileceği gibi mutsuzluk gibi olumsuz bir duygunun içinde de sıklıkla küçük de olsa aydınlık bir nokta bulunabilmektedir. Ruh sağlığı uzmanları ve araştırmacılar için pozitif psikoloji gibi güç odaklı yaklaşımlar ile genellikle zor ve tabu terapötik bir araştırma alanı olan intihar ile birlikte çalışmak zorlayıcı olabilmektedir (Kelliher Rabon, Hirsch ve Chang, 2018). İntihar çalışmalarına bakıldığında genellikle intihar ve psikopatoloji için bireysel, ilişkisel ve toplumsal düzeyde intihar riskini artıran faktörlere odaklanıldığı görülmektedir (Centers for Disease Control and Preventation [CDC], 2017). Alanyazınında iyi oluş ve intihar kavramları birbirinden çok uzak kavramlar olarak ele alındığı iyi oluşun, pozitif psikolojik sağlık belirtisi gibi ele alınırken intiharın olumsuz psikolojik sağlık belirtisi olarak birbirlerinden uzak ve farklı yönlerde ele alındığına dikkat çeken ihtiyaçar doğrultusunda iyi oluşun yaşamı sürdürme nedenleri ile ilişkisi olduğu görülmektedir (Eryılmaz, 2011).

Pozitif psikoloji, bireylerin ve toplumların gelişmesini sağlayan faktörleri anlama ve çoğalmasını amaçlayan "iyi ve kötü zamanlarda" güç ve üretkenlik odaklı bakış açısını benimsemektedir (Hofferon ve Boniwell, 2011; Sheldon ve King, 2001). Pozitif psikoloji bakış açısına göre sağlıklı olmak, sadece hastalığın olmaması değil olumlu özelliklerin de olması şeklinde değerlendirilmektedir (Ryff ve Singer, 1998). Öte yandan, geleneksel psikoloji, problemlerin ortadan kaldırılarak sağaltım sağlamayı hedefleyen "hastalık modelinden" yararlanırken, pozitif psikoloji bireylerin olumlu ve güçlü özelliklerine odaklı gelişimini hedeflemenin yanı sıra önleyici işlevine vurgu yapıldığı "sağlık modelinden" yararlanmaktadır (Gable ve Haidt, 2005). Pozitif psikoloji, temel konularından biri olan iyi oluş, bilimsel kanıtlar ışığında uygulamacılar için modeller geliştirerek (öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, PERMA iyi oluş gibi) ve

genel olarak olumlu duyguları, davranışları ve bilişleri geliştirmek üzere pozitif psikoloji müdahalelerine yönelik öneriler sunmaktadır. Öte yandan, Sin ve Lyubomirsky (2009) pozitif psikoloji müdahalelerine dayalı gerçekleştirilen uygulamalarda pozitif psikoloji yaklaşımında yer alan güç kaynaklarını geliştirme gibi amaçlara yeterince önem verilmediğini "düzeltme, iyileştirme" gibi sadece patolojik veya eksikliklere odaklanıldığını tartışmıştır.

Pozitif psikoloji bağlamında intihar ele alındığında, "Pozitif Duyguları Genişletme ve İnşa Kuramı"na göre, olumlu duygular bireyin farkındalığını artırma potansiyeli ile bireyde olumlu deneyimler ve duygular ile sonuçlanan birçok yenilikçi düşünce ve eylemler için teşvik edici bir rolü üstlenmektedir. Sonuç olarak da bireyde daha geniş düşünce ve eylem repertuarı ile yeni beceri ve güç kaynaklarının gelişimine katkı sunmaktadır (Frederickson, 2004). Pozitif psikoloji bakış açısı ile değerlendirildiğinde, olumsuz duyguları tamamen ortadan kaldırmaya odaklanmak yerine olumlu duygu ve deneyimleri çoğaltmanın, bireylerin problem çözme becerilerinin gelişmesine ve intihar riskinin azalmasına (Wingate, Burns, Gordon, Perez, Walker, Williams ve Joiner, 2006) yardımcı olması beklenmektedir. "Umut Kuramı" açısından bakıldığıda ise Snyder (2002) intiharı, "umudun son eylemi" olarak ifade edip, bireylerin amaçlara ulaşmada tekrarlı hayal kırıklıkları sonucunda umutsuz hissettikleri, daha önce planladıkları amaçlardan vazgeçtikleri ve yeni bir amaç olarak da intihar amacını ortaya koyduklarını savunmuştur. Öte yandan, umut ve olumlu duyguların yanı sıra pozitif psikolojinin çalışma alarından iyimserlik, gelecek yönelimi, minnettarlık, psikolojik sağlamlık gibi kavramlar intihar için koruyucu birer faktör olabilmektedir. Bu kavramların gerçekleştirilecek programlarda dahil edilmesinin uzun vadeli etkili sonuçlar vereceği düşünülmektedir.

İntihar olasılığı ile ilişkili kavramlardan yaşamı sürdürme nedenlerinin yanı sıra, intihar olasılığı ile ilişkili bulunan bir diğer koruyucu faktör olarak değerlendirilen değişken ise iyi oluş kavramıdır (Butterworth, Fairweather, Anstey ve Windsor, 2006; (Sawyer, Guidolin, Schulz, McGinnes, Zubrick ve Baghurst, 2010). Seligman (2011), otantik mutluluk üzerine yapılan çalışmalarından yararlanarak mutluluk kavramının yerine iyi oluş ve gelişim kavramını kullanmaya yönelmiştir. Bireyin iyi oluşunu PERMA çok boyutlu bir iyi oluş modeli olarak yetişkinler için kavramlaştırmıştır. PERMA iyi oluşun her bir bileşeni iyi oluşa katkı sağlamaktadır. Bu bileşenler olumlu duygular (hoşnutluk ve neşe gibi hedonik duygular), bağlılık (kendini kaptırma, yaşamla bütünleşme ve etkinlikler ile bağlantılı olma), olumlu ilişkiler (sosyal olarak

bütünleşmiş hissetme, diğerleri tarafından ilgilenildiği ve sevildiğini hissetme), anlam (kendi yaşamını değerli hissetme ve kendinden daha büyük hissettiği bir şey ile bağlantılı hissetme) ve başarı (amaçları için gelişim gösterme ve kendini yeterli hissetme) şeklinde iyi oluş modelinde yer almaktadır. Bu bileşenlerin PERMA iyi oluş kuramının bileşeni olarak değerlendirilebilmesi için bazı kriterler mevcuttur. Bu kriterler şu şekildedir; a) bileşenler tek başlarına iyi oluşu tanımlamamaktadır, b) bu bileşenler birbirlerinden bağımsız tanımlanmaktadır ve ölçülebilmektedir, c) bireylerin kendileri için bu bileşenler gerçekleştirilmelidir. PERMA modeli, bireylerin keyifli bir yaşam ve anlamlı bir yaşam aracılığıyla yani hem hedonik hem de eudomonik iyi oluş yaklaşımına kurulan denge ile akışa ulaşabileceği önerilmiştir (Seligman, 2011).

İntihara yönelik çalışmaların alanyazında genellikle betimsel nitelik taşıdığı ama azaltmaya yönelik özellikle deneysel çalışamların ülkemizde az sayıda (Şarlak, 2017; Öztürk ve Ekinci, 2018; Ayar ve Sabancıoğulları, 2021) gerçekleştirildiği görülmektedir. Öte yandan, intiharı azaltmaya yönelik gerçekleştirilen çalışmaların daha çok risk faktörlerine odaklandığı ve koruyucu faktörlere yeterince yer verilmediği görülmektedir (Wingate, Burns, Gordon, Perez, Walker, Williams ve Joiner, 2006). Özellikle iyi oluşu çok boyutlu çalışarak artırmaya yönelik gerçekleştirilecek psiko-eğitim çalışmasının yaşamı sürdürme nedenleri, intihar olasılığı ve iyi oluş üzerinde dolaylı ve koruyucu etkisinin daha önce alanyazında deneysel ve birlikte daha önce hiç gerçekleştirilmemiş olması bu araştırmayı yapmayı gerekli kılmıştır. Bu nedenle, bu araştırmada PERMA iyi oluş modeline dayalı bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin yaşamı sürdürme nedenleri, intihar olasılığı ve iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, PERMA İyi Oluş Modeline dayalı olarak geliştirilen "PERMA Çevrimiçi İyi Oluş Psiko-Eğitim Programının (PERMA-ÇİP)" üniversite öğrencilerinin yaşamı sürdürme nedenleri, intihar olasılığı ve iyi oluşları üzerindeki etkilerini incelemektir. Ayrıca bu araştırmanın diğer bir amacı da PERMA Çevrimiçi İyi Oluş Psiko-Eğitim Programına katılan üniversite öğrencilerinin, süreçte elde ettikleri kazanımlar hakkındaki kişisel değerlendirmeleri, psiko-eğitim programındaki etkinliklere yönelik geribildirimleri, programın daha verimli olabilmesi için önerileri ve programın çevrimiçi gerçekleştirilmesine ilişkin görüşlerini belirlemektir.

1.3. Denenceler

Araştırmanın temel amacına dayalı olarak test edilecek olan denenceler aşağıda yer almaktadır.

Denence 1: Deney grubu ile kontrol grubunun "Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanteri (YSNE) ve alt ölçeklerinin" öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

Denence 1.1: Deney grubu ile kontrol grubunun YSNE öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

Denence 1.2: Deney grubu ile kontrol grubunun "hayata bağlılık" alt ölçeğinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

Denence 1.3: Deney grubu ile kontrol grubunun "umut ve sosyal destek" alt ölçeğinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

Denence 1.4: Deney grubu ile kontrol grubunun "dini engeller" alt ölçeğinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

Denence 1.5*:* Deney grubu ile kontrol grubunun "mücadele" alt ölçeğinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

Denence 2: Deney grubu ile kontrol grubunun "İntihar Olasılığı Ölçeği (İOÖ) ve alt ölçeklerinin" öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney

grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

Denence 2.1: Deney grubu ile kontrol grubunun İOÖ öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

Denence 2.2: Deney grubu ile kontrol grubunun "sosyal destek/benlik algısı" alt ölçeğinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

Denence 2.3: Deney grubu ile kontrol grubunun "öfke/dürtüsellik" alt ölçeğinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

Denence 2.4*:* Deney grubu ile kontrol grubunun "umutsuzluk/yalnızlık" alt ölçeğinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

Denence 2.5: Deney grubu ile kontrol grubunun "intihar düşüncesi" alt ölçeğinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

Denence 3: Deney grubu ile kontrol grubunun "PERMA Ölçeği (PERMAÖ) ve alt ölçeklerinin" öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

Denence 3.1: Deney grubu ile kontrol grubunun PERMAÖ öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan

katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

Denence 3.2: Deney grubu ile kontrol grubunun olumlu duygular alt ölçeğinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

Denence 3.3: Deney grubu ile kontrol grubunun bağlanma alt ölçeğinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

Denence 3.4: Deney grubu ile kontrol grubunun olumlu ilişkiler alt ölçeğinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

Denence 3.5: Deney grubu ile kontrol grubunun anlam alt ölçeğinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

Denence 3.6: Deney grubu ile kontrol grubunun başarı alt ölçeğinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

Bu denencelere ek olarak deneysel işlemle ilgili katılımcıların görüşlerini belirlemek amacıyla nitel verilere ulaşmak amacıyla aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. PERMA İyi Oluş Psiko-eğitim Programın'ın katılımcılara olan katkıları nelerdir?

2. PERMA İyi Oluş Psiko-eğitim Programın'ında gerçekleştirilen etkinlikler arasından katılımcılar, en çok hangilerinden yarar sağladığını düşünmektedir?
3. PERMA İyi Oluş Psiko-eğitim Programın'ında çalışılan karakter güçleri arasından program sürecinde ve sonrasında katılımcılar en çok hangilerinden yararlanmıştır?
4. COVID-19 Pandemi sürecinde, katılımcılar PERMA Psiko-eğitim Programın'ın hangi ihtiyaçlarını karşıladığına ilişkin düşünceleri nelerdir?
5. PERMA Psiko-eğitim Programın'ın etkililiği hakkında katılımcıların düşünceleri nelerdir ve PERMA Çevrimiiçi Psiko-eğitim Programın'ın daha etkili olabilmesi için önerileri nelerdir?
6. PERMA İyi Oluş Psiko-eğitim Programın'ın çevrimiçi gerçekleştirilmesine yönelik üniversite öğrencilerinin düşünceleri nelerdir?

1.4. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Pozitif psikolojinin en önemli kavramlarından biri olan iyi oluş, yükseköğretim kurumları için öncelikli bir gereksinim olarak giderek artan şekilde tüm dünyada ön plana çıkmaktadır. Örneğin, Birleşik Krallık'ta "Üniversite, Bilim, Araştırma ve Yenilik Bakanlığı" tarafından tüm üniversitelere "üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı ve iyi oluşlarına" öncelikli önem vermeleri ve gerekli çalışmaları gerçekleştirmeleri yönünde çağrıda bulunulmuştur (Mistry, 2018). Paralel bir biçimde, Amerika Birleşik Devletleri'nde özellikle psikolojik yardım ihtiyaçları artan üniversite öğrencileri için bütüncül ve çok boyutlu çalışmalar aracılığıyla üniversitelerde "iyi oluş atmosferinin" yaratılmasının çok önemli bir sorumluluk olduğu vurgulanmıştır (Abrams, 2022). Buradan hareketle, ruh sağlığı sorunları açısından yüksek seviyede riskli popülasyon olarak tanımlanan (Browne, Munro ve Cass, 2017) üniversite öğrencileri için pandemi süreci ve sonrasında öğrenme deneyimlerinin yanı sıra iyi oluşlarının da desteklenmesinin öncelikli ihtiyaçlardan biri olduğu (Dodd, Dadaczynski, Okan, McCaffery ve Pickles, 2021) göz önünde bulundurulduğunda, mevcut araştırmada geliştirilerek uygulanan psiko-eğitim programı aracılığıyla üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarının desteklenmesine katkı sağlanabileceği düşünülmektedir. Dünya Sağlık

Örgütü (DSÖ, 2002), insanların var olduğu her yerde önleme çalışmalarının önemine dikkat çekerken her ülkenin kendisine ait önleyici programların olması gerekliliğine dikkat çekmiştir. Bu programdan elde edilcek sonuçlar ve ulaşılacak öneriler doğrultusunda, YÖK'e bağlı eğitim kurumlarına ve programda gerçekleştirilebilecek uyarlamalar ile Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı eğitim kurumları için önemli bir kaynak olabileceği düşünülmektedir Bir diğer yandan, mevcut araştırmanın yurtdışında örnekleri bulunmakta olan iyi oluş merkezlerinin üniversitelerde kurulup yaygınlaşması ve bu merkezlerin risk faktörlerine karşı koruyucu çalışmaların gerçekleştirilmesi açısından farkındalık sağlayacağı düşünülmektedir.

Buna ek olarak, özellikle bireylerin yaşamı sürdürme nedenlerinin iyi oluş ile pozitif yönde (Eryılmaz, 2011), intihar düşünceleri ile negatif yönde ilişkili olduğu (Heisel, Neufeld ve Flett, 2016) düşünüldüğünde, bireylerin iyi oluşları artmasının yanı sıra yaşamı sürdürme nedenlerinin de artıp intihar olasılıklarının ise azalacağı etkili bir program ortaya koymak önemlidir. Ayrıca intiharı önleme çalışmalarında patoloji odaklının yanı sıra pozitif yaklaşımların ortaya konulmasına rağmen, bireylerin iyi oluşu ile intihara karşı koruyucu işlev gören yaşamı sürdürme nedenleri ve intihar riskini değerlendiren bir kavram olarak intihar olasılığının birlikte çalışıldığı deneysel bir çalışmaya alanyazında rastlanmamıştır.

Bu açıdan bakıldığında, halihazırdaki bu çalışmada üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarının yanı sıra intihar olasılığı gibi bir risk faktörü ile yaşamı sürdürme nedenleri gibi koruyucu bir faktör açısından da değişim hedeflenen bu çalışmanın gerçekleştirilmesi önem taşımaktadır. Tüm bu açıklamalar ışığında, araştırma kapsamında geliştirilen psiko-eğitim programının bu iki değişken açısından elde edilebilecek olası olumlu değişimlerin üniversite öğrencileri için risk oluşturan ve koruyucu niteliğe sahip olan başka diğer faktörlere yönelik yeni çalışmalar planlanma ve yürütülmesinde bir öncü niteliğe sahip olarak alanyazındaki bu yöndeki önemli bir boşluğu doldurableceği ve bu yöndeki önemli ihtiyaçları karşılayabileceği söylenebilir. Ayrıca, mevcut bu çalışma intihara yönelik yapılan çalışmalarda sıklıkla yararlanılan patojenik yaklaşımlı çalışmalardan farklı olarak salutojenik yaklaşımlı bir müdahalenin dahil edildiği bir araştırma olarak yeni bilgiler sunacaktır.

Bu çalışma kapsamında kullanılan PERMA-ÇİP "Çok Boyutlu PERMA İyi Oluş Modeli"ne dayalı olarak geliştirilmiştir. Bu modelin dayandığı pozitif psikoloji yaklaşımı bireylerin ve toplumların olumlu yönde gelişmesini sağlayan faktörleri ortaya koymayı ve bu faktörleri artırarak akışa ulaşmayı hedeflemekte (Hefferon ve Boniwell,

2011) ve hem eudomonik hem de hedonik yaklaşımdan yararlanarak her birinin iyi oluşa katkı verdiği olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı şeklinde kavramlaştırılan boyutlardan oluşmaktadır (Seligman, 2011). Bu boyutları içeren zengin içeriği ve Seligman'ın (2011) günlük hayatta PERMA iyi oluşun artmasında karakter güçlerinin PERMA'nın bileşenlerinde daha sık kullanılması önerisi dikkate alınarak, oturumlarında karakter güçlerine de hem doğrudan oturumların eklenmesi hem de her bir bileşende yararlanılmak üzere her oturumda yer verilerek geliştirilen PERMA-ÇİP daha önce benzer deneysel çalışmalarda kullanılmak üzere geliştirilen ve kullanılan müdahale programlarından bu yönüyle ayrılarak özgün değerini ortaya koymaktadır. Buna ek olarak çevrimiçi uygulunabilir yönü ile PERMA-ÇİP'in, olası olumsuz yaşam olayları nedeniyle yeniden yüz yüze grup çalışmalarının gerçekleştirilmesinin mümkün olmadığı durumunda üniversite öğrencilerine hızla müdahale sağlayabileceği bir iyi oluş programı ile hazırlıklı olmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, grup temelli çalışmaların genellebilirliğinin artırılmasında mevcut araştırmanın çevrimiçi olması nedeniyle farklı coğrafi bölgelerden ve üniversitelerden katılımları mümkün kılması açısından sonuçların daha genellenebilme özelliği taşıması yönü ile ön plana çıkmaktadır.

Çalışmada her ne kadar pandemi şartları ve olumsuz yaşam olaylarında özellikle çevrimiçi grup çalışmalarına hazır olmanın önemine dikkat çekilse de çevrimiçi psikolojik çalışmalar "yüz yüze çalışılamadığı için yapılması gereken çalışmalar" olarak düşünülmesi eksik bir yorum olacağı düşünülmektedir. Örneğin, özel gereksinimlere ihtiyaç duyan (grup çalışmalarında enfeksiyon riski nedeniyle enfeksiyondan korunma) ve bu nedenlerle psikolojik yardım almakta tereddütleri olan özel gruplardan kanser tanısı almış bireylerin, hastalık dönemlerinde azalan fiziksel ve psikolojik iyi oluşları dikkate alındığında, PERMA-ÇİP'in kapsamında yer alan umut (Reynolds, 2008) anlam ve amaç (McClain, Rosenfeld ve Breitbart, 2003) gibi iyi oluşa olumlu etkisi olan değişkenler ile gerçekleştirilecek mevcut çalışmanın sonucunda ortaya konulacak programın, kronik hastalıklara sahip bireyler için "çevrimiçi ve ulaşılabilir" bir program olma özelliği taşıyacaktır. Benzer önemi yüz yüze çalışmalara erişmekte veya bedensel birtakım engelleri bulunan bireyler için de söylenebilir. Öte yandan, mevcut araştırmada hem pilot hem de gerçek uygulamalar kapsamında katılımcılardan elde edilen görüşler ışığında, bireysel psikolojik danışmanlık, psikolojik temelli ve farklı türlerdeki grup temelli çalışmaların "çevrimiçi" gerçekleştirilmesinde verimliliğin artışı için sınırlı alan bilgisine önemli öneriler sunacağı düşünülmektedir.

1.5. Sayıltılar

1. Araştırma kapsamında oluşturulan deney ve kontrol gruplarındaki
2. Katılımcıların demografik özellikler yönünden birbirlerine benzer özellikler gösterdikleri ve uygulanan psiko-eğitim programı süresince benzer etkilere maruz kaldıkları varsayılmıştır.
3. Araştırmanın katılımcılarının farklı zaman dilimlerinde uygulanan ölçme araçlarında yer alan soruları içtenlikle ve doğru bir biçimde yanıtladıkları varsayılmıştır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Araştırmadan elde edilen bulgular üniversite öğrencilerinden elde edilen verilerle sınırlıdır ve benzer özelliklere sahip öğrencilere genellenebilir.
2. COVID-19 Pandemi sürecinden ötürü araştırma bulguları deney grubuna çevrimiçi olarak uygulanan PERMA-ÇİP'in müdahale hedefleri ile çevrimiçi olarak toplanan öntest, sontest ve izleme testlerinden elde edilen veriler ile sınırlıdır.
3. Araştırma bulguları, araştırmada kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü nitelikler ve bu ölçme araçlarından elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

PERMA İyi Oluş: Seligman'ın önerdiği çok boyutlu ve beş bileşenden (olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı) oluşan kısaltmasını İngilizce baş harflerden alan iyi oluş modelidir (Seligman, 2011).

Yaşamı Sürdürme Nedenleri: Yaşamı sürdürme nedenleri, bireyleri hayatta kalmak için bulduğu nedenler, yaşamda en önem verdiği ve bireyleri intihar aracılığıyla yaşamlarına son vermelerine engel olabilecek şeylerdir (Linehan, Goodstein, Nielsen ve Chiles, 1983).

İntihar Olasılığı: İntihar olasılığı, umutsuzluk, intihar düşüncesi, düşmanlık ve olumsuz kendilik değerlendirmesi ile alt boyutları ile bireyin itihar riskini değerlendirmektedir (Cull ve Gill, 1993).

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, ilk olarak iyi oluş, intihar olasılığı, yaşamı sürdürme nedenleri kavramlarına ilişkin kuramsal açıklamalar ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Kuramsal Açıklamalar

2.1.1. Pozitif Psikoloji

Psikolojinin diğer alanlarına kıyasla görece yeni bir alan olan pozitif psikoloji, bireylerin ve toplumların gelişmesini sağlayan faktörleri anlama ve geliştirmeyi hedefleyen (Hefferon ve Boniwell, 2011) bir bilim alanı olarak ön plana çıkmaktadır. Bir diğer yandan, pozitif psikolojinin izlerine geçmişte, bilim insanı olan Wiliam James ile 1902'de *bireyin kaynaklarını nasıl tümüyle kullanabileceğini* anlamak için bireylerin öznel deneyimlerine ışığı tutmanın önemine değindiği (Taylor, 2001) ve bazı bireylerin kaynaklarını tam kapasite kullanabilirken bazılarının ise neden kaynaklarını tam kapasite kullanamadığı (Rathunde, 2001) ile ilgili tartışmaların başladığı yıllardan temel aldığını söylemek mümkündür. İlerleyen tarihlerde ise pozitif psikolojinin bakış açısına ait izlere özellikle insancıl psikolojiden "tümüyle işlev gösteren bireye" (Rogers, 1961) yapılan vurguda görülebildiği gibi Maslow'un psikolojinin bireyin sadece eksikliklerine değil potansiyellerine de odaklanması gerektiğini vurgulayan (Bridges ve Wertz, 2009) "bireylerin kendilerini gerçekleştirme ve sağlıklı yönlerine odaklanan çalışmalar" (Maslow, 1968) düşüncesi ile paralellik gösteren ortaklıkların mevcut olduğu söylenebilir.

Seligman, pozitif psikolojiyi Amerikan Psikoloji Derneğinin (APA) başkanı olduğu sırada problemlerin azalmasına odaklanan geleneksel psikoloji yaklaşımına tepki olarak özellikle de psikolojinin bireylerin güçlerine ve erdemlerine odaklanmak yerine bireylerde anormallikler, bozukluklar, güçsüzlükler ve olumsuz güdülenmeleri gibi olumsuzluklara odaklanan bakış açısını eleştirerek psikolojinin tekrar gözden geçirilmesine duyulan ihtiyaca vurguda bulunmuştur. Bu düşüncesini savunurken "psikolojinin bireylerin yaşamından daha memnun ve üretken olması amacını taşıyan orijinal kökeninden çok uzaklaştığı" ve büyük ölçüde "ruhsal hastalıkların tedavisine odaklanıldığına" dikkat çekmiştir (Seligman, 1999).

Pozitif psikolojiye yönelik farklı tanımlar yer almakla birlikte pozitif psikolojinin öncülerinden Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), pozitif psikolojiyi "öznel seviyede değer yüklenen deneyimler, bireysel seviyede olumlu özellikler ve grup seviyesinde vatandaşlık erdemlerinin yanı sıra kurumların bireyleri iyi vatandaşlığa yönlendirmesi" olarak üç düzeyde açıklamıştır. Bu üç seviyeye kısaca değinmek gerekirse, öznel seviyede değer yüklenen öznel deneyimler yani iyi oluş; geçmişten hoşnut olmayı ve doyum almayı, geleceğe dair umutlu ve iyimser olmayı ve şimdi için de akış ve mutlulukla ilgilenmektedir. Bireysel seviye açısından ise sevme yeteneği, cesaret, kişilerarası beceriler, estetik duyarlılık, azim, affetme, otantiklik, gelecek yönelimli olma, tinsellik, yüksek seviyede yetenekli olma ve bilgelik gibi olumlu kişilik özellikleri yer almaktadır. Grup seviyesi açısından değerlendirildiğinde ise vatandaşlık erdemleri ve daha iyi birer vatandaş olmak için gerekli sorumluluk, duygusal ve fiziksel bakım, özgecilik, nezaket, dengelilik, tolerans ve iş etiği yer almaktadır. Kısacası, pozitif psikoloji patolojiye odaklanan bir yaklaşımdan çok bireylerin güçlerine odaklanarak yaşam kalitesini, iyi oluşunu ve akışı artırmaya (Seligman, 2010; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) ve iyi yaşama (Peterson ve Park, 2003) yönelik bir bilim olarak ön plana çıktığı söylenebilir.

Pozitif psikoloji, hastalık modelindeki eksiklik ve bozukluklara odaklanan ve mutsuzluktan uzaklaşma aracılığıyla sorunsuz bir durumu hedefleyen bakış açısından uzaklaşarak bireyin güçlü ve olumlu yönlerine odaklanan ve mutluluğun amaçlandığı bir bakış açısına sahiptir (Gable ve Haidt, 2005). Pozitif psikoloji, yaşamı yaşanmaya değer yapan ve aynı zamanda bireylerin ve toplumların gelişmelerine yardımcı olan güçleri ve erdemlerini ortaya çıkaran ve onları geliştirmeyi hedefleyen amaçlar taşımaktadır (Froh, 2004).

Pozitif psikolojinin merkezi araştırma konularından biri olan iyi oluşa ilişkin bilgilere aşağıdaki bölümde yer verilmiştir.

2.1.1.1. İyi Oluş

Tarih boyunca, "iyi yaşamın" ne olduğu ve neleri kapsıyor olabileceğine ilişkin fikirler ortaya konmuştur. Pozitif psikolojinin merkezi ve önemli konularından biri olan iyi oluş aslında iki farklı ama kısmen örtüşmekte olan "hazcılık (hedonizm)" ve "psikolojik işlevsellik (eudemonia)" felsefi bakış açısı altında değerlendirilebilir (Cenkseven Önder ve Bölükbaşı, 2020). Hazcılık kavramı için öznel iyi oluş ve

psikolojik işlevsellik kavramı içinse psikolojik iyi oluş kavramının kullanıldığı görülmektedir (Ryan ve Deci, 2001).

Hazzın takibi ve acının minimuma indirilmesi bakış açısı temeline dayanan hedonik görüş, Aristuppus ve Epicurus tarafından binlerce yıl önce katkılarıyla gelişim göstermiştir (Peterson, Park ve Seligman, 2005). Bu yaklaşıma göre; yaşamın nihai hedefi, geçmişten pişmanlık duymadan ya da geleceği kestirmeye aşırı odaklanmadan, şimdide aranan zevki olabildiğince çoğaltırken acıyı olabildiğince azaltmaktır. Epicurus, hazcılığın uzun vadeli başarı hazzı ortaya çıkardığı için hedonizmin aslında erdemli bir yaşam ile oldukça uyum gösterdiğini ifade etmiştir. Örneğin, cesaret şimdiye ait acı dolu deneyimlere dayanma gücü sağlaması ile bireyler için uzun vadede hazzı da beraberinde getirebilmektedir (Gander, 2017). Hedonik yaklaşıma dayalı olan öznel iyi oluş, mutluluğu merkeze almaktadır ve kişinin kendi kendine belirlediği değer ve standartlara göre yaşamını şekillendirmesi ile ilgilenmektedir. Bu doğrultuda mutluluk, hoşa giden deneyimleri artırıp, acı veren deneyimleri azaltarak haz alınan anların toplamı olarak görülmektedir.

Psikolojik açıdan işlevsellik bakış açısı temeline dayanan eudemonik görüş ise Aristoteles'in eudemonik bakış açısına dayanmaktadır. Eudemonik, hazcılıktan farklılaşarak hazcı zevkleri takip etmeyi kaba ve bireylerin arzularının kölesi olmaya ittiğine yönelik eleştirede bulunmaktadır. Aristotoles, iyi ya da haz dolu bir yaşama değil "neyin arzulamaya değer ve yaşamda neye sahip olmaya değer" sorusuna odaklanmıştır (Telfer, 1980). Psikolojik iyi oluş olarak da ifade edilen eudemonik yaklaşıma dayalı iyi oluş, "bireyin kendini gerçekleştirmesi, kendini anlaması, içgörü kazanması ve tümüyle işlevde bulunması" (Ryan ve Deci, 2001) ve iyi oluşun temelinde "bireyin gerçek benliği ile uyumlu yaşama yeteneği" olduğu varsayılması şeklinde açıklanmaktadır (Waterman, 1993). Hedonik bakış açısına dayalı iyi oluş ve eudemonik yaklaşımına dayalı iyi oluş her ne kadar iyi bir yaşamın amaçları ve böylesine bir yaşama nasıl ulaşılacağı hakkında farklı görüşleri benimsemiş olsalar da aslında iki felsefi yaklaşımının da iyi bir yaşama ulaşmanın mümkün olduğuna dikkat çektikleri söylenebilir.

2.1.1.1.1. Öznel İyi Oluş

Hedonik yaklaşımından etkilenen ve iyi oluşu tanımlamada alanyazınında en sık başvurulan iyi oluş yaklaşımlarından biri olan öznel iyi oluş, çok yönlü bir yapı olarak hem bilişsel hem de duyuşsal boyuta sahiptir. Bilişsel boyutu temsil eden yaşam

doyumu, bireylerin yaşamını genel olarak ve belirli yaşam alanlarını nasıl değerlendirdiğine işaret etmektedir (Diener, 1984). Bir başka ifade ile yaşam, geniş bir zaman diliminde hoş deneyimlerin nahoş deneyimlerden daha fazla olması durumunda iyi bir yaşam olarak düşünebilir (Lucas ve Diener, 2008). Duyuşsal iyi oluş ise bireylerin olumlu (örneğin; heyecanlı, enerjik, dikkatli, güçlü) ve olumsuz duygularının (örneğin; üzüntü, korku, öfke, suçluluk) sıklığı ve yoğunluğunu yansıttığı gibi hem belirli duyguları hem de genel duygulanım durumlarını kapsamaktadır (Watson, 1988; Watson, Clark ve Tellegen, 1988). Öznel iyi oluşa yönelik sunulan eleştirilerden birisi her ne kadar duyuşsal deneyimler doğrudan olumlu ve olumsuz olarak oranlar ile kavramlaştırılsa da birçok bilginin bu şekilde yapılandırıldığında kayboluyor olabileceğidir. Örneğin, iki farklı birey aynı derecede olumlu ve olumsuz deneyimlere sahip olduklarında aslında deneyimlerinin yoğunluklarına göre çok farklı yaşamlara sahip olabilirler. Bu yüzden, olumlu ve olumsuz duygular tam zıtlık göstermediği için onları tek göstergede birleştirmek uygun olmayabilmektedir.

Sahip olduğu ikili doğasının yapısı düşünüldüğünde öznel iyi oluş, bireylerin mücadelelerinin bir sonucu ve bireylerin amaçlarına ulaşmada yardımcı olan işlevsel süreçlerin bir parçası olarak düşünülebilir. Çoğunlukla mutluluk olarak da ifade edilen öznel iyi oluş, bireylerin seçimlerine eşlik eden nihai bir amaç olduğu ve bireyin sahip olduğu dışsal koşullarının yaşamında arzuları ile örtüştüğünde kazanılabileceğini düşünülmektedir. Kişilik süreçleri, mutlulukta önem taşıdığı düşünülse de araştırmalar mutluluğun değişebileceğini ve bireyin karşılaştığı yaşam olaylarının (sosyal ilişkiler, sağlık vb.) önemli sonuçlar doğurabildiğine dikkat çekmiştir (Lucas ve Diener, 2008). Bireylerde öznel iyi oluşun yüksek olması halinde yaşamlarını daha doyum verici algılamaları, daha çok olumlu duygular yaşarken daha az hayal kırıklığı, üzüntü, öfke gibi olumsuz duygular yaşama eğiliminde olduğu öznel iyi oluşu düşük bireyler ise tam tersi yaşamlarından daha az doyum verici algılamamaları, olumlu duyguları daha az, olumsuz duyguları ise daha çok deneyimledikleri söylenebilir (Lucas ve Diener, 2008).

2.1.1.1.2. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik işlevsellik yaklaşımını benimseyen ve alanyazınında en sık yararlanılan iyi oluş modellerinden bir diğeri olan Ryff' ın Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli'ne göre iyi oluş, bireyin duygusal deneyimlerinin niteliğinden değil, bireyin potansiyeline, değer yüklediği amaçlarına ne derece ulaştığı ve yine ne derece anlamlı, amaçlı ve erdemli bir yaşam sürmesi ile belirlenmektedir. Paralel olarak

eudaimonik kavram, insan olmanın ne anlama geldiğine dair temel yönleri bulmaya çalışmaktadır (Ryff, 2014). Ryff'ın modelinde, psikolojik iyi oluşu tanımlayan bileşenlerin kendini kabul (bireyin kendisi ve geçmişine dair olumlu değerlendirmelere sahip olması), bireysel gelişim (bireyin devamlı büyüdüğü ve geliştiği duygusuna sahip olması), yaşam amacı (bireyin anlamlı ve amaçlı bir yaşama sahip olduğuna dair inanca sahip olması), diğerleriyle olumlu ilişkiler (bireyin kişilerası ilişkilerinde sıcaklık ve güvene sahip olması), çevresel hakimiyet (bireyin kendi istek ve gereksinimlerine göre yaşamını şekillendirebilme potansiyeline sahip olması) ve özerklik (bireyin tek başına karar verebilme duygusuna sahip olması) şeklinde ifade edilmiştir (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995). Ryff'in (1989) psikolojik iyi oluşun bu altı bileşenine ait açıklamalar aşağıdaki Tablo 1'de özetlenmiştir (Ryff, 1989).

Tablo 1

Psikolojik İyi Oluşun Altı Boyutunun Açıklanması

	Tanımlayıcı Özellikler
Kendini Kabul	Bireyin benliği ile ilgili iyi ve kötü yönlerine ait özellikleri tanıyarak kabul etmesi, benlik ile ilgili olumlu bir tutum göstermesi, geçmişteki yaşantılara ilişkin olumlu duygulara sahip olması
Bireysel Gelişim	Bireyin kendini gelişmekte olduğunu ve gelişmenin devam ettiğini algılaması, yeni deneyimlere hazır olması, kendi potansiyelini gerçekleştirebilme duygusuna sahip olması, yaşamı ilgi çekici olarak hissetmesi
Yaşam Amacı	Bireyin yaşam amacına ve yönelmişlik duygusuna sahip olması, yaşamın geçmişte ve şimdi anlamlı olduğunu hissetmesi, bireyin yaşamına anlam vermekte olan inançlara veya bakış açısına sahip olması,
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Bireyin diğerleri ile doyum aldığı sıcak, güvenli, ilgili olduğu ilişkilere sahip olması, diğeriyle kurulan ilişkilerde özverinin önemini bilmesi, yüksek düzeyde empati, dostluk ve sevgi eğilimi sergilemesi
Çevresel Hakimiyet	Bireyin günlük olayları kontrol altına almada yeterli ve hakim olma duygusunu hissetmesi, çevrede mevcut olanaklarından etkili bir şekilde yararlanması, kendi kişisel ihtiyaçları ve değerleri doğrultusunda uygun bir durum seçebilmesi veya oluşturabilmesi
Özerklik	Bireyin kendi kararlarını verebilmesi ve bağımsızlık özelliği göstermesi, diğer bireylerin beklenti ve sosyal baskılarına karşı bir duruş sergilemesi, karar verme süreçlerinde çevreden bağımsız haraket edeblmesi

2.1.1.1.3. Otantik Mutluluk ve PERMA Modeli

Otantik mutluluk; Seligman'ın pozitif psikolojinin amacının yaşam doyumunu artırmak olduğu temel düşüncesine dayanarak; a) olumlu duygular (hedonik), b) bütünleşme ve c) anlam (eudemonik) olmak üzere üç ana bileşenlerinden oluşmaktadır (Seligman, 2002a). Çok boyutlu iyi oluş modellerinden biri olan Seligman'ın PERMA

iyi oluş yaklaşımı, Seligman'ın daha önceki çalışması olan otantik mutluluk modelindeki "pozitiflik ve akış" kavramlarını yeniden gözden geçirmesi sonucu ortaya koyduğu yeni iyi oluş modelidir. Özellikle pozitif psikolojinin hangi bileşenlerden oluştuğu ve pozitif psikolojinin amacını otantik mutluluk modeline yönelik denemeleri ve sonucunda yeni eklemelerde bulunmuştur.

Yıllar içerisindeki pozitif psikolojiye yönelik değişen düşünceleri sonucunda pozitif psikolojinin konusunun iyi oluş olduğunu amacının ise akış olduğunu ifade etmiştir. İyi oluş kuramı olarak da nitelendirilen bu kuram otantik mutluluktan özellikle üç noktada farklılaşmaktadır. Öncelikle otantik mutluluk kuramındaki mutluluk kavramının yaygın bir şekilde neşeli duygu durumu ile bağdaştırılıyor olmasıdır. İkinci olarak otantik mutluluk kuramında öz bildirime dayalı gerçekleştirilen ölçümler sonucu ulaşılan yaşam doyumunun, mutluluğun ölçümünde çok fazla ön planda bir konuma sahip olmasıdır. Bu noktada en büyük sıkıntılardan birisi, bireylerin yaşam doyumlarını belirtirken aslında tamda kendilerine sorulduğu o anda ne kadar iyi hissettiğince belirlenmektedir. Ayrıca, yaşam doyumu ne kadar anlama sahip olunduğu ve iş ve sevdiğimiz insanlar gibi alanlarda bütünleşmenin ne kadar gerçekleştiğini dikkate almamaktadır. Üçüncü olarak otantik mutlulukta, bireylerin olumlu duygular, bütünleşme ve anlam bileşenlerine yönelik bireyin sadece kendisi için seçmiş olmasına olan vurguda yetersizliğidir. İyi oluş kuramını oluşturan bileşenlerde ise bireyler kendileri için yapacakları özgür seçimler yer almaktadır (Seligman, 2002a; 2011).

Seligman (2011), otantik mutluluk kuramında yer alan olumlu duygular, bütünleşme için gerçekleştirdiği düzenlemeler ve eklediği olumlu ilişkiler ve başarı bileşenlerinden sonra bu beş bileşenin isimlerinin İngilizce baş harflerinden ortaya çıkan kısaltmadan yararlanarak PERMA İyi Oluş kuramı olarak isimlendirdiği kuramını ortaya koymuştur. PERMA iyi oluşun her bir bileşeni iyi oluşa katkı sağlamaktadır. Bu bileşenlerin PERMA iyi oluş kuramının bileşeni olarak değerlendirilebilmesi için bazı kriterler mevcuttur. Bu kriterler şu şekildedir; a) bileşenler tek başlarına iyi oluşu tanımlamamaktadır, b) bu bileşenler birbirlerinden bağımsız tanımlanmaktadır ve ölçülebilmektedir, c) bireylerin kendileri için bu bileşenler gerçekleştirilmelidir. PERMA İyi oluş kuramına göre bu beş bileşenlerin geliştirilmesi ile akışın artması pozitif psikolojinin amacını taşımaktadır. Aşağıda PERMA ve bileşenlerine ait bir bilgilere Seligman'a (2002a, 2011) göre yer verilmiştir.

Olumlu Duygular (Positive Emotion): Otantik mutluluk kuramında olduğu gibi PERMA İyi Oluş kuramında da yer almaktadır. Genel olarak, öznel iyi oluşta da

bulunan hedonik değişkenlerden keyif, rahatlık, sıcaklık gibi duygular yer almaktadır. Olumlu duygular, haz, coşku, kendinden geçme, sıcaklık, rahatlık benzeri hissedilen duygulardır. Bu ve benzeri olumlu duyguların etrafında deneyimlenen bir yaşam "keyifli (pleasant) bir yaşamı olarak nitelendirebilir

Bağlanma (Engagement): Bağlanma kavramı, akış ile ilgilidir. Tüm dikkat ve enerjinizi yönelttiğimiz etkinlikler sırasında zamanın durması ve bireyin kendinden geçmesidir. Böylesine deneyimlenen yaşam, bütünleşmiş bir yaşamdır. Bağlanma, olumlu duygulardan farklılaşmaktadır hatta karşıtı olduğu söylenebilir. Gerçekten akışta olmayı başaran bireylere o anda ne hissettikleri ve ne düşündükleri sorulduğunda genellikle "hiçbir şey" demektedirler. Birey, akış esnasında nesneler ile birleşmektedir. Akışa ulaşmada kısa yol bulunmazken olumlu hissetmek ve bağlanmak bu noktada farklılaşmaktadır. Baskın güçlerin farkında olma olmak ve o güçleri daha sık kullanmak akışa ulaşmada çok önemlidir.

Olumlu İlişkiler (Positive Relationships): Olumlu ilişkiler, iyi oluşun olumlu yapı taşı olarak görülmektedir. Bütün etkinlikler insanlar ile bağlantılıdır. Diğer insanlar, hayatın iniş çıkışlarına karşı en iyi koruyucu ve güvenilirdir.

Anlam (Meaning): Anlam, bireyin yaşamının değerli olduğuna inanması ve kendini kendinden daha büyük bir şeye bağlı hissetmesi, ona hizmet etme arzusu duymasıdır. Bunun gerçekleştiği anlamlı bir yaşam için dünya görüşü, doğa savunucu olmak, dini inançlar ve aile gibi örnekler verilebilir.

Başarı (Accomplishment): Başarı, bireylerin kendi çevresi için bir şeyleri başarmak adına eyleme geçmesinin aksine bireyin kendi içsel motivasyonundan beslenen kendi iyiliği için başarması, kazanmasıdır.

2.1.1.2. Karakter Güçleri

Pozitif psikoloji sıklıkla ifade edilen bir diğer adıyla iyi oluş bilimi, Sheldon ve King'e (2001) göre sıradan bir bireyin karakter güçleleri ve erdemlerini çalışmaya odaklanmıştır bir bilimdir. Karakter güçleri kavramsal olarak kişilik özeliklerine oldukça benzerlik gösterdiği düşünülmektedir. Olumlu değerlendirilen kişilik özelliklerinin yanı sıra "düşünce, duygular ve davranışlarda" yansıtılan pozitif özelikleri yansıtmaktadır. Karakter güçlerinin bulunması seviye seviyedir ve bireysel farklılık ile ölçülebilmektedir (Park, Peterson ve Seligman, 2004). Pozitif psikoloji alanındaki erdemlerin çoğunun bireyin davranışlarına aracılık etmede güçlü bir potansiyele sahip olduğu düşünülmektedir (Leontiev, 2006; Seligman, 2002a). Özellikle üniversirelerde

karakter güçlerinine ve becerilerine odaklanılan çalışmaların iyi oluşu ve öğrenme becerilerini geliştirmede yararlı olduğu düşünülmektedir (Oades, Robinson, Green ve Spence, 2011). Aşağıda karakter güçleri ve tanımlayıcı özelliklerine ilişkin bilgilere tablo 2'de yer verilmiştir (Niemiec, 2019; Peterson ve Seligman, 2004).

Tablo 2

Karakter Güçleri ve Tanımlayıcı Özellikleri

Erdemler	Karakter Güçleri	Karakter Güçlerinin Tanımlayıcı Özellikleri
1. Bilgelik	• Özgünlük (Yaratıcılık) • Merak • Açık fikirlilik • Öğrenme aşkı • Çok yönlü bakış açısı	• Sorunları çözmede yeni, yaratıcı ve üretken yollar düşünmek • Deneyimlere açık olmak • Hemen karar vermek yerine bir şeyi her yönü ile incelemek • Bilgileri çoğaltmada hevesli olmak • Büyük resme bakabilmek ve hataları önemseyerek ilerlemek
2. Cesaret	• Dürüstlük • Cesur olma • Sebatkarlık • Yaşam coşkusu	• İçten ve dürüst olmak ve davranışların sorumluluğunu almak • Korkular, zorluklar ve sıkıntıların üstesinden gelebilmek • Bir hedef için çabalayarak tamamlamak • Yaşama yönelik coşkulu, heyecanlı ve enerjik olmak
3. İnsanlık	• Sevme ve sevilme • Nezaket • Sosyal zeka	• Sevgiyi başkaları ile paylaşmaya hazır olmanın yanı sıra diğerleri ile yakın ilişki kurmayı önemsmek • Diğerlerini önemseyerek iyilik yapmak ve yardımcı olmak • Diğerlerinin duyguları ile ilgili olmak ve sosyal ayrıntılarda başarılı olmak
4. Ölçülülük	• Affetme • Alçakgönüllük • Tedbirlilik • Öz-düzenleme	• Diğerlerinin eksikliğini kabul ederek onlara ikinci bir şans vermek • Kendi için iyi olanı bilmekle birlikte dikkati diğerlerini vermeyi tercih etmek • Planlı ve özenli olabilmenin yanında ileride pişman olacak davranışlara dikkat ederek kaçınmak • Davranışları ve duyguları baskı altında dahi yönetmek
5. Adalet	• Takım çalışması • Hakkaniyet • Liderlik	• Bir grubun sorumluluk sahibi ve işbirlikçi üyesi olmak • Eşitlik ve adalet haklarının herkes için olduğuna inanmak ve bu doğrultuda davranmak

		• Grubun ortak yararları için sorumluluk almak ve grubu başarılı organize etmek
6. Aşkınlık	• Estetik ve mükemmelliğin takdiri • Şükür • Umut • Mizah • Maneviyat	• Çevredeki güzellik ve mükemmelliği fark etmek ve bunlar için hayranlık duymak • Yaşamda gerçekleşmiş iyi şeylerin değerini bilmek ve minnet duymak • Olumlu bir geleceğe inanmak ve bu gelecek için çalışmak • Diğerlerini gülümsetmeyi sevmek ve espri anlayışından ilişki kurmada yararlanmak • Kendinden daha büyük hissettiği bir şey ile bağlantılı hissetmek

2.1.2. Yaşamı Sürdürme Nedenleri

Albert Camus, felsefenin en önemli sorularından biri olan daha pozitif bir noktan bakarak bir bireyin neden "intihar etmeyeceğine" dikkat çekmiştir. Seligman'a göre bu sorunun cevabı sadece bireylerde depresyonu tedavi ederek ulaşmak mümkün olmayıp yaşamak için pozitif nedenler mevcut olmalıdır (Seligman, 2002b). Alanyazınında intihar olasılığını düşürmek için genellikle risk faktörlerinden umutsuzluk, bireyin intihar girişimi öyküsü, ailede intihar girişimi öyküsü, psikiyatrik rahatsızlıklar, çocukluk çağı istismarı gibi risk faktörlerine yönelik hedefler belirlendiği dikkat çekmektedir (Johnson, Wood, Gooding ve Tarrier, 2011). Öte yandan, bireylerin yeterince koruyucu faktörlerden yararlanılmayıp bireyi intiharı düşünme veya intihara girişimde bulunmasından uzaklaştırabilecek uyum sağlayıcı davranışlara veya gelecekte olumlu beklentilere özellikle de intihar için koruyucu faktörlerden yaşamı sürdürme nedenlerine yeterince vurgu yapılmadığı görülmektedir (Linehan, Goodstein, Nielsen ve Chiles, 1983).

Yaşamı sürdürme nedenleri, bireylerin hayatta kalmak için bulduğu nedenler, yaşamdaki en önemli şeyler ve bireyleri intihar aracılığıyla yaşamlarına son vermelerine engel olabilecek şeylerdir. Yaşamın bileşenleri olarak inançlar, değerler, kişilerarası ilişkiler, sosyo-kültürel ve dini/spiritüel kaygıları kapsamaktadır. Özellikle bu bileşenler, intihara dayanıklılık kavramı ile özellikle ilişkilidir. Bireyler, yaşamı sürdürme nedenleri aracılığıyla akut veya kronik stres kaynakları veya risk faktörleri nedeniyle gerçekleşen intihardan bireysel korunma becerisine sahip olurlar (Calati, Olie, Ducasse ve Courtet, 2018). İntihar dayanıklılığı değişkenleri, intihar riski azaltıcıları

(moderators) olarak ele alınabilmektedir ve bu değişkenler a) bilişsel beceriler ve süreçler (Örneğin, yükleme stili, başa çıkma ve problem çözme kişilik, duygusal zeka), b) inançlar ve tutumlar (Örneğin, bireyin kendine ilişkin, diğerlerine ilişkin ve geleceğe ilişki inançları) olmak üzere iki kategori altında açıklanmaktadır. Yaşamı sürdürme nedenleri, bireylerin kendine yönelik inanç türü olarak benlik saygısı, eylemlilik (agency), öz yeterlilik duygusu ve iç kontrol odağı) ile problem çözme özgüveni ve yaşam doyumu değerlendirilmeleri ve yaşam amaçları ile kavramlaşmıştır.

Alanyazını incelendiğinde araştırmacıların önceleri intihar ile ilgili çalışmalarda daha çok intihar eğilimli bireylerin uyumsuz özelliklerine odaklandıkları görülmektedir. Bu noktada, Marsha Linehan ve çalışma ekibi, bu odak yaklaşımını değiştirmeye yönelik ilk alternatif bakış açısını ortaya koyan araştırmacılardır. Özellikle de bu noktada, Linehan, Goodstein, Nielsen ve Chiles (1983) intihar eğilimli olmayan bireylerin özellikleri olabilecek hayati uyum özeliklerinin, intihar eğilimli bireylerde eksik olup olmadığına dair araştırma sorusuna yeterince dikkat çekilmediğini ifade etmiştir. Gerçekleştirdikleri araştırmalar aracılığıyla, yaşamı sürdürme nedenlerinden yararlanmanın hem klinik hem de klinik olmayan örneklemlerdeki bireyleri intihara eğilimli ve intihara eğilimli olmayan bireylerden ayırmada kullanılabileceğini ve intihar davranışlarının azalmasında bireylerin yaşamı sürdürme nedenleri ölçeğinde yer alan inançların ve beklentilerin öneminin kavramalarına ve bütünleşmelerinin yararlı olacağını düşünmektedir.

İntihar düşünceleri, doğrudan depresyon ve intihar düşüncelerinin ölçümünün yanı sıra olumsuz semptomların kontrol listesinden yararlanmak yerine, bir takım olumlu durumlar ile değerlendirilmektedir. İntihar davranışları için bilişsel ve bilişsel-davranışçı yaklaşımlar çerçevesinde, bilişsel örüntülerin intihar davranışının önemli bir arabulucusu (mediator) varsayımları doğrultusunda, Yaşamı Sürdürme Nedenleri (YSN) ölçeğini geliştirerek bireylerin uyum sağlayıcı ve yaşamı sürdüren inançlar ve beklentilere odaklanmıştır. Linehan, Goodstein, Nielsen ve Chiles (1983), intihar davranışlarını anlama ve açıklamada bilişsel yaklaşımlardan (Beck, 1996; Ellis, 2006) yararlanmanın yanı sıra Victor Frankl'ın bireylere yönelik yaşama ilişkin Victor Frankl'ın (Frankl, 1959) hayat hakkındaki düşünceleri ve gelecek beklentilerinin, önemli yaşam stresiyle karşılaştığında bir bireyin hayatını korumada kritik olduğuna dair inancıyla da uyumlu bir şekilde yararlanmıştır.

YSE'nin oluşturulmasında Victor Frankl'ın özellikle de Nazi kamplarında acı veren ve zorlayıcı yaşam olaylarını deneyimleyen ve tanık olan bireylerin hayata

tutunmayı sürdürebilen bireylerin inançları ve geleceğe yönelik beklentilerine yönelik gerçekleştirilen araştırmalarından yararlanmıştır. Bireyler, zorlu yaşam stresleri deneyimlediklerinde özellikle yaşama dair inançları ve gelecekten beklentilerinin bireyin yaşamını sürdürmede kritik önem taşımaktadır (Frankl, 1959). Ortaya çıkan çalışmalar sonucunda, yaşamı sürdürme nedenleri alt başlıkları; hayatta kalma ve baş etme inançları, aileye karşı sorumluluk, çocuklarla ilgili kaygılar, intihar korkusu, sosyal açıdan onaylanmama korkusu ve ahlaki engeller olmak şeklinde oluşmuştur. YSN envanteri için gerçekleştirilen çalışmalar ile ergenler, üniversite öğrencileri, genç yetişkinler ve ileri yaş örneklemlerinde araştırmalar yapılması mümkün olmuştur (Gutierrez, Osman, Barrios, Kopper, Baker ve Haraburda, 2002; Osman vd., 1998; Segal, Lebenson ve Coolidge, 2008; Westefeld, Cardin ve Deaton, 1992). Ölçek için farklı örneklemler ile gerçekleştirilen çalışmalar sonucunda, yaşamı sürdürme nedenlerinin farklı faktörler altında toplandığı görüşmüştür. Türkiye'de yetişkin bireyler ile gerçekleştirilen ölçek çalışmaları sonucunda ise yaşamı sürdürme nedenlerinin dört faktörlü olarak; hayata bağlılık, umut ve sosyal destek, dini engeller ve mücadele şeklinde gruplandığı gözlenmiştir. Bireylerin, bu alt faktörler altındaki nedenlere yükledikleri anlam derecesi ile intihar davranışları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler görülmüştür (Durak, Yasak-Gültekin ve Şahin, 1993; Şahin, Batıgün ve Şahin, 1998). YSN ile ilgili araştırmaların sistematik derleme çalışması sonucunda, YSN'in intihar düşünceleri ve girişimlerine karşı koruyucu bir role sahip olduğu, intihar risk faktörlerini azaltabildiği (moderate) ve intihara karşı dayanıklılıkla ilgili faktörlerle ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Bakhiya, Calati, Guillaume ve Courtet, 2016).

2.1.3. Pozitif Psikoloji Bağlamında İntihar ve İntihar Olasılığı

2.1.3.1. İntihar

İntihar, dünya çapında bir halk sağlığı sorunu olarak ortaya çıkan karmaşık bir olgu olarak, yaşamı sonlandırmak niyeti ile bilinçli bir şekilde kendine zarar verme olarak tanımlanmaktadır. İntihar olgusunu anlamada disiplinler arası çeşitli alanlardan özellikle psikolojik, sosyoljik, politik, kültürel ve ekonomik faktörlerden yararlanılabilir (De Berardis, Martinotti, Di Giannantonio, Editorial, 2018; Hjelmeland vd., 2002). İntihardan kaynaklı her ölüm, bireysel trajedileri temsil etmekle birlikte intiharın dolaylı olarak aile, arkadaş ve toplumları doğrudan olduğu gibi dolaylı olarak etkileme gücüne sahip olabilmektedir (Cerel vd., 2019).

İntihara eğilimli olmak kavramı aslında oldukça geniştir ve tek bir durumdan öteyi çok çeşitli davranışları kapsamaktadır. Örneğin, intihar düşünceleri; intihar niyeti, planları, girişimleri ve tamamlanmış intihar olarak farklılaşmaktadır. İntihar davranışlarını doğrusal bir çizelge üzerinde düşünüldüğünde pasif intihar düşüncelerinden başlayıp tamamlanmış intiharda sonlanıyor şekilde betimlenebilir. Pasif intihar düşünceleri için bireyin kendine zarar vermeden ölme arzusu olarak (örneğin, yarın uyanmasaydım birçok şey daha kolay olabilirdi.) ifade edilirken; intihar düşüncesi bireyin intihar girişimine yönelik planlar yapması, intihar girişimini kurgulaması ve hazırladığı planı nasıl elde edeceğine yönelik düşünmesini yansıtmaktadır. İntihar girişimi ise ölüm ile sonuçlanması niyeti ile kasıtlı kendine zarar vermeyi kapsamaktadır. İntihar girişimi yaralanma ile sonuçlanabileceği gibi yaralanma ile sonuçlanmayabilmektedir. Tamamlanmış intihar ise ölümle sonuçlanan intiharı ifade etmektedir (Crosby, Ortega ve Melanson, 2011; Spirito ve Lewander, 2014).

Pozitif psikoloji çerçevesindeki bakış açısına göre bakıldığında, bazı bireyler yaşamı sürdürmeyi olumsuz yaşam olaylarının varlığında da devam ettirebilirken bazı bireyler yaşamlarını sürdürmek istememektedir. Bir diğer yandan, intihar dayanılmaz duygulardan kaçış olarak tanımlamış ve aşırı umutsuzluk ve psikolojik acının olmadığı durumlarda ise bireylerin sorunlarına bir çözüm olarak intiharı seçmelerinin pek olası olmadığını görüşü bulunmaktadır (Shneidman, 1985).

2.1.3.1.1. İntihar Olasılığı

İntihar gelişimine yönelik her zaman doğrusal çıkarımlarda bulunmak mümkün olmasa da Whitfield and Southern (1996) intihar riski değerlendirilmesinde uzmanlara yardımcı olabilecek intihar gelişimine yönelik öneriler paylaşmıştır. Bu gelişimin, belirgin olmayan düşünceler (örneğin, hayatım yaşamaya değmez gibi düşüncelere sahip olmak), belirli düşünceler (örneğin, yaşamı sonlandırma niyeti ile intihar düşüncelerine veya intihar planına sahip olmak) ve eylem (kasti olarak kendine zarar verme veya intihar girişiminde bulunmak) şeklinde ifade etmiştir. İntihar olasılığı, umutsuzluk, intihar düşüncesi, düşmanlık ve olumsuz kendilik değerlendirmesi ile alt boyutları ile bireyin intihar riskini değerlendirmektedir (Cull ve Gill, 1990). İntihar riskini değerlendiren bir kavram olan intihar olasılığının, risk ve koruyucu faktörlerden etkilenerek ortaya çıkışı etkilenebilmetedir. Bununla birlikte, risk faktörlerinin tek başına intihara neden olabileceği veya koruyucu faktörlerin intihardan koruyabileceği

şeklinde çıkarım yapılması mümkün olmamakla birlikte intihar olasılığı hakkında çok kritik düzyde önemli bilgiler sunabilmektedir.

2.1.3.2. İntihar için Risk ve Koruyucu Faktörler

İntihar bağlamında risk faktörleri ve koruyucu faktörler ele alındığında, risk faktörü intihar düşünceleri ve davranışları gibi istenmedik sonuçlar ile pozitif ilişkili olan yüksek seviyedeki herhangi bir faktör olarak ölçülebilir demografik, özellik, davranış veya durumlar olarak tanımlanmaktadır (Kraemer, Kazdin, Offord, Kessler, Jensen ve Kupfer, 1997). İntihar kavramı özellikle pozitif psikoloji bağlamında ele alındığında ise risk faktörlerinin anlaşılması araştırmacılar ve ruh sağlığı profesyonelleri için hangi bireylerin intihar düşünceleri ve davranışları sergileme eğiliminde olduğunu belirmek için yardımcı olabilmektedir ve böylelikle pozitif psikoloji müdahalelerinden daha fazla yarar sağlanabileceği düşünülmektedir (Kleiman, Coppersmith ve Deming, 2018). Risk faktörlerinin intihara doğrudan neden olduğunu söylemek mümkün olmamakla birlikte intiharın gerçekleşmesi ihtimalini artırdığını söylenebilir. Genellikle tek bir neden veya stres kaynağının intihar davranışını açıklamada yeterli değildir. Fakat, birçok risk faktörlerinin kümülatif olarak etkisi ile bireylerin intihar davranışlarına karşı savunmasızlığını artırabilmektedir (DSÖ, 2014).

Koruyucu faktörler, bireylerin zorluklara rağmen uyum gösteren sonuçlara ulaşabilmesini sağlayan değişkenler olarak ifade edilmiştir (Thompson, 2006). Koruyucu faktörler ise intihar düşünceleri ve davranışları gibi istenmedik sonuçlar ile negatif ilişkili olan yüksek seviyedeki herhangi bir faktör olarak tanımlanmaktadır. Bazı koruyucu faktörler aynı zamanda dayanıklılık faktörleri olarak da ifade edilmektedir (Rutter, 1987). Koruyucu faktörler, bireyin intihar girişiminde bulunmasına yönelik riskin az olduğunu işaret eden işleve sahiptir (Clement vd., 2020). İntihar risk faktörleri ile ilgili gerçekleştirilen araştırmalar, intihar koruyuculuğu ile ilgili araştırmalardan daha fazla olduğu göze çarpmaktadır (Wingate, Burns, Gordon, Perez, Walker, Williams ve Joiner, 2006).

Pozitif pskoloji bakış açısı ile intihar kavramının bazı araştırmacılar tarafından risk ve koruyucu faktörlere odaklı gözden geçirildiği ve özellikle de görüşlerin Joiner'ın Kişilerarası İntihar Kuramı'nda kesiştiği gözlemlenmiştir (Kleiman, Coppersmith ve Deming, 2018; Wingate, Burns, Gordon, Perez, Walker, Williams ve Joiner, 2006). Kişilerarası İntihar Kuramına göre bireyde intihar etme isteği, bireyin kendini kontrol

edemediği bir bicimde başkalarına yük olma algısı ve aidiyet hissinin engellenmesine eş zamanlı sahip olduklarında gerçekleşmektedir. Bu kurama göre, başkalarına yük olma algısı ve aidiyet hissinin yokluğu intiharda etkili nedenlerden olabilmekle birlikte yeterli olmayan öncelleri arasındadır. Bu iki öncüllerin olmaması ise intihara karşı koruyucu faktör görevi getirmektedir ve pozitif duyguların kaynağı olarak da kavramlaşabilmektedir. Yük olma algısı, yararlılık algısının karşıtı olarak bireyin kendini bir yük olarak hissetmesi, nuisance sevdiklerine ve diğerlerine kendini tehdit olarak algılamaktadır (Joiner, 2005; Wingate, Burns, Gordon, Perez, Walker, Williams ve Joiner, 2006).

Kleiman, Coppersmith ve Deming'e (2018) göre, Kişilerarası İntihar Kuramın sosyal faktörlerin neredeyse tüm yönüyle ilgili olduğu düşünmektedir. Sosyal destek ve özgüvenin ise pozitif psikoloji biliminden de önce çok uzun yıllardır sosyal bilimcilerin ilgi alanı olduğu şeklinde tartışmaktadır. Ayrıca, aşağıda özet olarak yer verilen risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin ise Seligman'ın PERMA modelinin özellikle "İlişkiler" bölümü ile ilgili olan risk ve koruyucu faktörler olduğunu savunmaktadır.

2.1.3.2.1. Risk Faktörleri

a) Yalnızlık: Yalnızlık, bireyin güncel sosyal durumunun arzu ettiği seviyeye erişememesi durumunda oluşan geniş kapsamlı bir kavramdır (Cacippo ve Patrick, 2008). Yalnızlık, birey için önemli kişilerin eksikliği, yakın arkadaş grubu ve aile üyelerinin eksikliği ve sosyal ağların bir bütün olarak eksikliği boyutlarında ortaya çıkabilmektedir (Cacioppo, Fowler ve Christakis, 2009). Burada altı çizilmesi gereken nokta, birey fiziksel olarak başkaları ile birlikteyken de yalnız hissedebilir. Örneğin, kalabalık bir partideyken yakın arkadaşlarının eksikliğini hisseden bir birey yine yalnız hissedebilir (Kleiman, Coppersmith ve Deming, 2018). Yalnızlık, doğrudan intihar düşüncesine neden olmamakla birlikte intihar düşüncesi ile ilişkili olduğu ve özellikle de yalnızlık ve intiharın, umutsuzluktan kaynaklandığı düşünülmektedir (Joiner ve Rudd, 1996).

b) Sosyal İzolasyon: Sosyal izolasyon, kişilerarası etkileşimlerin ve ilişkilerin bozulmuş veya var olmamasıdır (Trout, 1980). Yalnızlık, fiziksel olarak başkaları ile olurken de deneyimlenebilirken sosyal izolasyonda fiziksel yalnızlık nedeni ile hissedilen olumsuz hissetmekten bahsetmek mümkündür (Kleiman, Coppersmith ve Deming, 2018).

c) Diğerleri ile Çatışmalar: Diğer kişiler ile yaşanan olumsuz olaylar, özellikle kişilerarası çatışmalar intihar riski ile ilişkili (Hirsch ve Barton, 2011; Joiner ve Rudd, 1995) olduğu özellikle de 2 günden daha uzayan çatışmaların intihar girişiminin güçlü bir yordayıcı olduğu görülmüştür (Bagge, Glenn ve Lee, 2013).

Bir diğer yandan, Dünya Sağlık Örgütü (2014) intihar davranışı için risk faktörlerini beş basamakta olmak üzere incelemiştir. Aşağıda, bu risk davranışlarına ait basamaklar özetlenmiştir.

1. Bireysel Faktörler: Genetik ve biyolojik yatkınlık, ruhsal hastalıklar, intihar girişimi öyküsü, ailede intihar öyküsü, umutsuzluk, iş kaybı ya da ekonomik kayıplar, alkolün kötüye kullanımı, kronik ağrılar

2. İlişkisel Faktörler: ilişki sorunları, anlaşmazlık ya da ayrılık, sosyal yalıtılmışlık, sosyal desteğe sahip olmamak

3. Yaşanan Çevre ile ilişkili Faktörler: travma, istismar, ayrımcılık, kültürel yabancılaşma ya da yer değiştirmeye bağlı zorlanmalar, felaketler, savaş ve çatışmalar

4. Toplumsal Faktörler: Yardım arama davranışının toplum tarafından olumsuz etkilenmesi, medyada intiharın uygun olmayan şekilde yer alması, intihar araçlarına ulaşımın kolay olması.

5. Sağlık Sistemi ile ilgili Faktörler: Sağlık hizmetlerine ulaşımın zor olması

Öte yandan, 2020'de Avusturalya İstatistik Kurumu COVID-19 pandemisinin intihara yönelik bir risk faktörü olarak için değerlendirilmesi için yeni bir kod eklemiştir. Bu değerlendirmeye göre; a) pandemiye bağlı kaygı ve stres, b) izolasyon veya karantina (otel veya ev) ve c) işyerinin kapatılması ve evde kalma önlemleri dahil olmak üzere pandemi ile ilgili müdahale için sağlık direktifleri aracılığıyla uygulanan önleyici önlemlerin risk faktörü olarak değerlendirilmesi önerilmiştir.

2.1.3.2.2. Koruyucu Faktörler

a) Sosyal Ağlar: Sosyal ağ, büyüklüğü, yoğunluğu ve bireyin bu ağa bütünleşmesi ile ilgilidir. Sosyal ağ, temel olarak bireyin sahip olduğu arkadaş ve aile üyesi sayısı ile betimlenmektedir. Arkadaş sayısı, aile büyüklüğü artıkça daha düşük intihar riski oluşturduğu görülmektedir (Bearman ve Moody, 2004; Denney, Rogers, Krueger ve Wadsworth, 2009).

b) Sosyal Destek: Sosyal destek, bireyin yer aldığı çevrede sevildiğini, saygın olarak algılandığını ve kendisine ilgi duyulduğunu hissetmesini sağlayan verilerdir (Cobb, 1976). Sosyal destek, stresli yaşam olaylarına karşı tampon görevi görebilir ve olumsuz

psikolojik etkilerinden koruyabilir. Ayrıca, bireyin kendisini iyi hissetmesine yardımcı olarak olumsuz olaylarlar ile mücadelede gücünü koruma işlevi verebilmektedir (Cohen ve Wills, 1985). Sosyal destek, intihar düşünce ve davranışlarında azalan risk ile ilişkili olduğu saptanırken aslında intihar riskine yönelik de koruyucu bir faktör olduğu görülmüştür (Kleinman ve Liu, 2013).

c) Diğerleri ile Bağlantılılık: Bağ kurma, bireyin veya grubun sosyal olarak yakın, birbiriyle ilişkili veya diğer kişi veya gruplarla kaynakları paylaşma derecesi şeklinde ifade edilirken sosyal bağ kurma ise aile, arkadaş ve sosyal gruplar ile geliştirilen olumlu ilişki derecesi şeklinde tanımlanmıştır (CDC, 2011; Fässberg vd., 2012). Bağ kurmak, büyüklüğünün odak olduğu sosyal ağ ile ilişkili bir kavram olsa da diğerleriyle etkileşime odaklanması anlamında farklılık göstermektedir (Kleiman, Coppersmith ve Deming, 2018). Diğerleri ile bağ kurmanın, intihar düşünce ve davranışlarına karşı koruyucu bir rolü olduğu görülmektedir (Fässberg vd., 2012).

d) Diğerleri ile Bağlanma: Diğerleri ile yakın hissedebilen ve onlara güvenebilen bireyler, daha güvenli bağlanmaya sahip (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978) olma eğiliminde oldukları ve bu bireylerin de çoğu psikopatolojik rahatsızlıklardan etkilenme olasılıklarının daha düşük olduğu gibi intihar düşünce ve davranışları için de daha az risk taşıdıkları düşünülmektedir (Dozier, Chase ve Albus, 2008; Smith vd., 2016). Bu bilgilere paralel olarak, daha güvenli bağlanma stilleri intihar düşünce ve davranışlarına koruma sağlayabilmektedir (Horowitz, Rosenberg ve Bartholomew, 1993). Bağlanma stilleri ile gerçekleştirilen müdahale çalışmalarının ilişkileri yeniden çerçeveleme ve ittifaklar kurma aracılığının yanı sıra özerklik artışı ile intihar riski için etkili olduğu ortaya konmuştur (Ewing, Diamond ve Levy, 2015).

e) Sosyal İletişim ve Topluma Dahil Olma: Sosyal iletişim ve kendini açma intiharda önleme ve müdahale için önemli bir role sahiptir. Kendini açma, bireylerin kendilerinin başkaları tarafından bilinmesine izin verme sürecini ifade etmektedir Araştırmalar, geçmiş intihar düşüncelerini ifade eden ergenlerin, bu düşüncelerini ifade etmeyen ergenlere kıyasla mevcut intihar düşüncelerini daha az bildirdiklerini göstermektedir (Eskin, 2003).

f) Benlik Saygısı: Benlik saygısı, bireyin kendisini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı "değerlilik yargısı" olarak ifade edilmektedir (Rosenberg, 1965). Benlik saygısının doğası gereği sosyal ögeler taşıdığı, çünkü algılanan sosyal dahil olmanın bir göstergesi olduğu düşünülmektedir (Leary, Tambor, Terdal ve Downs, 1995). Benlik saygısının yüksekliğinin daha düşük intihar olasılığı, düşünce ve davranışları ile ilişkili

olduğu araştırmalarda gözlemlenmiştir (Cenkseven Önder ve Bölükbaşı, 2019; Wild, Flisher ve Lombard, 2004).

Bir diğer yandan, Dünya Sağlık Örgütü (2014) intihar riskine karşı koruyucu faktörleri üç ana başlıkta ele aldığı görülmektedir. Bu başlıklar aşağıda özetlenmiştir.

1. Güçlü kişisel ilişkiler: İntihar davranışları riski, bireyler ilişki çatışmaları, kayıplar ve anlaşmazlıklar deneyimlemesi sonucunda artmaktadır. Tam tersi durumlarda ise sağlıklı yakın ilişkilerin geliştirilmesi ve sürdürülmesi, bireysel dayanıklılığı artırabilir ve intihar riskine karşı koruyucu bir faktör özelliği gösterebilir. Özellikle, bireylerin en yakın sosyal çevresinden kişiler örneğin partnerler, aile üyeleri, akranlar, arkadaşlar ve diğer önemi kişiler olmak üzere en etkili olabileceği kriz anlarında destekleyici olabileceği düşünülmektedir. Arkadaşlar ve aile, önemli bir sosyal, duygusal ve finansal destek kaynağı olabilir ve dış stres faktörlerinin etkisini azaltabilmektedir.

2. Dini veya manevi inançlar: Dini veya manevi inançların intihara karşı koruma sağladığını düşünürken dikkatli olmak önemlidir. İnanç tek başına koruyucu faktör olabilir çünkü yapılandırılmış bir inanç sistemi sağladığından ve fiziksel ve zihinsel olarak yararlı kabul edilebilecek davranışları savunabilmektedir (Van Praag, 2009). Bununla birlikte, intihar ile ilgili ahlaki duruşları nedeniyle birçok dini ve kültürel inanç ve davranış, yardım arama davranışlarını caydırabilecek intiharla ilgili damgalanmaya da katkıda bulunmuş olabilir. Dinin ve maneviyatın koruyucu değerlerinin ortaya çıkışında ortak bir takım değere sahip sosyal olarak uyumlu ve destekleyici bir topluluğa erişim sağlanma arzusundan kaynaklanabilmektedir. Bu yüzden, din ve maneviyat inançlarının intihara karşı bazı koruyuculuk sağlayabilse de bu durum aslında belirli kültürel ve bağlamsal uygulamalara ve yorumlara bağlıdır. Öte yandan, Lawrence, Oquendo ve Stanley (2016) din ve intihar türlerine (intihar düşüncesi, intihar girişimi, tamamlanmış intihar) göre yapılan çalışmaları incelemeleri sonucunda ise dinin intihar düşüncesine karşı her zaman koruyucu rolü olamadığı fakat intihar girişimlerine yönelik daha iyi bir koruma sağladığı raporlanmıştır.

3. Pozitif başa çıkma stratejilerinin yaşam stili olarak kullanımı ve iyi oluş: İyi oluş ve etkili pozitif başa çıkma stratejilerinin intihara karşı koruyuculuk gösterebilmektedir. Düşük düzeyde iyi oluşun intihar niyeti, depresyon ve umutsuzluk ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Sisask, Värnik, Kolves, Konstabel ve Wasserman, 2008). Ayrıca, gerektiğinde yardım isteyebilme becerilerini de yardımcı olan iyi düzeyde özsaygı, öz yeterlilik ve etkili problem çözme becerileri stres kaynaklarının ve

çocukluk zor yaşantılarının etkisini hafifletebilir. Ruh sağlığı problemleri için yardım almada isteklilik özellikle kişisel tutumlar tarafından yordanmaktadır. Ruh sağlığına yönelik tanılar özellikle damgalanabilmektedir ve bireyler yardım alma konusunda daha isteksizleşebilmektedir. Bu durumda, erken müdahale ile intiharın engellenebilecekkten intihar riskinin artmasına neden olmaktadır. Ruhsal ve fiziksel iyi oluşu artırma potansiyeli sunan bazı sağlıklı yaşam stil tercihlerine örnek olarak; düzenli egzersizler, yeterli uyu ve iyi beslenme alışkanlığı, alkol ve uyuşturucu madde kullanımının zararlarının farkında olma ve kaçınma, sağlıklı ilişkiler, sosyal etkileşimler ve etkili stres yönetimi gibi alışkanlıklar verilebilir (Davidson, Babson, Bonn-Miller, Souter ve Vannoy, 2013; Sarchiapone vd., 2014).

2.2. İlgili Araştırmalar

2.2.1. PERMA İyi Oluş ile İlgili Gerçekleştirilen Deneysel Çalışmalar

Bu bölümde, PERMA iyi oluş ile ilgili uluslararası alan yazında ve Türkiye'de yer alan deneysel araştırmalara yer verilmiştir. Aşağıda yer alan araştırmaların veriliş sıralaması, araştırmaların gerçekleştiği yılın kronolojik sıralamasına göre gerçekleştirilmiştir.

Gander, Proyer ve Ruch (2016) PERMA modeline dayalı iyi oluş ile ilgili gerçekleştirilen çevrimiçi pozitif psikoloji müdahalesi deneysel çalışmasında Alman, İsveç ve Avusturyalı 1674 yetişkin birey tesadüfi olarak 7 koşula atanmıştır. Katılımcıların uyumadan 10 dakika önce; özellikle anımsamları istedikleri a) keyif, b) bütünleşme, c) olumlu ilişkiler, d) anlam, e) başarı, d) PERMA iyi oluşun beş boyutu ve plasebo grubu olan erken çocukluk anılarına ait hatırlamaları istenmiştir. Grupların mutluluk, depresyonun puanlarının öntest, sontest, 1-3-6 ay izleme testleri ile ile değerlendirildiği çalışmanın sonucunda tüm müdahale gruplarında mutlulukta artış ve depresyon semptomlarında azalma görülmüştür.

Eliüşük Bülbül ve Izgar (2017) Konya ilinde toplamda 30 üniversite gerçekleştirdikleri çalışmada, hazırladıkları sabır eğitiminin PERMA iyi oluş ve sabır üzerindeki etkisini incelemiştir. Beş hafta süren 10 oturumluk eğitimin sonucunda sabır için anlamlı bir farklılık bulurken PERMA iyi oluş ve alt boyutları için anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Demirci (2021) üniversite öğrencilerine yönelik pozitif psikoloji yaklaşımına dayalı PERMA grupla psikolojik danışma müdahalesinin iyi oluş düzeylerini arttırmada etkililiğini araştırmayı amaçlamaktadır. Öntest sontest kontrol gruplu deneysel desen ile

gerçekleştirilen çalışma, birinci sınıfa devam eden üniversite öğrencileri ile beş oturumluk pozitif psikoloji temelli PERMA grupla psikolojik danışma uygulaması gerçekleştirilmiştir. Uygulamalarda PERMA iyi oluş modeline yönelik bilgilerin yanı sıra olumlu duygular ve akış, iyi ilişkiler, yaşamın anlamı ve başarılar gibi oturum başlıklarından oluşmaktadır. Uygulanan psikolojik danışma uygulamasının etkililiğinin değerlendirilmesi sonucunda katılımcılarda iyi oluş düzeyinde artışında etkili olduğu saptanmıştır. Araştırmacı bir pilot çalışma olarak değerlendirdiği bu çalışmasının daha kapsamlı çalışmaların gerçekleştirilmesine olan ihtiyaca dikkat çekmiştir.

Morgan ve Simmons (2021) İngiltere'de çevrimiçi pozitif eğitim ve PERMA odaklı iyi oluş programı lisans ve lisansüstü öğrenciler ile gerçekleştirmiştir. 8 Hafta süren çalışmanın amaçları, öğrencilerin birbirleri ile etkileşimde bulunmaları, iyi oluşun temel kavramlarını tanımaları ve iyi oluşlarını sürdürmede gerekli kaynak ve bilgilere ulaşmaları şeklindedir. Programın katılımın gönüllük ilkesine dayandığı çalışmayı, psikoloji bölümünde çalışmakta olan öğretim görevlileri gerçekleştirmiştir. Program COVID-19 pandemisinin ilk döneminde öğrencilerin sosyalleşmelerinin ve iyi oluşlarını zenginleştirmeye odaklanmaka birlikte araştırmacılar, bu çalışmada programın etkililiğini sınamaya yönelik bir amaç ve sonuçlara yer vermediklerini belirtmiştir.

Alibak ve Alibak (2021) İran'da lisansüstü çevrimiçi şekilde eğitim almakta olan üniversite öğrencileri ile sınav kaygısı ölçeğinden yüksek puan olan 48 öğrenci ile gerçekleştirmiştir. Öğrenciler, 3 gruba (internet odaklı bilişsel davranışçı terapi, internet odaklı pozitif psikoterapi ve kontrol grubu) tesadüfi atanmıştır. Pozitif psikoterapi müdahele grubundaki katılımcılarla PERMA iyi oluş modeline ait bilgilerin ve etkinliklerin yer aldığı oturumlar gerçekleştirilmiştir. Müdahalenin süresi, 1.5 saat ve toplamda 8 hafta sürmüştür. Değerlendirmeler öntest, sontest ve 6 ay sonra izleme test ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonucunda, kontrol grubu dışındaki iki müdahale grubunda anlamlı düzeyde sınav kaygısının azaldığı görülmüştür.

Jalaie, Yousefzadeh ve Bahrami (2022) İran'da PERMA modeline dayalı iyi oluşun iyi oluş modeline dayalı verilen eğitimin bekar annelerde öznel iyi oluş, yaşam yönelimi ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisi incelemiştir. Kolay ulaşılabilir örneklem yönteminden yararlanılarak oluşturulan 36 kişilik örneklem ile gerçekleştirilen çalışmada verilen iyi oluş eğitiminin öznel iyi oluş yaşam yönelimi ve yaşam kalitesi üzerinde etkili olduğu raporlanmıştır.

Doğrudan bir grup çalışması olmayan fakat üniversitede bir ders olarak verilen Pozitif Psikoloji eğitiminin 1209 üniversite öğrencisinin PERMA modeline dayalı iyi oluşu üzerine olan etkisini inceleyen bir araştırmada mevcuttur. Gümüş Demir, Keskin ve Tarhan (2022) öntest-sontest kontrol grubu olmayan yarı-deneysel desen yararlanılan çalışmanın sonucunda 14 haftalık pozitif psikoloji dersinin öğrencilerin olumlu duygular ve anlam puan ortalaması farkının istatistiksel olarak anlamlı bulunmazken; PERMA toplam puan ve bağlanma, olumlu ilişkiler, başarı bileşenlerinin puan ortalaması farkının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür.

Green (2022), "İyi Yaşam" adını verdiği karakter güçlerine dayalı 36 saatlik müdahalenin, Pakistanlı üniversite lisans ve lisansüstü öğrencilerinin PERMA iyi oluşunu artırma amacıyla geliştirmiştir. Müdahale programı, 24 karakter gücünün tamamına odaklanmıştır. Katılımcılar, tesadüfi olarak 91'i deney grubu ve yine 91'i kontrol grubuna atanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, deney grubunda yer alan katılımcılar, müdahalenin sonunda ve 6 ay sonra kontrol gruba göre anlamlı düzeyde yüksek iyi oluşa sahip oldukları görülmüştür.

Villarino vd. (2022) Filipinler'de, 1., 2., ve 3. sınıflarda öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri öntest sontest kontrol gruplu deneysel çalışmada, 3 ay boyunca Bilişsel Davranışçı Terapi odaklı çevrimiçi PERMA iyi oluş programı çalışılan araştırmada, deney grubunun kontrol grubuna ait iyi oluşlarının farklılaşıp farklılaşmadığı araştırmıştır. Üye kayıplarının yaşandığı çalışma, 93 deney 85 kontrol olmak üzere 178 kişi ile tamamlanmıştır. Çalışma, toplamda 7 oturum olmak üzere zoom programı üzerinden ve 45 ila 60 dakika sürede haftada tek oturumlar şeklinde tamamlanmıştır. Programa dahil edilen etkinlikler işbirlikçi, etkileşimsel ve katılımcıların ihtiyaçları doğrultusunda şekillendirilmiştir. Araştırmanın sonucuna göre, deney grubunun kontrol grubuna göre PERMA iyi oluş toplam puanlarının ve tüm alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamıştır.

Alanyazında PERMA iyi oluşa yönelik daha çok lisans ve lisansüstü üniversite öğrencileri ve yetişkenler ile gerçekleştirilmiştir. Genellikle gerçekleştirilen grup temelli yüz yüze olduğu gibi çevrimiçi de gerçekleştirildiği ve ders temelli çalışmanın da etkililiği sınandığı görülmektedir. PERMA iyi oluş ile ilgili çalışılan değişkenlerden bazılarının sınav kaygısı, yaşam yönelimi, yaşam kalitesi, karakter güçleri şeklinde ön plana çıktığı görülmüştür. Bu araştırmalarda genelde etkililiği sınanan çalışmalarda ölçülen değişkenleri olumlu yönde etkilediği görülmekle birlikte bazı araştırmalarda sınanan programların iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı da görülmektedir.

2.2.2. Yaşamı Sürdürme Nedenleri ile İlgili Gerçekleştirilen Deneysel Çalışmalar

Bu bölümde, Yaşamı Sürdürme Nedenleri ile ilgili uluslararası alan yazında ve Türkiye'de yer alan deneysel araştırmalara yer verilmiştir. Aşağıda yer alan araştırmaların veriliş sıralaması, araştırmaların gerçekleştiği yılın kronolojik sıralamasına göre gerçekleştirilmiştir.

Gould, Cross, Pisani, Munfakh ve Kleinman (2013) gerçekleştirdikleri çalışmada, Uygulamalı İntihar Müdahale Beceri Eğitimi (ASIST) programı eğitimi psikolojik danışmanların Ulusal İntihar Önleme Hatlarından 17 merkezden yardım almak isteyen 1410 intihar eğilimli bireyler ile çalışmıştır. ASIST eğitimini tamamlayan psikolojik danışmanlardan yardım almak için arayan bireylerin, anlamlı düzeyde daha az depresif, intihar eğilimli ve daha fazla umutlu oldukları raporlanmıştır. Eğitimi verilen müdahale programında, bireylerin yaşamı sürdürme nedenlerinin keşfedilmesi dahil edilmiştir. Bireylerin, yaşamı sürdürme nedenleri ve yaşamı sonlandırmaya yönelik ikilemlere dikkat çekmenin umudu canlandırdığı ve intihara yönelik duyguların azalmasında rolü olduğu araştırmada tartışılmıştır.

Bryan vd. (2017) Amerika'da orduda aktif görevde olan geçen hafta intihar düşüncesine sahip ve/veya intihar girişimi öyküsü olan 97 asker ile gerçekleştirdikleri deneysel çalışmalarında, askerler güvenlik kontratı, standart kriz tepkisi planı veya zenginleştirilmiş kriz tepki planı uygulanan gruplara atanmıştır. 6 aylık izleme çalışmasında, kriz tepki planı grubundan 3 kişi ve güvenlik kontratı grubundan 5 kişi intihar girişiminde bulunmuştur. Diğer iki uygulama grubundan anlamlı farklılık gözlemlenmezken kriz tepki planı intihar düşüncesin anlamlı düzeyde en hızlı düşüş ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Zenginleştirilmiş kriz tepki planında diğer gruplardan farklı olarak terapist ve hastalar iş birliği içerisinde "yaşamınızdaki olumlu şeyler veya yaşamaya değer neler olduğunu" ifade etmelerini ve "bu yaşamı sürdüren nedenlerin ile ilgili bana bir öykü anlat" şeklinde doğrudan sorular sormuştur. Ayrıca, sosyal destek başlığı altında hastanın "geçmişte stresli durumlarda ona yardım eden ve kriz durumlarında iletişime girmekten rahat hissettiği arkadaş ve aile üyelerini tanıtması istenmiştir.

Rozek, Keane, Sippel, Stein, Rollo-Carlso ve Bryan (2018), Amerikalı askerler ile gerçekleştirdikleri çalışmada, kısa kriz müdahalesinin kısa dönem etkisini akut

intihar eğilimli askerlerde iyimserlik üzerindeki etkisini araştırmıştır. Yardım almak için başvuran akut intihar eğilimli askerler tesadüfi olarak 3 gruba atanmıştır. İyimserliği düşük askerlerin özellikle diğer gruplardan farklı olarak ek olarak dahil edilen, yaşamı sürdürme nedenleri listelerini sözlü olarak paylaştıkları tedavi müdahalesinin bir ay sonrasında askerlerin iyimserlik düzeylerinin anlamlı düzeyde arttığı görülmüştür.

Kalantar, Donyavi ve Rostamian (2019) pozitif psikolojinin algılanan stres ve yaşamı sürdürme nedenleri üzerindeki etkisini otizmli çocuklara sahip 24 anne ile gerçekleştirmiştir. Yarı deneysel gerçekleştirilen çalışmada, katılımcıların 12'si müdahale ve yine 12'si kontrol gruplarına tesadüfen atanmıştır. Hazırlanan pozitif klinik program, 8 oturum ve 90 dakikalık oturumlar olmak üzere haftada iki kez çalışılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre, kontrol grubuna göre deney grubunun algılanan streste anlamlı düzeyde azalma yaşanırken yaşamı sürdürme nedenlerinde ise anlamlı düzeyde artış gözlemlenmiştir.

Testoni, Piol ve De Lego (2021), Kuzey İtalya'da sosyal çalışma lisans üçüncü sınıf 62 öğrenci birinci yazarın hazırladığı intihar önlemeye yönelik ölüm çalışmaları eğitimine katılmıştır. Katılımcılar iki etkinlik gerçekleştirmiştir. Birinci çalışmada, genç yetişkinlerin yaşamı sürdürme ve yaşamı sonlandırma nedenlerini yarı yapılandırılmış formu tamamlamaları istenmiştir. Ardından gelen çalışmada ise akranları ve ergenler için intihar önleme müdahaleleri hazırlamaları istenmiştir. Tematik analiz sonucunda, birinci çalışmada a)internet ve sosyal medya, b) sosyal izolasyon ve yalnızlık, c)yakın ilişkilerin önemi ve d)yakın ilişkilerin, eğitim enstitülerinin ve ruh sağlığı servislerinin iletişimde olmasının önemi olarak ön plana çıktığı görülmüştür. İntihar önleme programı müdahalelerinde ise a) toplum ve kurumlar arasındaki iletişim aracılığıyla intihar önleme, b) lise ve üniversite olmak üzere akademik kurumlar ve c)yeni teknolojiler aracılığıyla intihar önleme olarak temalar ifade edilmiştir. Sonuç olarak, katılımcı öğrencilerin aldıkları eğitim ile genç yetişkinlerin hem kendileri hem de akranların yaşamı sürdürme nedenleri ve sonlandırma nedenlerinin ifade edileceği imkan sağlanmanın yanı sıra intihar önlemeye yönelik verdikleri katkıları için geleceğin profesyonelleri olmak üzere öğrenci olarak geribildirim almıştır.

Rojas (2019), doktora araştırmasında bireylerin intihara ilişkin uyarıcıların davranışsal yaklaşım ile bireylerin en önem verdiği yaşamı sürdürme nedenine yönelik farkındalığın etkisini deneysel olarak incelemiştir. 78 üniversite öğrencisi tesadüfi olarak iki gruptan en önemli yaşamı sürdürme nedenine özel senaryo güdümlü imgeleme prosedürü deney veya tarafsız senaryoya dayalı imgeleme prosedürü kontol

gruplarına atanmıştır. Katılımcıların intihara ilişkin uyarıcılarının ölçülmesi amacıyla davranışsal yaklaşıma dayalı görevleri yerine getirmeleri istenmiştir. Deney grubundaki katılımcıların, kontrol grubundaki katılımcılara göre intihara ilişkin daha az yaklaşım gösterecekleri öngörülse de beklenin aksine deney grubunun daha az intihar ilişkin yaklaşım göstermedikleri raporlanmıştır.

Türkiye'de yaşamı sürdürme nedenleri değişkeni ile deneysel olarak gerçekleştirilen çalışmaya rastlanamamıştır. Öte yandan, yaşamı sürdürme nedenleri ile ilgili olarak yurt içinde gerçekleştirilen betimsel çalışmalara bakıldığında yaşamı sürdürme nedenlerinin çeşitli değişkenlerle birlikte ele alındığı görülmektedir. Bu değişkenlerden bazıları psikolojik iyi oluş, bilinçli farkındalık ve öz-şefkat (Erdal, 2022), intihar eğilimi, psikolojik iyi oluş ve aleksitimi (Durmuş, 2020), intihar olasılığı (Dedeler, 2016; Eskiyurt, 2016), ebeveyn kabul reddi, duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel esneklik (Dedeler, 2016) şeklindedir.

2.2.3. İntihar Olasılığı ile İlgili Gerçekleştirilen Deneysel Çalışmalar

Bu bölümde, İntihar Olasılığı ile ilgili uluslararası alan yazında ve Türkiye'de yer alan deneysel araştırmalara yer verilmiştir. Aşağıda yer alan araştırmaların veriliş sıralaması, araştırmaların gerçekleştiği yılın kronolojik sıralamasına göre gerçekleştirilmiştir.

Shin ve Kim (2013) Güney Kore'de gerçekleştirdikleri deneysel araştırmada hazırladıkları akran gatekeeper programının intihar olasılığı, kişilerarası ilişkilerde özsaygı üzerindeki etkisini incelemiştir. Meslek yüksek okulundan 43 öğrenci ile gerçekleştirdikleri 8 oturumluk eğitimin bazı başlıklarında; "biz değerliyiz", "hayatımız zor çünkü..", "biz eşik bekçisiyiz" bulunurken programda intihar nedenleri, arkadaş ilgisinin önemi ile ilgili video gösterimi, intihar kaynaklı zararları bilmek, intihar risk belirtini bilmek, intihar önleme için güvenli konuşmanın basamakları, grup etkinlikleri olarak krizler ile nasıl başa çıktıkları, boş sandalye etkinliği olarak da kriz durumlarında yardımcı olan bilinen yöntemler şeklinde çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Programın etkililiğinin değerlendirilmesinde gerçekleştirilen öntest, sontest uygulamalarının analizi sonucunda deney grubu puanlarının kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde intihar olasılığının düşerken, özsaygı, arkadaşlar ile kişilerarası ilişkiler puanlarının anlamlı düzeyde arttığı tespit edilmiştir.

Kim, Park ve Jung (2014) Güney Kore'de ergenler ile gerçekleştirdikleri araştırmada akran gatekeeper eğitim programının intihar olasılığı, varoluşsal manevi iyi

oluş ve arkadaşlar ile kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkisini incelemiştir. 24'ü deney grubu 26'sı kontrol grubu olmak üzere 50 genç öğrenci ile gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda iki grup arasında intihar olasılığı ve alt boyutları açısından anlamlı bir fark bulunmazken varoluşsal manevi iyi oluş ve arkadaşlar ile kişilerarası ilişkiler açısından anlamlı fark bulunmuştur.

Şarlak (2017) hafif düzeyde depresyonu olan üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği psikodrama temelli müdahale programının deney ve kontrol grubunda yer alan toplamda 60 öğrenci üzerinde intihar eğilimi ve umutsuzluk düzeylerindeki etkisini incelemiştir. Öntest sontest kontrol gruplu deneysel desende gerçekleştirilen ve haftada 2 gün ve 3 saat süreyle 13 oturumdan oluşan çalışmanın programı toplamda 1.5 ayda tamamlanmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, psikodrama temelli müdahale programının grup üyelerinin depresyon, umutsuzluk, intihar eğilim düzeylerini azaltmada etkili olduğu görülmüştür.

Öztürk ve Ekinci (2018) Ağrı ilinde gerçekleştirdikleri deneysel çalışmalarında yetiştirme yurdunda kalmakta olan 30 ergenlik dönemindeki erkek katılımcılar (yaş ortalamaları 15.63) ile hazırladıkları yapılandırılmış eğitimleri, her oturum 60 ila 90 dakika aralığında sürecek şekilde haftada iki çalışmak üzere 8 haftada ve toplamda 16 oturum ile tamamlamıştır. Öntest, sontest ve eğitim tamamlandıktan 6 hafta sonra gerçekleştirilen izleme çalışmalarından alınan ölçümlerin analizi değerlendirildiğinde, intihar olasılığının toplam puan ve tüm alt puanlarının anlamlı düzeyde azalırken özsaygının ise anlamlı düzeyde arttığı raporlanmıştır.

Ayar ve Sabancıoğulları (2021) Türkiye'de gerçekleştirdikleri deneysel desendeki araştırmada, çözüm odaklı yaklaşıma dayalı hazırlanan müdahalenin intihar olasılığı ve sosyal işlevsellik seviyesi üzerindeki etkisini incelemek üzere depresyon tanısı almış 18-60 yaş aralığındaki 62 hasta ile gerçekleştirmiştir. Yansız atamalar ile oluşturulan deney ve kontrol grupları öntest sontest değerlendirilmelerine göre hastaların intihar olasılığının azaldığı ve sosyal işlevselliğinin ise arttığı raporlanmıştır. İntihar olasılığındaki azalmanın etkisinin deney grubundaki hastalarda yapılan izleme çalışmalarında 1 ve 3 ay boyunca devam ettiği gözlemlenmiştir.

Türkiye'de intihar olasılığına yönelik deneysel yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmekle birlikte, özellikle üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen betimsel araştırmalarda benlik saygısı (Özakar Akca, Öztaş, Karadere ve Asafov, 2021), psikolojik sağlamlık (Malak-Akgün, Üzar-Özçetin ve Aydın, 2022), sosyal medya bağımlılığı (Baskak, 2022), affedicilik, bilinçli farkındalık, minnettarlık (Tunçer, 2022),

yaşamda anlam (Şirin, 2022) gibi değişkenler ile yapılan çalışmalar olduğu görülmüştür.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, deney ve kontrol gruplarının oluşturulma süreci, araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçlarına ait bilgiler, deney grubuna uygulanan "PERMA Çevrimiçi İyi Oluş Psiko-Eğitim Programının (PERMA-ÇİP)" amacı ve içeriği, verilerin analizinde kullanılan istatistiksel analizler ve bu analizlere ilişkin varsayımların değerlendirilmesinde yararlanılan testler hakkında bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma üniversitede öğrenim görmekte olan öğrencilere yönelik hazırlanan PERMA-ÇİP üniversite öğrencilerinin yaşamı sürdürme nedenleri, intihar olasılığı ve PERMA iyi oluşları üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlayan deneysel bir çalışmadır. Araştırmada deneysel desenin türlerinden biri olan "öntest-sontest kontrol gruplu yarı deneysel model" kullanılmıştır. Tesadüfi olarak atanan iki katılımcı grubuna, her ikisine de öntestler yapıldıktan ve gruplardan birine deneysel müdahale koşulu uygulandıktan sonra sontestlerin uygulandığı öntest- sontest kontrol gruplu yarı deneysel model katılımcıların potansiyel karıştırıcı değişkenlerin tam kontrolünün sağlanamadığı bir deneysel araştırma desenidir (Johnson ve Christensen, 2019). Buradan hareketle bu araştırmada öntest, sontest, izleme ölçümlerini içeren kontrol gruplu 2x4 karışık (split plot) ölçümler için yarı deneysel desenden yararlanılmıştır. Karışık desenlerde bağımlı değişken üzerinde etkisi incelenen en az iki değişken bulunmaktadır. Bu değişkenlerden biri, oluşturulan gruplar (deney ve kontrol) üzerinde yürütülen farklı deneysel işlem koşulları, bir diğeri ise katılımcıların farklı zamanlardaki tekrarlı ölçümleri (öntest, sontest ve izleme) şeklinde ifade edilmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014). Araştırmanın bağımsız değişkeni, "PERMA-ÇİP", bağımlı değişkenleri ise "yaşamı sürdürme nedenleri", "intihar olasılığı" ve "PERMA iyi oluş" şeklindedir.

Aynı zamanda, araştırmada hazırlanan ve uygulanan programın etkililiğini değerlendirmek amacıyla hem nicel hem de nitel veri toplama yöntemlerinden yararlanıldığı için bu araştırma nicel ve nitel araştırma yönteminin beraber kullanıldığı karma araştırma yöntemi niteliğini de taşımaktadır. Üçgenleme çeşitli araştırma

yöntemlerinin aynı konunun incelenmesi sırasında birlikte kullanılmasını ifade etmektedir (Neuman, 2014). Mevcut araştırma kapsamında hem nicel hem de nitel verilerden yararlanıldığı için yöntem üçgenlenmesi gerçekleştirilmiştir.

Araştırma deseni Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3

Araştırma Modelinin Simgesel Gösterimi

Grup	**Öntest**	**İşlem**	**Sontest**	**Zaman 1**	**İzleme 1**	**Zaman 2**	**İzleme 2**
G_1	$Ö_{1.1}$	X	$Ö_{1.2}$	$t_{1.1}$	$Ö_{1.3}$	$t_{1.2}$	$Ö_{1.4}$
G_2	$Ö_{2.1}$	-	$Ö_{2.2}$	$t_{2.1}$	$Ö_{2.3}$	$t_{2.2}$	$Ö_{2.4}$

G_1: Deney grubu
G_2: Kontrol grubu
$Ö_{1.1.}$: Deney grubunun ön ölçümü
$Ö_{2.1.}$: Kontrol grubunun ön ölçümü
X: PERMA İyi Oluş Çevrimiçi Psiko-Eğitim Programının (PERMA-ÇİP) uygulanması
$Ö_{1.2.}$: Deney grubunun son ölçümü
$Ö_{2.2.}$: Kontrol grubunun son ölçümü
$t_{1.1}$: Deney grubuna son ölçümden sonra verilen 1 aylık ara
$t_{2.1}$: Kontrol grubuna son ölçümden sonra verilen 1 aylık ara
$Ö_{1.3.}$: Deney Grubu İzleme 1 testi
$Ö_{2.3}$: Kontrol Grubu İzleme 1 testi
$t_{1.2}$: Deney grubuna son ölçümden sonra verilen 3 aylık ara
$t_{2.2}$: Kontrol grubuna son ölçümden sonra verilen 3 aylık ara
$Ö_{1.4.}$: Deney Grubu İzleme 2 testi
$Ö_{2.4}$: Kontrol Grubu İzleme 2 testi

Araştırmada, deney grubuna 10 oturumluk PERMA-ÇİP uygulanırken; kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Toplamda dört ölçüm ile gerçekleştirilen çalışmadaki ölçümler sırasıyla; psiko-eğitim programı uygulanmadan önce öntestler, psiko-eğitim programı uygulandıktan sonra sontestler, psiko-eğitim uygulaması tamamlanmasından bir ay ve üç ay sonra izleme testleri şeklindedir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2020-2021 eğitim öğretim yılında Türkiye'deki farklı üniversite ve bölümlerde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Katılımcıların gruplara göre dağılımı incelendiğinde; deney grubunda 12 (6 kadın, 6 erkek) ve kontrol grubunda ise 12 (6 kadın, 6 erkek) olmak üzere toplam 24 katılımcı bulunmaktadır.

3.2.1. Grupların Oluşturulma Süreci

2020-2021 eğitim öğretim yılında üniversitede öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin, COVID- 19 pandemi döneminde eğitimleri çevrimiçi devam etmekte olduğundan çevrimiçi gerçekleşmesi kararlaştırılan psiko-eğitim grubunun, çalışma grubunu oluşturmak amacıyla sosyal medya araçları (facebook, instagram, whatsapp vb.) aracılığıyla ilana (EK C) çıkılmıştır. Programa katılmak üzere ilana başvuran adaylara, "Kısa Semptom Envanteri-53 (KSE-53), Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanteri (YSNE), İntihar Olasılığı Ölçeği (İOÖ) ve PERMA Ölçeği (PERMAÖ)" Google forms aracılığıyla iletilerek cevaplandırmaları istenmiştir. Aday katılımcıları KSE-53 puanlarını değerlendirme açısından, ölçeği dolduran katılımcıların grup ortalamasının 1 standart sapma puan üstü olarak hesaplanan 2.22 değeri bu çalışma grubunda üst sınır olarak kabul edilmiştir ve bu nedenle 2.22 ve üzeri puan alan adaylar bu çalışmaya dahil edilmemiştir. Sonuç olarak, programa katılmak üzere başvuran ve tüm ölçekleri dolduran 48 kişiden 7 katılımcı, KSE-53'ten aldıkları Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi Ölçeği puanı nedeniyle araştırmaya dahil edilmemiştir

Geriye kalan 41 aday katılımcı ile randevulaşılarak zoom programı üzerinden araştırmacı tarafından hazırlanan Görüşme formu (EK D) ile yaklaşık 45-60 dakikalık çevrimiçi görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Günde ortalama 6 aday katılımcı ile gerçekleştirilen görüşmelerin tamamı bir haftada tamamlanmıştır. Gerçekleştirilen görüşmelerde ise çalışmanın bağımlı değişkenleri üzerinde karıştırıcı etki yaratmaması için araştırmanın öncesinde alanyazın doğrultusunda belirlenen dışlama kriterleri arasından "eş zamanlı psikiyatrik tedavi alıyor olmak, intihar girişiminde bulunmuş olmak, çevrimiçi psiko-eğitim programının güvenli ortamı için bağımsız bir odaya ve çalışma süreci için gerekli internet koşullarına sahip olmak" kriterlerini karşılamadığı görülen 5 kişinin çalışmaya dahil edilmemesine karar verilmiştir.

Ayrıca araştırma kapsamında gerçekleştirilen pilot çalışmadaki odak grup görüşmesinden elde edilen nitel bulgular dikkate alınarak çevrimiçi psiko-eğitim çalışmasında katılımcı sayısının daha az olması yönündeki sunulan görüşler doğrultusunda, çalışma grubunun 36 katılımcı arasından 12'si deney ve 12'si kontrol olmak üzere toplam 24 katılımcının oluşturulmasına karar verilmiştir. Bu doğrultuda, deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların belirlenmesinde amaçlı örnekleme yöntemlerinden kriter örneklemenin yanı sıra tesadüfi bloklama (cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından) örnekleme yönteminden de yararlanılarak aday katılımcılar cinsiyet ve sınıf düzeylerine göre bloklanıp bilgisayar tabanlı yazılım programı aracılığıyla deney ve kontrol gruplarına tesadüfi şekilde atanmıştır. Katılımcıların gruplara tesadüfi

atanmasında sık kullanılan ve önerilen bilgisayar programı tabanlı bir yazılım sitesinden (https://www.randomizer.org) yararlanılmıştır (Price, Jhangiani ve Chiang, 2015).

3.2.2. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Katılımcılara İlişkin Betimsel Bilgiler

Aşağıda katılımcılara ait betimsel bilgilerden cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, üniversite, öğrenim gördükleri bölüm ve üniversitelerin coğrafi bölgelerine göre dağılımına ilişkin bilgilere yer verilmiştir**.**

3.2.3. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı

Deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların cinsiyete göre dağılımı Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı

Grup		**Cinsiyet**		
		Kadın	**Erkek**	**Toplam**
Deney	N	6	6	12
Grubu	%	50.0	50.0	100
Kontrol	N	6	6	12
Grubu	%	50.0	50.0	100
Toplam	N	12	12	24
	%	50.0	50.0	100

Tablo 4'te görüldüğü gibi, deney grubunun %50'sini (n=6) kadın ve %50' sini (n=6) erkek katılımcılar oluştururken, kontrol grubunun %50'sini kadın ve %50'sini erkek katılımcılar oluşturmaktadır.

3.2.4. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı

Deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların yaşa göre dağılımı Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5

Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı

Grup				Yaş							
	$\bar{x}$	Ss		19	20	21	22	23	24	25	Toplam
Deney Grubu	21.08	1.68	N	2	3	3	2	0	2	0	12
			%	16.7	25.0	25.0	16.7	0	16.7	0	100
Kontrol Grubu	21.67	2.10	N	1	4	2	1	1	1	2	12
			%	8.3	33.3	16.7	8.3	8.3	8.3	16.7	100
Toplam	21.38	1.88	N	3	7	5	3	1	3	2	24
			%	12.5	29.2	20.8	12.5	4.2	12.5	8.3	100

Tablo 5'de görüldüğü gibi, yaş ranjı 19-24 ($\bar{x}$: 21.08, Ss: 1.68) arasında değişen deney grubunun %16.7'sini 19, %25'ini 20, %25'ini 21, % 16.7'sini 22 ve son olarak %16.7'sini 24 yaş grubu katılımcılar oluştururken, yaş ranjı 19-25 ($\bar{x}$: 21.67, Ss: 2.10) arasında değişen kontrol grubunun %8.3'ünü 19, %33.3'ünü 20, %16.7'sini 21, %8.3'ünü 22, %8.3'ünü 23, %8.3'ünü 24 ve son olarak %16.7'sini 25 yaş grubu katılımcılar oluşturmaktadır.

3.2.5. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımı

Deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların sınıf düzeylerine göre dağılımı Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6

Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Katılımcıların Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımı

Grup		Sınıf Düzeyi				
		1	2	3	4	Toplam
Deney Grubu	N	3	3	3	3	12
	%	25.0	25.0	25.0	25.0	100
Kontrol Grubu	N	3	3	3	3	12
	%	25.0	25.0	25.0	25.0	100
Toplam	N	6	6	6	6	24
	%	25.0	25.0	25.0	25.0	100

Tablo 6'da görüldüğü üzere deney grubunun %25'ini 1. sınıf, %25'ini 2. sınıf, %25'ini 3.sınıf, %25'ini 4.sınıf düzeyinden öğrenim görmekte olan katılımcılar oluştuğu kontrol grubunun ise %25'ini 1. Sınıf, %25'ini 2. sınıf, %25'ini 3.Sınıf, %25'ini 4.sınıf düzeyinden katılımcılar oluşturmaktadır.

3.2.6. Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Katılımcıların Üniversite, Bölüm ve Coğrafi Bölgelerine Göre Dağılımı

Deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların üniversite ve öğrenim gördükleri bölümlere göre dağılımı Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7

Deney ve Kontrol Gruplarında Yer Alan Katılımcıların Üniversite ve Bölümlerine Göre Dağılımı

Grup		Üniversite	Bölüm	Coğrafi Bölge
Deney Grubu	**1**	Alparslan Türkeş Üniversitesi	Yönetim Bilişim Sistemleri	Akdeniz
	2	Alparslan Türkeş Üniversitesi	Endüstüri Mühendisliği	Akdeniz
	3	Bahçeşehir Üniversitesi	Bilgisayar Mühendisliği	Marmara
	4	Çukurova Üniversitesi	Hukuk	Akdeniz
	5	Dokuz Eylül Üniversitesi	Elektrik-Elektronik Mühendisliği	Ege
	6	Eskişehir Teknik Üniversitesi	İç Mimarlık	İç Anadolu
	7	İstanbul Üniversitesi	Kamu Yönetimi	Marmara
	8	Mersin Üniversitesi	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Akdeniz
	9	Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi	Beslenme ve Diyatetik	Akdeniz
	10	Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi	Makine Mühendisliği	Akdeniz
	11	Selçuk Üniversitesi	Mimarlık	İç Anadolu
	12	Yüzüncü Yıl Üniversitesi	Sınıf Öğretmenliği	Doğu Anadolu

	1	Alparslan Türkeş Üniversitesi	Yönetim Bilişim Sistemleri	Akdeniz
	2	Başkent Üniversitesi	Beslenme ve Diyatetik	İç Anadolu
	3	Çukurova Üniversitesi	Peyzaj Mimarlığı	Akdeniz
	4	Çukurova Üniversitesi	Fen Bilgisi Öğretmenliği	Akdeniz
	5	Ege Üniversitesi	Makine Mühendisliği	Ege
Kontrol	**6**	Marmara Üniversitesi	Hukuk	Marmara
Grubu	**7**	Mersin Üniversitesi	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Akdeniz
	8	Mersin Üniversitesi	Tıp Fakültesi	Akdeniz
	9	Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi	İnşaat Mühendisliği	Akdeniz
	10	Selçuk Üniversitesi	İç Mimarlık	İç Anadolu
	11	Yıldız Teknik Üniversitesi	İşletme	Marmara
	12	Yüzüncü Yıl Üniversitesi	Sınıf Öğretmenliği	Doğu Anadolu

Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların öğrenim gördükleri üniversite, bölümleri ve üniversitelerin bulunduğu coğrafi bölgelerine bakıldığında katılımcıların 14 farklı üniversite (12 devlet üniversitesi ve 2'si vakıf üniversitesi), 17 farklı bölüm ve Türkiye'nin 5 farklı coğrafi bölgesinden katıldıkları görülmektedir. Sonuç olarak, deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcılara ait bazı sosyo-demografik özelliklere bir bütün olarak bakıldığında her iki grubunda genel olarak birbirlerine benzer özellikler taşıdığı söylenebilir.

Grupların oluşturulma sürecinde, deney ve kontrol grubuna atanan öğrenciler arasında YSNE, İOÖ ve PERMAÖ açısından anlamlı bir farklılığın olup olmadığı incelenmiştir.

3.2.7. Deney ve Kontrol Gruplarındaki Katılımcıların YSNE, İOÖ ve PERMAÖ Toplam ve Alt Ölçek Öntest Puanlarına İlişkin Bağımsız Gruplar t-Testi Sonuçları

Deney ve kontrol grubuna atanan katılımcıların YSNE, İOÖ ve PERMAÖ toplam ve alt ölçek öntest puanlarına ilişkin bağımsız gruplar t-testi sonuçları Tablo 8'de yer almaktadır.

Tablo 8

Deney ve Kontrol Grubunun YSNE, İOÖ ve PERMAÖ ve Alt Ölçeklerine Ait Öntest Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonuçları

ÖLÇEKLER		DENEY (n=12)		KONTROL (n=12)			
		$\bar{x}$	Ss	$\bar{x}$	Ss	t	p
YSNE	HB	30.17	8.74	31.67	5.12	-.51	.61
	USD	48.42	8.76	46.17	6.22	.73	.48
	DE	17.75	6.56	16.42	4.46	.58	.57
	MC	7.75	1.86	8.50	2.23	-.89	.38
	YSNE Toplam	104.08	18.34	102.75	12.20	.21	.84
İOÖ	SDBA	33.50	6.79	30.42	9.31	.93	.36
	ÖD	9.92	2.97	11.08	3.90	-.83	.42
	UY	11.08	3.50	16.17	4.75	.19	.85
	İD	14.92	4.34	12.75	3.67	1.32	.20
	İOÖ Toplam	74.83	14.93	70.42	19.65	.62	.54
PERMAÖ	OD	5.83	1.22	5.72	1.93	.17	.87
	BL	6.36	1.41	6.92	.62	-1.25	.23
	Oİ	6.19	1.46	6.56	1.95	-.51	.61
	AN	5.81	1.66	6.25	1.58	-.67	.51
	BŞ	6.22	1.76	6.19	1.76	.04	.97
	PERMAÖ Toplam	6.04	1.12	6.27	1.31	-.47	.64

p<.05 (YSNE: Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanteri; İOÖ: İntihar Olasılığı Ölçeği; PERMAÖ: PERMA İyi Oluş Ölçeği; HB: Hayata Bağlılık Alt Ölçeği; USD: Umut ve Sosyal Destek Alt Ölçeği; DE: Dini Engeller Alt Ölçeği; MC: Mücadele Alt Ölçeği; SDBA: Sosyal Destek ve Benlik Algısı Alt Ölçeği; ÖD: Öfke ve Dürtüsellik Alt Ölçeği; UY: Umutsuzluk ve Yalnızlık Alt Ölçeği; İD: İntihar Düşüncesi Alt Ölçeği; OD: Olumlu duygular Alt Ölçeği; BL: Bağlanma Alt Ölçeği; Oİ: Olumlu İlişkiler Alt Ölçeği; AN: Anlam Alt Ölçeği; BŞ: Başarı Alt Ölçeği)

Tablo 8'de verilen bağımsız gruplar icin t-testi analiz sonuçları incelendiğinde; deney ve kontrol grubundaki katılımcıların öntest "yaşamı sürdürme nedenleri" "hayata bağlılık" "umut ve sosyal destek" "dini engeller", "mücadele" ve "dini engeller" puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (YSNE için $t_{(22)}$ = .21, p<.05; Hayata Bağlılık $t_{(22)}$ = -.51; umut ve sosyal destek $t_{(22)}$ = .73, dini engeller $t_{(22)}$ = .58; mücadele $t_{(22)}$ =-89, p<.05).

Benzer biçimde, İntihar Olasılığı Ölçeği ve alt ölçekleri t-testi analiz sonuçlarına bakıldığında; deney ve kontrol grubundaki katılımcılara ait "İntihar Olasılığı", "Sosyal Destek ve Benlik Algısı", "Öfke ve Dürtüsellik", "Umutsuzluk ve Yalnızlık" ve "İntihar

Düşüncesi" puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı anlaşılmaktadır (İntihar Olasılığı Ölçeği $t_{(22)} = .62$; Sosyal Destek ve Benlik Algısı $t_{(22)} = .93$; Umutsuzluk ve Yalnızlık $t_{(22)} = .19$; İntihar Düşünvesi $t_{(22)} = 1.32$, $p<.05$).

Son olarak, PERMA toplam ve alt ölçeklerine ait analiz sonuçlarına için de; deney ve kontrol grubundaki katılımcıların öntest "PERMA toplam", "olumlu duygular" "bağlanma", "olumlu ilişkiler" ve "anlam", "başarı" puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir (PERMA toplam için $t_{(22)} = .69$, $p<.05$; "bağlanma" $t_{(22)} = -1.25$; "olumlu ilişkiler" $t_{(22)} = -.51$, "anlam" $t_{(22)} = -67$, "başarı" $t_{(22)=} .04$, $p>0.5$). Elde edilen tüm bu sonuçlar değerlendirildiğinde deney ve kontrol gruplarının tabloda belirtilen değişkenler açısından öntest puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, "Kısa Semptom Envanteri", "Yaşamı Sürdürme Nedenleri", "İntihar Olasılığı Ölçeği", "PERMA İyi Oluş Ölçeği" ve grup uygulamalarının etkililiğine ilişkin katılımcıların görüşleri için araştırmacı tarafından hazırlanan "Odak Grup Görüşme Formu" ve "Öngörüşme Formu" kullanılmıştır. Kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin ayrıntılı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.3.1. Öngörüşme Formu

Bu araştırma kapsamında, çalışmaya katılacak olan katılımcıları belirleyebilmek için dahil etme ve dışlama kriterlerinin karşılanıp karşılanmadığını belirlemek ve katılımcıları betimleyerek tanımak amacıyla öngörüşme formundan yararlanılmıştır. Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda, katılımcılara ait kişisel bigilerden; yaş, cinsiyet, üniversite adı ve bölümü gibi sorular bulunmaktadır. Aynı zamanda, psikolojik ve fizyolojik sağlıkla ilgili soruların yanı sıra fizyolojik ve psikolojik yardım alıp almadığı ile ilgili sorulara da yer verilmiştir. Diğer yandan, çevrimiçi psiko-eğitim programına düzenli katılıp katılamayacağına yönelik genel sorulara ek olarak çevrimiçi psiko-eğitim çalışmasının güvenliği ve gizliliğini korumaya yönelik uygun koşullara sahip olup olmadığına yönelik sorular da (EK D) bulunmaktadır.

3.3.2. Kısa Semptom Envanteri (KSE-53)

90 maddelik Semptom Belirleme Listesi'nin (Derogatis, 1977) kısa formu olarak Derogatis (1993) tarafından geliştirilen KSE-53, çok boyutlu olarak normal dışı ve

normal dışı olmayan örneklemde semptom tarama amaçlı kullanılabilmektedir. Şahin ve Durak (1994) envanterin Türkçe uyarlama çalışmasını genç bireyler için gerçekleştirmiştir. Toplamda 53 madde ve bireylerin özbildirimlere dayanan envanter, beşli Likert derecelendirilmeli (0= Hiç, 1= Biraz, 2= Orta derecede, 3= Epey, 4= Çok fazla) beş alt boyut (Anksiyete, Depresyon, Olumsuz Benlik, Somatizasyon ve Hostilite) ve üç küresel indekse (Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi, Belirti Toplamı ve Semptom Rahatsızlık) sahiptir. 11, 25, 39 ve 52 numaralı maddeler alt boyutlarda hesaplamada yer almazken küresel indekslerin hesaplanmasına dahil edilmektedir. Bu araştırma kapsamında Rahatsızlık Ciddiyet İndeksi hesaplamasından yararlanılmıştır. Rahatsızlık Ciddiyeti İndeksi puanı bireyin verdiği yanıtların toplanarak toplam madde sayısına bölünmesiyle hesaplanmaktadır. Kısa Semptom Envanteri'nin alt boyutlarına ait Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları .71 ve .85 aralığındaki değerler olarak ve alt boyutları da .68 ile .91 aralığındaki değerler olarak hesaplanmıştır (Derogatis, 1993). Şahin ve Durak'ın (1994) gerçekleştirdiği çalışmada ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı değerleri .63 ile .86 aralığındaki değerler olarak raporlanmıştır. Son olarak, genel toplam puana ait Cronbach alfa değeri de .93 ile .96 aralığındaki değerler olarak raporlanmıştır.

3.3.3. Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanteri (YSNE)

Bireyleri yaşama bağlayan, hayatlarını sürdürmelerini sağlayan nedenleri belirlemek amacıyla geliştirilmiş olan YSNE, 48 maddelik envanterden (Linehan, Goodstein, Nielsan ve Chiles, 1983) yararlanılarak Türkçe uyarlama çalışması gerçekleştirilmiştir (Durak, Yasak ve Şahin, 1993; Şahin, Batıgün ve Şahin, 1998). Ölçek, kısaltma çalışmaları sonucunda 28 maddeye indirilmiştir (Şahin ve Batıgün, 2000). Altılı Likert derecelendirmeli (6= Çok önemli, 5= Oldukça önemli, 4= Biraz önemli, 3=Önemli, 2=Pek önemli değil, 1= Hiç önemli değil) olarak değerlendirilen ölçeğin toplamda 166 kişi (intihar girişiminde bulunan 56 kişi, depresyon tanısı almış 41 kişi, normal 69 kişi) ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda 4 faktörden oluştuğu raporlanmıştır (Şahin ve Batıgün, 2000). Dört faktör; Hayata Bağlılık (14, 15, 16, 17, 18, 19, 22, 26. maddeler, Özdeğer: 10.86, açıkladığı varyans: %38.8), Umut ve Sosyal Destek (1, 2, 3, 4, 11, 12, 13, 20, 23, 24, 27, 28. maddeler, Özdeğer: 3.37, açıkladığı varyans: %12), Dini Engeller (5, 6, 8, 10, 21, 25. maddeler, özdeğer: 1.92, açıkladığı varyans: %6.9) ve Mücadele (7. ve 9. maddeler, Özdeğer: 1.55, açıkladığı varyans: %5.5) şeklindedir. Tüm gruplarda ölçeğin alt ölçeklerinden elde edilen Hayata Bağlılık

için .84, Umut ve Sosyal Destek için .89, Dini Engeller için .76 ve Mücadele için .65 olduğu tespit edilmiştir. Normal gruplar içinse; Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarının Hayata Bağlılık için .76, Umut ve Sosyal Destek için .88, Dini Engeller için .80 ve son olarak Mücadele için .47 olduğu raporlanmıştır.

3.3.4. İntihar Olasılığı Ölçeği (İOÖ)

Cull ve Gill (1988) tarafından ergen ve yetişkinlerin intihar olasılıklarını belirlemeyi amaçlayan ölçek, 36 maddeden oluşmaktadır. Dörtlü Likert türünde olan ölçek, intiharın davranışsal, bilişsel ve duyuşsal boyutlarını ortaya koyarak intihar riskini değerlendirmeyi hedeflemektedir. Dört faktörden oluşan ölçeğin alt ölçekleri Umutsuzluk, İntihar Düşüncesi, Kendini Olumsuz Değerlendirme ve Saldırganlık şeklindedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .93, test tekrar test güvenirlik katsayısı .92 şeklinde raporlanmıştır.

Ölçeğin, Türkçe'ye uyarlama çalışması Şahin ve Batıgün (2000) tarafından gerçekleştirilmiştir. Mevcut araştırmada ise yine aynı araştırmacılara ait olan 18-26 yaş aralığındaki üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilerek yeniden gözden geçirilen uyarlama çalışmasından yararlanılmıştır. Durak Batıgün ve Hisli Şahin (2018) ölçeğin orijinalinde yer alan intiharı düşündürebilecek tarzdaki maddelerin yer alması ve kişilerde rahatsızlığa yol açabileceğine ilişkin etik kaygılardan dolayı ölçekte bazı maddelerde değişiklikler gerçekleştirmişlerdir. Bu maddelerden bazı örnekler verilecek olursa; "Kendimi nasıl öldüreceğimi düşündüm", "Nerede olursam olayım mutlu olamayacağımı sanıyorum", "Böyle yaşamaktansa ölmenin daha az acı verici bir şey olduğunu düşünüyorum" maddeleri gözden geçilirek sırasıyla "Kendimi nasıl öldüreceğimi düşünmedim", "Nerede olursam olayım mutlu olabileceğimi sanıyorum.", "Yaşananlar ne kadar kötü olursa olsun, ölümü düşündürecek kadar kötü olamayacağını düşünüyorum" olarak değişiklik yapılmıştır.

Ölçekte toplam 36 madde bulunmaktadır. Cevapların, %0, %30, %70 ve %100 şeklinde cevaplayıcılar tarafından derecelendirilmesi istenmektedir. Ölçekteki, 6., 7., 10., 11., 18., 20., 21., 22., 24., 25., 26., 27., 30., 32., 35. ve 36. maddeler ters maddeler olduğu için ters puanlanması gerekmektedir. Ölçekten, İntihar Olasılığı olarak toplam puan almak mümkündür. Ölçeğin dört alt ölçeğini, Sosyal Destek/Benlik Algısı, Öfke/Düşmanlık, Umutsuzluk/Yalnızlık, İntihar Düşüncesi oluşturmaktadır. Toplam ve alt ölçeklerden elde edilen puanlardaki artış, cevaplayıcılarda puanlanan o özelliklerin arttığına dair işaret etmektedir. Araştırmacılar, ölçeğin, hesaplanan Cronbach alfa

güvenirlik katsayılarına göre, madde 5 ve madde 19 çıkarıldığında dahil oldukları alt ölçeğin iç tutarlık katsayısının yükseldiğini raporlamıştır. Mevcut araştırmada da bu öneri doğrultusunda 5. ve 19. maddeler hesaplamaya dahil edilmemiştir. Şahin ve Batıgün (2018) Cronbach alfa güvenirlik katsayılarını ölçeğin toplam puanı için .87, Sosyal Destek/Benlik Algısı" için .81, Öfke/Düşmanlık için .71, Umutsuzluk/Yalnızlık için .73 ve son olarak İntihar Düşüncesi için .74 olarak raporlamışlardır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ortaya konulan indekslerin kabul edilebilir düzeyde olduğu ortaya konmuştur ($\chi 2$ = 1919.28, sd = 515, $\chi 2$/sd=3.72, CFI= .86, GFI= .89, RMSEA= .05).

3.3.5. PERMA Ölçeği (PERMAÖ)

Butler ve Kern (2016) tarafından bireylerin iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla Seligman'ın beş faktörlü modeline dayalı PERMA ölçeği geliştirilmiştir. Toplamda 23 maddeden oluşan ölçekte, 7 dolgu maddesi (Sağlıklı Olma Hissi, Yalnızlık ve Olumsuz Duygular) ve 1 de "Genel İyi Oluşa" işaret eden maddelerin yanı sıra; ters kodlanması gereken maddeler (7., 12., 14., 20. nolu maddeler) bulunmaktadır. Seligman'ın iyi oluşu; Olumlu Duygular, Bağlanma, Olumlu İlişkiler, Anlam ve Başarı olmak üzere beş faktör ile değerlendirmektedir. Toplam iyi oluş puanı hesaplanırken 15 madde ve genel iyi oluş maddesinin birlikte değerlendirilmesi önerilmektedir. Ölçeğe ait alt ölçekler; Olumlu Duygular, Bağlanma, Olumlu/İyi İlişkiler, Anlam ve Başarı şeklindedir (Butler ve Kern, 2016). Benzer şekilde, mevcut araştırmada da 15 madde ve mutluluk maddesi olan 23. madde ile birlikte iyi oluş puanı hesaplanmıştır.

Ölçeğin, Türkçe'ye uyarlama çalışması, Demirci, Ekşi, Dinçer ve Kardaş (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. PERMA Ölçeğinin toplam puanı hesaplanırken 5., 10., 22., 3. 11., 21., 6., 15., 19., 1., 9., 17., 2., 8.,16., ve 23. Maddeler toplanarak madde sayısına bölünmektedir. Benzer şekilde Olumlu Duygular (madde 5, madde 10 ve madde 22), Bağlanma (madde 3, madde 11 ve madde 21), İlişkiler (madde 6, madde 15 ve madde 21), Anlam (madde 1, madde 9 ve madde 17) ve Başarı (madde 2, madde 8 ve madde 16) ve Mutluluk (madde 23) maddeleri toplanıp madde sayısına bölünerek alt ölçek puanları hesaplanabilmektedir. Ölçeğin, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayı; toplam puan için .91, alt ölçeklerden Olumlu Duygular için .81, Bağlanma için .61, İlişkiler için .61, Anlam için .77 ve Başarı için .70 olarak raporlanmıştır. Ayrıca, gerçekleştirilen Doğrulayıcı Faktör Analizine göre yapı geçerliliğinin doğrulandığı raporlanmıştır (χ 2 (78, N = 253) = 191.79, p <.001; CFI = .97; SRMR = .052; NNFI = .96; NFI = .95;

RMSEA = .076). Son olarak, üç hafta ara ile gerçekleştirilen test-tekrar test güvenirliği toplam puan için .83 olduğu hesaplanmıştır.

3.3.6. Odak Grup Görüşme Formu

Araştırmanın deney grubunda yer alan katılımcılardan uygulanan deneysel işlemle ilgili nitel bulguları sağlamak amacıyla araştırmacı tarafından odak grup görüşme formu oluşturulmuştur. Bu formda katılımcıların süreçte elde ettikleri kazanımlar hakkındaki kişisel değerlendirmeler, psiko-eğitim programındaki etkinliklere yönelik geribildirimler, programın daha verimli olabilmesi için öneriler ve programın çevrimiçi gerçekleştirilmesine ilişkin görüşlerine ilişkin sorulara yer verilmiştir.

3.4. İşlem

Araştırma kapsamında geliştirilen PERMA İyi Oluş Çevrimiçi Psiko-eğitim Programı'nın uygulanması ve etkililiğinin incelenmesi amacıyla verilerin toplanması ile ilgili Çukurova Üniversitesi Etik Kurulu'ndan gerekli izin alınmıştır (EK A). Bunun yanı sıra, araştırmaya dahil olan katılımcılara, araştırmaya ait gerekli standart bilgilendirilmeler verildikten sonra çalışmaya gönüllü olarak katıldıklarına dair onamları (EK E) alınmıştır.

Deney grubuyla toplam 10 haftada yürütülen program, haftada iki gün olmak üzere ve her bir oturum 120 dakika olarak gerçekleştirilmiştir. Salı ve perşembe günleri gerçekleştirilen çevrimiçi oturumları, araştırmacı tarafından katılımcılara iletilen bağlantı linki üzerinden saat 17:50'de oturum açılmış olup psiko-eğitim programına ise 18:00'da başlanmıştır. Psiko-eğitim programının ilk oturumu, 9 Mart 2021 tarihinde ve son oturumu 8 Nisan 2021'de gerçekleştirilmiştir. Psiko-eğitim programı tamamlandıktan sonra nitel veriler için gerçekleştirilen odak grup görüşmesi ise 13 Nisan 2021 tarihinde yapılmıştır.

3.4.1. Veri Toplama Süreci

Grupları oluşturmak amacıyla psiko-eğitim programı için 23.12.2020 tarihinde ilana çıkılmıştır. Başvuran kişilerden katılımcıları belirlemek amacıyla ölçümler ise 11.02.2021 tarihinde alınmaya başlanmıştır. Deney ve kontrol gruplarından sontest ölçümü 09.04.2021, ilk izleme ölçümü 6 Mayıs 2021 ve son olarak ikinci izleme ölçümü 1 Temmuz 2021 tarihinde çevrimiçi Google forms aracılığı ile toplanmıştır.

Katılımcılara ölçekleri doldurmaları için belirli bir tarih ve saat aralığı (10:00- 22:00) verilip tüm katılımcıların bu zaman yönergesine uymaları sağlanmıştır.

3.4.2. PERMA İyi Oluş Programının Geliştirilmesi Sürecinde Uygulanan Pilot Çalışma

PERMA İyi Oluş Psiko-eğitim programı, ilk önce üniversite öğrencileri ile yüz yüze gerçekleştirilecek şekilde araştırmacı tarafından planlanmıştır. Fakat Covid-19 pandemisi nedeniyle, Türkiye'deki üniversitelerin YÖK kararı ile yüz yüze eğitime ara vererek uzaktan eğitim vermesi nedeniyle psiko-eğitim programının yüz yüze gerçekleştirilmesi toplu etkinliklere getirilen kısıtlamalar ve bulaş riski nedeni ile mümkün olmamıştır. Bu yüzden programın çevrimiçi gerçekleştirilmesine yönelik ihtiyaçlar nedeniyle program çevrimiçi uygulanmak üzere revize edilmiştir. Pilot çalışmanın çevrimiçi uygulanması, 3 Aralık 2020- 5 Ocak 2021 aralığında haftada iki kez salı ve perşembe günleri olmak üzere 90 dakikalık oturumlar olarak gerçekleştirilmiştir. Grubun katılımcılarını 18 üniversite öğrencisi (15 kadın, 3 erkek) oluşturmaktadır.

Pilot çalışma kapsamında programın daha etkili gerçekleştirilebilmesi için gerçekleştirilen odak grup görüşmesinin pilot deneme süreci oturumlar tamamlandıktan sonraki randevulaşılan bir günde gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen odak grup görüşmesi sonucunda anlaşılmayan ve amacını tam olarak karşılamayan nitelikteki sorular yeniden düzenlenmiştir. Ayrıca, pilot uygulama sonrası program üzerinde yapılan değişikliklere ilişkin değerlendirmelerde katılımcılar ile gerçekleştirilen bu odak grup görüşmesinden yararlanılmıştır. Odak grup görüşmesinden elde edilen nitel bilgilerin yanı sıra, nicel verilerden de yararlanılmıştır. Tek gruplu öntest- sontest desenli araştırma modelinde toplanan bu nicel verilerin analizinde, bağımlı gruplar için t-testi kullanılmıştır. T-testi sonuçlarına göre, pilot programın uygulanmasından sonra katılımcıların YSNE, İOÖ ile PERMAÖ toplam ve alt ölçek puanlarının tamamında sontest puanlarının öntest puanlarından anlamlı düzeyde farklılaştığı ortaya konmuştur. Pilot çalışma sonucunda elde edilen tüm nitel ve nicel sonuçları ışığında yapılması planan değişiklikler tez izleme komitesi görüş ve önerileri doğrultusunda revize edilerek programın son hali verilmiştir.

3.4.3. Pilot Uygulama Sonrası Program Üzerinde Yapılan Değişikliklere İlişkin Değerlendirmeler

Programın uygulanan pilot çalışmasından sonra odak grup görüşmesi gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen görüşmede hem program içeriği hakkında hem de programın çevrimiçi gerçekleştirilmesi hakkında katılımcıların görüşlerine başvurulmuştur. Değerlendirilen görüşler doğrultusunda; a) süre, b) katılımcı sayısı, c) ısınma ihtiyacı, d) kamerada resimlerin sunulma biçimi gibi ön plana çıkan temalara ait öneriler aşağıda detaylandırılmıştır.

a) 90 dakika *sürenin* mevcut çevrimiçi psiko-eğitim programı için yeterli olmadığı ve bu nedenle de oturum sürelerinin 120 dakika olmasına karar verilmiştir.

b) Paralel şekilde, katılımcıların *katılımcı sayısının* fazla olduğuna ilişkin görüşleri de dikkate alınarak gerçekleştirilecek programın katılımcı sayısının 18 kişiden 12 kişiye düşürülmesinin daha uygun olacağına karar verilmiştir.

c) Özelikle programın, çevrimiçi gerçekleştirilmesi ve beraberinde getirdiği hareket sınırlılığı nedeniyle katılımcıların daha fazla *ısınmaya* ihtiyaç duydukları için ısınma etkinliklerine yeterli zaman ayırabilmek için programın etkinliklerine ait bazı soru formlarının soru sayısının azaltılması şeklinde değişime gidilmiştir.

d) Programın daha iyi seviyeye getirilmesi için gereken bir diğer durum, *kamerada resimlerin sunulma biçimi* olmuştur. Etkinliklerde çizilen resimlerin her katılımcının kamerasında net görülememesi nedeniyle katılımcıların daha net bir görüntü sunumu çabasının getirdiği zaman kaybı ve karmaşanın azalması için grup lideri gerçek uygulamada katılımcıların izni ile bu resimlerin teknolojiden yararlanarak ekrana yansıtılmasına karar verilmiştir.

Yukarıda bahsedilen katılımcıların görüşleri doğrultusunda gerçekleştirilen değişimlerin yanı sıra araştırmacının pilot çalışmasındaki gözlemleri doğrultusundaki deneyimleri tez izleme komitesinde tartışılarak bazı değişikliklere gidilmiştir. Bu değişikliklere özetle aşağıda yer verilmiştir.

Gruptaki güven duygusunu artırmak ve gizlilik ilkesini vurgulamak amacıyla her oturum sonlandırılırken "sırlar kuyusu" gibi bir etkinliğin ritüele dönüştürülerek her oturumun sonunda yararlanılmasının pilot çalışmasının ilerleyen oturumlarında yararı gözlemlenerek düzenlemede eklenmiştir. Gruba katılacak katılımcıların öncesinde bilgilendirilmiş olmalarına rağmen daha sonraki oturumlarda bazı üyelerin telefondan oturum açarak bağlantı kurduğu gözlemlenmiştir. Psiko-eğitim programının masaüstü veya dizüstü bilgisayar ile çalışmak üzere planlanması nedeniyle katılımcıların

telefondan bağlanması istenmedik davranış olarak nitelendirilmiştir. Üyelerin bazı durumlarda kameraya ısrarla kitap, kişisel eşya vs. göstermek isteyip akışı bozucu davranış sergiledikleri görülmüştür. Bunun yanı sıra, bağlantı kurulan yerde hava karardıktan sonra bulunulan odadaki lambayı açmama gibi katılımcının görüntüsündeki netliğin kaybolmasına neden olan kuraldışı davranışlar fark edilmiştir. Bu ve bunun gibi pilot çalışmada karşılaşılan akışı bozucu nedenlerle gerçek uygulamada grup kuralları için daha fazla süre ayrılmasına karar verilmiştir. Özellikle ilk oturumlarda bazı katılımcıların daha çekingen oldukları ve kurallara ilişkin fikir öne sürmede pasif kaldıkları gözlemlendiğinden tanışma ve kuralların oluşturulmasında ara odaların (breakout rooms) kullanımının artırılması şekilde ekinliklerde değişiklik yapılmıştır.

Karakter güçleri, programın amacı ve içeriği doğrultusunda diğer oturumlardaki etkinliklerde kullanımın gerektiği düşünüldüğünde ve oturumunun tek oturumda çok didaktik olduğu ve bir oturum süresinin yetmediği görüldüğünden karakter güçlerinin yer aldığı oturum sayısı bir oturumdan iki oturuma çıkarılmıştır. Ayrıca, karakter güçleri ve erdemlerin daha etkileşimsel öğrenilebilmesi için ara odaların kullanıldığı yeni küçük grup çalışmaları düzenlenerek programda değişikliğe gidilmiştir. Bütün bunlara ek olarak, karakter güçleri kitapçığı oluşturularak diğer oturumlarda hatırlanması gerekli olduğu zamanlarda katılımcıların çevrimiçi kitapçığa erişmeleri hızlandırılarak, pilot çalışmada ortaya çıkan katılımcıların bilgi arama karmaşasının getirdiği zaman kaybının önüne geçilmesi hedeflenmiştir.

Olumlu ilişkiler II oturumunun ısınma etkinliğinde yararlanılan “hangi tarihi esersin?” etkinliğinin katılımcılar için zor geldiği ve örnek verilen her eser ile beraber anlatılmak istenen hikayesinin de oturumda çok fazla zaman kaybına neden olduğu için bu ısınma etkinliğinin tamamen kaldırılmasına karar verilmiştir. Bu oturumun geniş kapsamlı içeriği nedeniyle genel olarak zaman tasarrufunda bulunulmasını gerektirdiğinden daha kısa, katılımcıların birbirlerine nasıl olduklarını sordukları bir ısınma ile değişikliğe gidilmiştir. “Öz-değer” çalışmasında, öz-değer sütunlarının bazı üyeler tarafından 10 veya 100 üzerinden değerlendirerek puan verdikleri ve kendileri bu verdikleri değerleri toplam puan hesaplayıp sütun sayısına böldükleri gözlemlenmiştir. Orijinal yönergede bulunmayan bu durum, katılımcılar için somutlaştırıcı ve pratik geldiği gözlemlendiğinden var olan yönergede değişikliğe gidilmiştir. Katılımcılardan esinlenerek yönergeye "öz-değerinizi 1 puan bile artırabilecek olsanız nereden başlayabilirdiniz? Ne yapardınız?" gibi sorular eklenmiştir.

Anlam oturumunda, "anlamlı yaşam röportajı" etkinliğinde ikili eşleşmelerin gerçekleştirilmesinde en yakın renk giymiş kişilerin eşleştirilmesinin hem kamera karşısında renklerin netliğinin seçilmesinin zorluğu hem de bu durumun katılımcılar için yoruma açık hale gelmesi nedeniyle bu ısınma etkinliğinden vazgeçilmiştir. Bunun yerine sayılar ile ikili eşleşme yapılmasının daha hızlı sonuç verebileceği düşünülmüştür. Ayrıca, anlamlı yaşam röportajı etkinliğinde soruları soran gazeteci rolünün yine gruptan bir katılımcıya verilmesi ve diğer katılımcıdan duyduklarını özetlemesi istenerek hayali anlamlı yaşamını anlatan kişinin anlattıklarını başkasından duyması (örnek; Anlamlı yaşamını dinlemek sana nasıl hissettirdi?) ve rollerin değiştirilmesinin sağlanmasının grup için daha canlandırıcı ve daha etkili olacağı düşünülmüştür.

Bütünleşme oturumunda ise, katılımcıların genellikle "Zamanın Durduğu Anlar" etkinliğinde "akış" kavramının olumludan çok "karşılaşılan çok zorlu bir durum karşısında geçemeyen zaman" olarak olumsuz algılamasından dolayı bütünleşme ve akış ile ilgili bilgi formunun daha fazla bilgi ve örnek içermesine karar verilmiştir. *Başarı* oturumunda ise "başarı merdivenleri" etkinliğinde önümüzdeki 6 ay için başarmak istedikleri hedefler için yardımcı olabilecek karakter güçlerine yönelik çalışılan üyeye gruptan da geribildirim istenmesi eklenerek grubun canlı tutulmasının ve çalışmanın etkileşimsel olacağı düşünülerek etkinliğin yönergesine ekleme yapılmıştır. Psiko-eğitim programının sonlandırma çalışması için oluşturulan iki grup ara odalarda kendi aralarında tartışıp diğer grup üyelerine tüm oturumları dikkate alarak hayali bir hediye vermeleri eklenmiştir. Ayrıca, ilk oturumdaki bağlantı kurma etkinliğinin bu sefer grubun bitişine yönelik bireysel genel bağlantıları için sözel ifadenin olmadığı bir hareket ile temsil etmelerini eklenmesinin, sonlandırma oturumuna yönelik geribildirimlerin daha verimli kılınabileceği düşünülerek değişikliğe gidilmiştir.

3.5. PERMA İyi Oluş Çevrimiçi Psiko-Eğitim Programının Genel Nitelikleri

PERMA-ÇİP geliştirilmeden önce Seligman'ın beş faktörlü iyi oluş modeli ve bu modelinin dayandığı temellerden olan pozitif psikolojiye yönelik kuramsal çerçeve detaylı olarak incelenmiştir. Bu doğrultuda pozitif psikolojinin bakış açısı, karakter gücü, pozitif psikolojiye dayalı uygulamalar gözden geçirilmiştir. Ayrıca, sistemik psikoterapi ve psikodrama tekniklerinin (rol değiştirme, artı gerçeklik vb.) yanı sıra Virginia Satir'in öz-değer kavramından yararlanılmıştır.

3.5.1. Oturumların Amaçları ve Genel Akışı

PERMA- İOÇP Psiko-eğitim programının her biri 120 dakika olarak gerçekleşen oturumlarının isimleri, amaçları ve hedef davranışarından oluşan genel çerçevesi aşağıda sunulmuştur.

1. Oturum: Tanışma, Programın Genel Amacının Açıklanması, Teknolojik Programın Tanıtılması, Grup Kuralları

Amaç: Grup üyelerinin birbirleriyle ve grup lideri ile tanışmaları; grubun genel amacı, işleyişi, çevrimiçi psiko-eğitim programına yönelik kullanılacak teknolojik programın (zoom) özelliklerinin tanıtılması, grupta uyulması gereken kurallar hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamak amaçlanmaktadır.

Hedef Davranışlar: Bu oturumda grup üyeleri;

1. Grup lideriyle ve diğer grup üyeleriyle tanışır.
2. Grubun genel amacı ve işleyişi hakkında bilgi sahibi olur.
3. Çevrimiçi psiko-eğitim programında yararlanılacak Zoom programına ait temel teknolojik becerilere sahip olur.
4. Grupta uymaları gereken kurallar hakkında bilgi sahibi olur.
5. Grup liderinin koyduğu kurallar dışında ihtiyaç duyulan ek grup kurallarını tartışarak oluşturur.

2. Oturum: Erdemler ve Karakter Güçleri

Amaç: Grup üyelerinin karakter güçlerini belirlemelerini sağlamak

Hedef Davranışlar: Bu oturumda grup üyeleri;

1. Karakter gücü ve erdemlerin ne olduğunu ifade eder.
2. Karakter güçleri ile erdemler arasındaki ilişkiyi açıklar.
3. Karakter güçlerini, günlük yaşam olayları ile ilişkilendirir.

3.Oturum: Güçleri Hayata Geçirme

Amaç: Grup üyelerinin karakter güçlerini belirlemelerini ve daha fazla kullanabilmelerini sağlamak

Hedef Davranışlar: Bu oturumda grup üyeleri;

1. Kendine ait baskın karakter güçlerinin neler olduğunu ifade eder.
2. Karakter güçlerini nasıl günlük hayatta kullandıklarını ifade eder.
3. Gelişmesini istediği karakter gücünü nasıl geliştirebileceğini ifade eder.

4. Oturum: Olumlu Duygular

Amaç: Grup üyelerinin duyguyu beden ile ifade etme, anlamlandırma becerilerine yardımcı olmak

Hedef davranışlar: Bu oturumda grup üyeleri;

Araçlar:

1. Duygularını beden dili ile ifade eder.
2. Başkalarının duygularını tahmin eder.
3. Olumlu duyguları ifade eder.
4. Olumlu duygular yaşamasına neden olan yaşam olaylarını ifade eder.

5. Oturum: Olumlu İlişkiler I

Amaç: Grup üyelerinin ilişkilerini daha olumlu deneyimleyebilmelerine yönelik farkındalık kazandırmak

Hedef Davranışlar: Bu oturumda grup üyeleri;

1. İlişkilerine yönelik geribildirim verir.
2. İlişkilerinde kullanılan karakter güçlerini ifade eder.
3. İlişkilerinden daha fazla memnun olabilmek için hangi karakter güçlerine ihtiyacı olduğunu ifade eder.
4. Minnet duygusunu yaşadığı ilişkilerine yönelik geribildirim verir.

6. Oturum: Olumlu İlişkiler II

Amaç: Grup üyelerinin, kişi içi ve kişilerarası ilişkilerinde kendini daha olumlu değerlendirmesinde etkili olan karakter güçlerini fark ederek deneyimlemesi

Hedef Davranışlar: Bu oturumda grup üyeleri;

1. Öz değerine katkı sağlayan faktörler hakkında bilgi sahibi olur.
2. Sosyal ağı (PERMA olumlu ilişkiler) öz değerin alt sistemi olarak değerlendirir.
3. Sosyal ilişkilerini öz değerin diğer alt boyutları ile ilişkisini ifade eder.
4. Kendinin sosyal ağ ve öz değerin diğer alt boyutlarında ne kadar memnun olduğunu ifade eder.
5. Bireysel yaşam döngüsünde öz-değerinin arttığı dönemlerde yararlandığı karakter güçlerini ifade eder.

7. Oturum: Anlam

Amaç: Grup üyelerinin amaçlı ve anlamlı bir yaşamı nasıl sürdürebileceklerine yönelik farkındalık kazanmalarını sağlamak

Hedef Davranışlar: Bu oturumda grup üyeleri;

1. Kendi kişisel anlamlı yaşam amaçlarının ne olduğunu ifade eder.
2. Kendi yaşamlarında anlamlı gördükleri etkinlikleri ifade eder.
3. Kendi yaşamı ile ilgili değerli ve yaşanmaya değer hissettiği hayallerini ve bu hayallere yönelik planlarını ifade eder.

8. Oturum: Bütünleşme

Amaç: Grup üyelerinin kendileri için zamanın durduğu ya da hızlı geçtiği an'ları fark etmelerini sağlamak

Hedef davranışlar: Bu oturumda grup üyeleri;

1. Akış ve bütünleşme kavramlarını ifade eder.
2. Akış ve bütünleşme kavramları arasındaki ilişkiyi kavrar.
3. Kendi yaşam akışlarındaki bütünleştikleri etkinliklerine örnekler verir.

9. Oturum: Başarı

Amaç: Grup üyelerinin hedef takiplerinde hedefe ve şimdiye odaklanılmasındaki dengeyi kavramalarını sağlamak ve hedeflerine ulaşmalarındaki engelleyici ve destekleyici faktörleri farkına varmalarını sağlamak.

Hedef davranışlar: Bu oturumda grup üyeleri;

1. Hedef takibinde hedef ve/veya şimdiye odaklanmasına yönelik geribildirim verir
2. Başarılarına yönelik geribildirim verir.
3. Hedeflerine yönelik geribildirim verir.
4. Hedeflerine ulaşmalarında yardımcı olabilecek karakter güçlerini ifade eder.
5. Başarı için hangi karakter güçlerinden yararlanabileceğini ifade eder.

10. Oturum: Değerlendirilme ve Sonlandırma

Amaç: Grup üyeleri katıldıkları psiko-eğitim programını değerlendirmeleri ve psiko-eğitim programı sürecindeki gelişimlerine yönelik geribildirim vermeleri

Hedef davranışlar: Bu oturumda grup üyeleri;

1. Psiko-eğitim programına ve kendi gelişimlerine yönelik geribildirim verir.
2. Psiko-eğitim programı sonlandıktan sonra nelere ihtiyaç duyabileceğini ifade eder.

3. Psiko-eğitim süreci sonunda grup olarak diğer grup üyelerinin ihtiyaçlarına yönelik mutlu olabileceği geribildirimler verir.
4. Grup lideri ve grup üyeleri ile vedalaşma ifadeleri kullanır.

3.5.2. PERMA Psiko-Eğitim Programının Çevrimiçi Uygulanması

Mevcut araştırma kapsamında geliştirilen PERMA-ÇİP'in çevrimiçi gerçekleştirilmesine yönelik birtakım önlemler ve kurallar grup oluşturulmadan önce belirlenmiştir. Grup üyeleri oturumlar başlamadan önce çevrimiçi gerçekleştirilecek psiko-eğitim programının olumsuz etkileyebilecek olası durumlara karşı bilgilendirilmiştir. Bu doğrultuda, grup lideri tarafından hazırlanan programın çevrimiçi uygulanmasına özgü kuralları içeren dosya öncelikle grup üyeleri ile paylaşılmıştır. Bunun yanı sıra, ilk oturumda gözden geçirilmiştir ve grup üyelerinin ara odalar kullanılarak küçük grup çalışmaları yoluyla grubun belirlediği ek grup kuralları tüm grupta tartışılarak oluşturulmuştur. Grup üyelerinin, oturumlardan önce bilgilendirildiği çevrimiçine özgü kurallar ve grup liderinin grubun daha etkili bir şekilde devam etmesini sağlamak amacıyla alınan önlemler aşağıda özetlenmiştir.

1. Gizlilik ve Güvenlik: Oturumlar sırasında bağımsız bir odaya sahip olmaları ve başkalarının oturum sırasındaki konuşma ve görüntüler ile karşılaşmamaları yani gizlilik önemle vurgulanmıştır. Bilgilendirilmiş onam formunda, grup lideri dışında grup üyelerinin hiçbir şekilde ses veya görüntü kaydı almamasına ilişkin bilgilendirilmiştir. Grup lideri, program başlamadan önce grup üyelerinden izni ile aldığı bilimsel amaçlı video kayıtlarını, sadece araştırmacı ve akademik danışmanı ile gerektiğinde paylaşmak üzere şifreli bir dosyada ileride silinmek üzere güvenli saklamıştır. Ayrıca, oturumların güvenliği için her oturum için yeniden özgün bağlanma linki, toplantı kimlik ve parola numaraları oluşturulmuştur. Grubun güvenliğinin ve gizliliğin sağlanabilmesi için oturuma giriş yapacak katılımcı hesaplarının gerçek isim ve soyadları olması istenmiştir ve herhangi bir takma isim vb. ile isimlendirilen hesaplara erişim izni verilmemiştir.

2. Bağlantı Kurulan Ortam: Bağlantı kurulacak ortamdaki arka planın mümkün olduğunca sade olması ve çok dikkat dağıtıcı objeler, poster gibi nesnelerin olmaması için uyarılmıştır. Yine bağlantı kurulan ortamın ışığının katılımcının net görünmesi için yeterli olması istenmiştir. Bağlantı kurulan ortam ile ilgili bir diğer uyarı ise grup üyelerinin program boyunca bağımsız bir odada tek başlarına olmaları ve beklenmedik bir şekilde bağlantı kurdukları ortama ziyaretçinin gelmemesine yönelik önceden

gerekli tedbirleri almalıdır. Ayrıca, grup üyelerinin masa ve sandalyeye konumlanmaları, kanepe, koltuk veya yatak gibi dik olmayan çok rahat bir oturma pozisyonda çalışmaya katılmamalarına yönelik uyarıda bulunulmuştur. Bütün bunların yanı sıra, grup üyelerinin dikkatlerinin dağılmaması için grup sürecinde su dışında yiyecek ve içecek tüketmemeleri istenmiştir. Dikkat dağıtabilecek bir diğer durumun grup üyelerinin cep telefonları ile ilgilenmeleri olduğu düşünülmüştür. Bu düşünceden hareketle, grup sürecinde, cep telefonları ile acil bir durum olmadığı sürece katılımcıların cep telefonları ile ilgilenmemeleri gerektiği kendilerine kural olarak iletilmiştir.

3. Katılımcıların Görüntüsü: Katılımcıların kamera karşısındaki görüntüsünde bedenin üst kısmı net ve tam görülebilecek şekilde kamera karşısında konumlanmaları istenmiştir. Ayrıca, katılımcıların kıyafetlerinin yüz yüze çalışır gibi bir bütün olarak özenli ve dikkatli seçilmiş olması ve pijama gibi çok rahat bir görüntüye sahip olunmaması konusunda uyarılmıştır.

4. Teknolojik Donanım: Psiko-eğitim programının çevrimiçi gerçekleştirilmesinin getirdiği gerekliliklerinden bir diğeri olan program boyunca yeterli internet hızı ve kalitesine sahip olmanın önemine dikkat çekilmiştir. Katılımcılar bu konuda bilgilendirmenin yanı sıra öngörüşmelerde ihtiyaç duyulduğunda katılımcıların internetlerine yönelik geribildirimde bulunularak bu konuda çözüm sağlayıp sağlamayacaklarına ilişkin sorular ve önerilerde bulunulmuştur. Ayrıca, programın sorunsuz bir şekilde gerçekleştirilebilmesi için bağlantı kurulan cihazın özellikle kamerasının ve mikrofonun etkili şekilde çalışması istenmiştir.

5. Teknolojik Kontrol: Gerçek oturum süresine dahil edilmeden, her oturum 10 dakika önce başlatılarak grup üyelerinin olası teknolojik sıkıntılarının azaltılması ve karşılaşabilecekleri teknolojik sorunlara yardımda bulunulması amacıyla grup üyelerinin oturumlara 10 dakika öncesinde bağlanmaları istenmiştir. Bu 10 dakikalık sürede üyelerden teknolojik donanımlarını kontrol etmeleri (kamera, ses, bulundukları odanın ışık ayarı vb.) istenmiştir.

6. Oturum Daveti: Önceden belirlenen oturum tarihleri için her oturum öncesi katılımcılara psiko-eğitim programının başlamasından birkaç saat önce olacak şekilde, oturuma bağlanma linki ve toplantı kimlik ve parola numaraları elektronik posta aracılığıyla gönderilmiştir.

7. Oturuma Bağlanma Süreci: Süreçte, oturumlara grupta yer almayan kişilerin olası yanlış bağlanmaları önlemek amacı ile her zaman oturuma giriş için izin talep

edilmiştir, katılımcının ismi kontrol edilmek üzere bekleme odasına alınmıştır ve oturum sahibi olan sadece grup lideri katılımcıların oturumlara girişine izin vermiştir.

8. Çevrimiçi Kullanılan Programın Yararlanılan Özellikleri: Öncelikle katılımcıların dikkatlerinin dağılmaması, sürecin hassas olması nedeni ile özellikle ücretli abonelik ile mümkün olan kesintisiz zoom programından yararlanılmıştır. Yüz yüze gerçekleştirilen grup çalışmalarındaki gibi her üyenin birbirini görebilmesi için üyelerin zoom uygulamasındaki "galeri görünümü" özelliğinden yararlanması istenmiştir. Her katılımcının bir ekran görüntüsüne sığması ve üyelerin birbirlerini eş zamanlı görmesi sağlanmak amaçlanmıştır. Yararlanılan diğer özellikler, ekran paylaşımı, sohbet kutusundan gerekli olduğunda yazma imkanı, eş zamanlı dosya aktarma ve ara odalar ile küçük grup çalışmaları özelliğinden yararlanılmıştır. Ayrıca, küçük grup çalışmalarında hatırlatılması gereken zaman ve yönergeler için ara odaların hatırlatma özelliğinden yararlanılmıştır. Bunların yanı sıra, arka plan gürültüsünün bastırılması (bilgisayar fan sesi, kalem kapak sesi gibi) seçeneği seçilerek bazı bozucu ve gereksiz gürültülerin grup sürecinde ön plana çıkması engellenmiştir.

9. Oturum Sürecinde Katılımcıya Ulaşamama Durumunda İlk Müdahale: Teknolojik sorunlara anında müdahale edebilmek için grup lideri her zaman telefonunu ulaşılabilir bir şekilde yanında bulundurmuştur. Herhangi bir hassas durumda katılımcıya ulaşamama durumu dikkate alınarak öngörüşme sürecinde acil durumda ulaşılabilecek bir yakınlarının telefon bilgileri, katılımcıların izni ile bilgilendirilmiş onam formunda alınmıştır.

10. Grupiçi İstenmeyen Eşzamanlı Yazışmaların Önlenmesi: Üyeler arası etkileşim ve grup dinamiğini takip edebilmek için programda sadece iki veya daha fazla üye arasında gizli gerçekleşebilen doğrudan sohbet imkanına erişim kısıtlaması getirilerek sadece herkesin görebileceği ortak sohbet erişimine (teknik uyarılar, dosya paylaşımı, mikrofonda sıkıntı olduğunda kendini ifade edebilme imkanı vs. için) izin verilmiştir. Bunların yanı sıra, grup üyeleri için ortak elektronik posta veya telefon mesajlaşma grupları oluşturulmadan, gruba davet bağlantısı ve hatırlatmalar için standart içerikli elektronik postalar grup üyelerine bireysel olarak iletilerek özellikle grup sürecinin çevrimiçi yönetilmesine özgü zorluklardan biri olan üyeler arasında özel yazışmaların önüne geçilmesi hedeflenmiştir.

11. Oturumun Aniden Kapanması İhtimaline Karşı Önlem: Grup lideri, her ne kadar tüm gerekli teknolojik donanımın en verimli şekilde çalışması için gerekli önlemler alsa da öngörülemez bir durum (örneğin, elektirik kesilmesi durumunda

internetin gitmesi) için her oturumun başında gönüllü üyelerden birisini yardımcı oturum sahibi yapmıştır. Grup lideri oturumdan düşmesi durumunda bu önlem ile oturum kesilmeden devam edebilmiştir ve tekrar bağlanan lider ile oturum süreci tamamlanmıştır. Bu önlem ile zaman kaybı ve karmaşanın önüne geçilmesi planlanmıştır.

3.6. Araştırmacının Rolü

Lisans ve yüksek lisansını Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında gerçekleştiren araştırmacı, doktora eğitimine devam etmektedir. Lisans eğitiminde grup uygulamalarına ilişkin aldığı eğitimlerin yanı sıra lisanüstünde "pozitif psikoloji", "farklı özellikleri olan gruplara yardım", "çift ve evlilik terapisi I-II", "eğitim araştırmalarında çok değişkenli istatistik yöntemleri", "uygulamalı nitel araştırma yöntemleri", "ergenlerde şiddet ve zorbalık önleme ve azaltma", "genogram çalışmalarına giriş", "kanıta dayalı psikolojik danışma" gibi dersler almıştır. Sığınmacı ve mülteciler ile çalışma deneyimi olan araştırmacı, bu gruplar ile psiko-eğitim çalışmaları ve grupla psikolojik danışma uygulamaları gerçekleştirmiştir. Şu anda psikodrama ileri aşama eğitiminin tüm kuramsal ve uygulama gerekliliklerini tamamlayan araştırmacı, psikodrama tez uygulamasını üniversite öğrencileri ile süpervizyon desteği de alarak tamamlamış ve psikodrama tezini savunma aşamasına gelmiştir. Ayrıca, Adana Dr. Ekrem Tok Ruh Sağlığı ve Hastalıkları hastanesinde etik izinler doğrultusunda gerçekleştirilen psikodrama grup çalışmalarında yardımcı yönetici olarak görevler almıştır. Çevrimiçi terapötik deneyimler açısından ise aldığı psikodrama eğitiminin son iki yılında çevrimiçi gerçekleştirilen ulusal ve uluslararası düzeydeki çalışmalara katılmıştır. Aynı zamanda, çevrimiçi eğitim gruplarında süpervizyon eşliğinde grup uygulamalarında bulunmuştur. Çeşitli uluslararası gruplarda üye ve koordinatör olarak (Kollektif travma müdahale grubu-ayda bir, grup çalışmaları profesyonelleri için akran destek grubu- iki haftada bir, analitik sosyal rüya matriks grubu- haftada bir) zoom programı üzerinden çevrimiçi deneyimlerini sürdürmektedir. Ayrıca, IF Weinheim Enstitüsü'nden Sistemik Aile ve Çift terapisi eğitimini ve Sistemik Çocuk ve Ergen terapisi eğitiminin gereklilikleri gerçekleştirerek tamamlamıştır. Araştırmacının bazı yayınlanmış eserlerinde; öznel iyi oluş, yaşam doyumu, intihar olasılığı, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları, benlik saygısı, kariyer uyumu, kültürlerarası duyarlılık, tükenmişlik değişkenleri üzerinde çalışmıştır. Bunun yanı sıra, kişilik kuramları kitabında pozitif psikoloji ve aile danışmanlığı kitabında

yaşantısal aile danışmanlığı yaklaşımları (Carl Whitaker ve Virginia Satir'in aile danışmanlığı yaklaşımları) üzerine kitap bölümlerinde eş yazarlık yapmıştır. Ayrıca, BAP desteği ile Girit, Yunanistan'da mevcut araştırma ile ilgili IV. Hellenik Psikodrama Akademisine davetli konuşmacı olarak katılmıştır ve uluslararası katılımcılarla psikodrama atölye çalışması gerçekleştirmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmanın nicel ve nitel verilerinin analizlerine ilişkin bilgilere aşağıda sırasıyla yer verilmiştir.

3.5.1. Nicel Verilerin Analizi

Araştırmaya ait nicel verilerin analizinde hangi analizlerin kullanılacağını belirlemek ve elde edilen değerlerin parametrik testlerin temel varsayımlarını karşılayıp karşılamadığını anlamak amacıyla SPSS 26 paket programı kullanılmış ve analizlerde hata payı üst sınırı 0.05 olarak kabul edilmiştir.

3.5.1.1. Varsayımların Karşılanmasına Yönelik Yapılan Analizler

1. Normallik Testi

A. Betimsel İstatistiklere Göre Normallik İncelemesi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde ne tür testlerin kullanılması gerektiğine karar vermek amacıyla deney ve kontrol gruplarının Yaşamı Sürdürme Nedenleri, İntihar Olasılığı ve PERMA İyi Oluş Ölçeklerinden elde edilen değerlerin parametrik testlerin sayıltılarının karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir. Bu sayıltılardan ilki gözlemlerin normal dağılım gösteren evrenlerden seçilmiş olması yani bağımlı değişkene ait puanların her grupta normal dağılım göstermesidir. Normal dağılıma ilişkin alanyazında kesin kabul görmüş standartlar olmamasına karşın çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri -3 ve +3 arasında olduğunda normal dağılım varsayımının karşılandığı ve bu değerlerin normal dağılım için yeterli görüldüğü ifade eden görüşler mevcuttur (Kline, 2011; Moors, 1986; Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu sayıltınınn gerçekleşip gerçekleşmediğini test etmek amacıyla deney ve kontrol gruplarına uygulanan tüm ölçek ve alt ölçeklerin ön-test ölçümlerinden aldıkları puanların z- çarpıklık ve z- sivrilik değerleri hesaplanmıştır. Her bir ölçek ve alt ölçekleri için elde edilen değerler aşağıda sırasıyla sunulmuştur.

Deney ve kontrol grubuna ait Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanterine ve alt boyutları öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi puanlarına ait betimsel değerler Tablo 9'da yer almaktadır.

Tablo 9

Deney ve Kontrol Gruplarının YSNE'den Aldıkları Öntest, Sontest, İzleme 1 ve İzleme 2 Testi Puanlarının Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Ortanca, Mod Değerleri ve Çarpıklık ve Basıklık Katsayısına İlişkin Z Değerleri

Gruplar	Ölçekler	Ölçüm	n	$\bar{x}$	Ss	Ort	Mod	Çarpıklık*	Basıklık*
Deney Grubu	HB	Öntest	12	30.17	8.4	29.50	33.00	-.09	.38
		Sontest	12	38.25	3.17	37.50	37.00	.22	-.15
		İzleme 1	12	37.83	5.73	37.50	32.00	.97	-.61
		İzleme 2	12	38.75	3.84	38.50	36.00	.27	-.83
	USD	Öntest	12	48.42	8.76	47.50	50.00	2	2,15
		Sontest	12	58.33	6.50	59.00	55.00	-.23	0
		İzleme 1	12	60.00	3.98	59.00	57.00	2.05	1.17
		İzleme 2	12	60.92	4.74	59.50	59.00	.31	-.53
	DE	Öntest	12	17.75	6.55	16.50	14.00	.89	-.47
		Sontest	12	19.41	5.18	19.00	19.00	.19	-.24
		İzleme 1	12	20.33	5.94	20.50	25.00	-.20	-.79
		İzleme 2	12	21.00	6.06	21.50	25.00	.28	.07
	MC	Öntest	12	7.75	1.86	7.00	7.00	.69	-.71
		Sontest	12	8.75	2.99	9.00	12.00	-1.42	.76
		İzleme 1	12	9.67	1.92	10.00	8.00	.55	-.50
		İzleme 2	12	9.83	2.08	10.00	12.00	-.83	-.67
	YSNET	Öntest	12	104.08	18.34	103.50	111.00	.75	.76
		Sontest	12	124.75	12.44	121.00	121.00	1.44	.08
		İzleme 1	12	127.83	11.70	127.50	111.00	.98	1.08
		İzleme 2	12	130.50	11.91	128.50	110.00	-.06	-.48
Kontrol Grubu	HB	Öntest	12	31.67	5.12	31.00	31.00	1.56	.76
		Sontest	12	30.42	6.86	29.00	29.00	1.08	.72
		İzleme 1	12	30.25	5.79	29.50	26.00	-.16	-.04
		İzleme 2	12	29.58	5.58	28.50	28.00	-.39	.45
	USD	Öntest	12	46.16	6.22	44.50	41.00	1.48	.20
		Sontest	12	45.83	8.86	43.00	42.00	1.08	-.09
		İzleme 1	12	44.92	6.16	45.50	38.00	.27	-1.02
		İzleme 2	12	42.58	5.04	43.00	37.00	.05	-.85
	DE	Öntest	12	16.41	4.46	16.50	14.00	.08	-.04
		Sontest	12	15.33	3.92	16.00	12.00	.33	-.07
		İzleme 1	12	14.75	4.35	16.00	16.00	.05	-.20
		İzleme 2	12	14.92	4.46	16.00	16.00	-.08	-.41
	MC	Öntest	12	8.50	2.24	8.00	8.00	.55	-.52
		Sontest	12	8.08	2.61	8.00	6.00	.64	-1.09
		İzleme 1	12	8.33	2.06	8.50	6.00	.45	-.73
		İzleme 2	12	8.25	2.09	8.00	8.00	.39	-.41
	YSNET	Öntest	12	102.75	12.19	102.50	88.00	.19	.52
		Sontest	12	99.67	15.81	93.00	87,00	1.33	-.76
		İzleme 1	12	98.25	11.22	93.50	91.00	1.17	-.38
		İzleme 2	12	95.33	9.99	91.50	88.00	1.23	-.25

***** Tabloda verilmiş olan basıklık ve çarpıklık katsayıları, standart hatalarına bölünerek elde edilmiş değerlerdir. (HB: Hayata Bağlılık Alt Ölçeği; USD: Umut ve Sosyal Destek Alt Ölçeği; DE: Dini Engeller Alt Ölçeği; MC: Mücadele Alt Ölçeği; YSNET: YSNE Toplam Puanı)

Tablo 9'daki deney ve kontrol grubuna ait YSNE ve alt ölçekleri öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi puanlarından elde edilen z- çarpıklık ve z- basıklık katsayıları incelendiğinde normallik dağılım sayıltılarından biri olarak belirtilen -3 ve +3 değerleri arasında olduğu ve elde edilen tüm değerlerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür.

Deney ve kontrol grubuna ait İntihar Olasılığı Ölçeği (İOÖ) ve alt ölçekleri öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi puanlarına ait betimsel değerler Tablo 10'da yer almaktadır.

Tablo 10

Deney Grubunun İOÖ'den aldıkları Öntest, Sontest, İzleme 1 ve İzleme 2 Testi Puanlarının Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Ortanca, Mod Değerleri ve Çarpıklık ve Basıklık Katsayısına İlişkin Z Değerleri

Gruplar	Ölçekler	Ölçüm	n	$\bar{x}$	Ss	Ort	Mod	Çarpıklık*	Basıklık*
Deney Grubu	SDBA	Öntest	12	33.50	6.79	31.50	26.00	.78	-.92
		Sontest	12	26.92	5.81	27.50	24.00	-.11	.40
		İzleme 1	12	26.08	4.50	27.50	27.00	-1.98	.51
		İzleme 2	12	25.17	5.22	26.00	20.00	1.80	2.04
	ÖD	Öntest	12	9.92	2.97	9.50	7.00	.97	-.13
		Sontest	12	8.50	1.88	8.50	9.00	.61	-.40
		İzleme 1	12	8.00	1.71	8.00	6.00	.20	-.80
		İzleme 2	12	7.75	1.29	7.50	7.00	.39	-.81
	UY	Öntest	12	16.50	3.50	17.50	14.00	-.72	-.60
		Sontest	12	13.92	2.23	14.00	14.00	1.30	1.08
		İzleme 1	12	14.17	2.69	15.00	15.00	-1.59	1.23
		İzleme 2	12	13.83	3.10	14.00	11.00	.59	-.04
	İD	Öntest	12	14.92	4.34	13.00	12.00	1.56	.11
		Sontest	12	11.17	3.38	10.00	10.00	1.91	1.14
		İzleme 1	12	11.33	3.28	10.50	8.00	.89	-1.18
		İzleme 2	12	11.58	2.57	10.50	9.00	1.05	-.92
	İOÖT	Öntest	12	74.83	14.93	69.00	64.00	1.19	-.43
		Sontest	12	60.50	10.13	60.00	43.00	.03	-.27
		İzleme 1	12	59.58	7.77	62.00	62.00	1.67	.48
		İzleme 2	12	58.33	9.18	58.50	51.00	1.06	.33
Kontrol Grubu	SDBA	Öntest	12	30.42	9.31	27.50	27.00	.27	-.93
		Sontest	12	32.33	8.29	31.50	25.00	.00	-.76
		İzleme 1	12	31.67	7.63	31.80	25.00	.00	-.44
		İzleme 2	12	31.75	7.72	30.00	29.00	.52	-.49
	ÖD	Öntest	12	11.08	3.90	10.00	9.00	.86	-.47
		Sontest	12	12.42	2.27	12.00	10.00	1.03	-.35
		İzleme 1	12	11.17	2.62	11.50	8.00	-.28	-.94
		İzleme 2	12	11.25	2.14	10.50	9.00	.97	-.85
	UY	Öntest	12	16.17	4.75	15.50	11.00	.03	-1.17
		Sontest	12	16.67	3.60	17.00	14.00	.47	.81
		İzleme 1	12	16.50	2.15	16.50	17.00	2.25	2.73
		İzleme 2	12	16.58	1.78	16.50	16.00	-.63	-.05
	İD	Öntest	12	12.75	3.67	12.50	16.00	.13	-.85
		Sontest	12	12.42	3.48	12.50	7.00	-.17	-.44
		İzleme 1	12	12.84	3.21	13.00	13.00	.31	-.04
		İzleme 2	12	12.83	1.64	13.00	14.00	-.42	-.85
	İOÖT	Öntest	12	70.42	19.65	66.00	42.00	.39	-1.03
		Sontest	12	73.83	14.71	71.00	51.00	.19	-1.02
		İzleme 1	12	72.17	12.38	70.00	63.00	-.09	-.25
		İzleme 2	12	72.42	10.46	70.50	55.00	.06	-.67

*****Tabloda verilmiş olan basıklık ve çarpıklık katsayıları, standart hatalarına bölünerek elde edilmiş değerlerdir. (SDBA: Sosyal Destek ve Benlik Algısı Alt Ölçeği; ÖD: Öfke ve Dürtüsellik Alt Ölçeği; UY: Umutsuzluk ve Yalnızlık Alt Ölçeği; İD: İntihar Düşüncesi Alt Ölçeği; İOÖT: İntihar Olasılığı Ölçeği Toplam Puanı)

Tablo 10'daki deney ve kontrol grubuna ait İOÖ ve alt ölçekleri öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi puanlarından elde edilen çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde normallik dağılım sayıltılarından biri olarak belirtilen -3 ve +3 değerleri arasında bulunduğu ve elde edilen tüm değerlerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür.

Deney ve kontrol grubuna ait PERMA İyi Oluş Ölçeği (PERMAÖ) ve alt ölçekleri öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi puanlarına ait betimsel değerler Tablo 11'de yer almaktadır.

Tablo 11

Deney Grubunun PERMAÖ ve Alt Ölçekleri Öntest, Sontest, İzleme 1 ve İzleme 2 Testi Puanlarının Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Ortanca, Mod Değerleri ve Çarpıklık ve Basıklık Katsayısına İlişkin Z Değerleri

Gruplar	Ölçekler	Ölçüm	n	$\bar{x}$	Ss	Ort	Mod	Çarpıklık*	Basıklık*
Deney Grubu	OD	Öntest	12	5.83	1.22	6.33	6.67	-1.84	1.04
		Sontest	12	7.03	1.27	7.33	5.67	.23	-.85
		İzleme 1	12	7.19	.93	7.00	7.00	1.77	.81
		İzleme 2	12	7.28	1.34	7.33	7.33	-1.11	1.36
	BL	Öntest	12	6.36	1.41	6.50	6.33	-.53	-.29
		Sontest	12	7.44	.70	7.33	7.00	.39	-.60
		İzleme 1	12	7.53	.61	7.33	7.33	.33	-.46
		İzleme 2	12	7.47	1.49	7.50	7.33	-1.56	1.50
	Oİ	Öntest	12	6.19	1.46	6.67	7.33	-1.27	-.47
		Sontest	12	7.33	.57	7.50	7.67	-.41	-.25
		İzleme 1	12	7.31	.74	7.33	6.67	.75	-.71
		İzleme 2	12	7.28	1.19	7.33	6.67	1.95	2.16
	AN	Öntest	12	5.81	1.67	5.50	4.33	1.5	1.37
		Sontest	12	7.19	1.13	7.17	6.33	.08	-.81
		İzleme 1	12	7.17	1.43	6.83	6.67	.15	.61
		İzleme 2	12	7.25	1.09	7.33	7.00	-1.44	1.80
	BŞ	Öntest	12	6.22	1.57	6.50	4.67	.52	-.32
		Sontest	12	7.33	.35	7.33	7.67	-.91	-.70
		İzleme 1	12	7.42	1.03	7.33	6.33	1.48	.51
		İzleme 2	12	7.31	1.61	7.67	7.67	-.36	.61
	PERMAÖT	Öntest	12	6.04	1.12	6.03	5.38	-.33	.23
		Sontest	12	7.26	.69	7.28	7.19	.32	.41
		İzleme 1	12	7.33	.81	7.16	6.63	1.76	.79
		İzleme 2	12	7.30	1.20	7.41	7.50	-.89	.59
Kontrol Grubu	OD	Öntest	12	5.72	1.93	5.50	5.33	.03	-.43
		Sontest	12	5.56	1.81	6.00	4.33	.23	-.85
		İzleme 1	12	5.89	1.37	6.33	6.67	-.95	-.57
		İzleme 2	12	5.67	1.29	6.17	7.00	-.92	-.86
	BL	Öntest	12	6.92	.62	6.83	6.33	.36	-.84
		Sontest	12	6.75	1.37	6.83	7.67	-.92	.23
		İzleme 1	12	6.94	1.19	7.00	7.67	-.56	.19
		İzleme 2	12	6.86	1.15	6.88	6.33	.64	-.17

Oİ	Öntest	12	6.56	1.95	7.33	7.67	-.95	-.72
	Sontest	12	6.50	.46	6.50	6.00	.56	-.83
	İzleme 1	12	6.44	.98	6.67	7.00	.50	-1.08
	İzleme 2	12	6.47	1.04	6.67	7.67	-.39	.52
AN	Öntest	12	6.25	1.58	6.17	5.67	-.64	-.38
	Sontest	12	6.11	1.48	6.00	5.33	-.42	.93
	İzleme 1	12	6.08	.99	6.00	5.33	.30	-1.13
	İzleme 2	12	5.89	.78	6.00	6.33	.12	-.41
BŞ	Öntest	12	6.19	1.76	6.50	7.67	1.23	-.43
	Sontest	12	6.14	.56	6.33	6.33	-.59	-.68
	İzleme 1	12	6.17	1.29	6.00	7.33	-1.02	-.36
	İzleme 2	12	6.22	1.34	6.17	6.00	-.89	-.31
PERMAÖT	Öntest	12	6.27	1.31	6.19	5.06	-.17	-.86
	Sontest	12	6.16	1.04	6.06	7.56	-.30	-.73
	İzleme 1	12	6.25	1.03	6.44	4.69	-.29	-1,19
	İzleme 2	12	6.17	.95	6.43	5.56	-.39	-1.22

*****Tabloda verilmiş olan basıklık ve çarpıklık katsayıları, standart hatalarına bölünerek elde edilmiş değerlerdir. (OD: Olumlu duygular Alt Ölçeği; BL: Bağlanma Alt Ölçeği; Oİ: Olumlu İlişkiler Alt Ölçeği; AN: Anlam Alt Ölçeği; BŞ: Başarı Alt Ölçeği; PERMAÖT: PERMA Ölçeği Toplam Puanı)

Tablo 11'deki deney ve kontrol grubuna ait PERMAÖ ve alt ölçekleri öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi puanlarından elde edilen çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde normallik dağılım sayıltılarından biri olarak belirtilen -3 ve +3 değerleri arasında olduğu ve elde edilen tüm değerlerin normal dağılım gösterdiği görülmüştür.

B. Shapiro-Wilks Testine Göre Normallik İncelemesi

Araştırmaya ait verilerin ön test, sontest ve izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde edilen değerlerin basıklık ve çarpıklık katsayıları incelendiğide standart bir ölçüt olmamakla birlikte verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edildikten araştırma grubu 30 kişiden küçük olduğu için aynı veriler Shapiro-Wilks normallik testi (Ak, 2008) ile değerlendirilmiştir. Bu sayıltınınn gerçekleşip gerçekleşmediğini test etmek amacıyla deney ve kontrol gruplarının tüm ölçek ve alt ölçeklerin öntest, sontest, izleme 1 ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde edilen Shapiro-Wilks değerleri aşağıda sırasyla verilmiştir.

Deney ve kontrol grubuna ait Yaşamı Sürdürme Nedenleri Ölçeği (YSNE) ve alt ölçekleri öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi puanlarına uygulanan Shapiro-Wilks normallik testi sonuçları Tablo 12'de yer almaktadır.

Tablo 12

Deney ve Kontrol Grubu Öntest, Sontest ve İzleme 1 ve İzleme 2 Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlarına Uygulanan Shapiro-Wilks Normallik Testi Sonuçları

Gruplar	Ölçekler	Ölçüm	W	Sd	p
Deney Grubu	HB	Öntest	.98	12	.98
		Sontest	.97	12	.85
		İzleme 1	.88	12	.08
		İzleme 2	.96	12	.75
	USD	Öntest	.90	12	.16
		Sontest	.97	12	.95
		İzleme 1	.87	12	.07
		İzleme 2	.93	12	.33
	DE	Öntest	.95	12	.59
		Sontest	.93	12	.34
		İzleme 1	.96	12	.79
		İzleme 2	.94	12	.54
	MC	Öntest	.93	12	.38
		Sontest	.91	12	.22
		İzleme 1	.92	12	.30
		İzleme 2	.90	12	.16
	YSNET	Öntest	.97	12	.92
		Sontest	.91	12	.21
		İzleme 1	.94	12	.45
		İzleme 2	.97	12	.92
Kontrol Grubu	HB	Öntest	.92	12	.28
		Sontest	.95	12	.58
		İzleme 1	.95	12	.65
		İzleme 2	.93	12	.33
	USD	Öntest	.92	12	.25
		Sontest	.89	12	.13
		İzleme 1	.93	12	.43
		İzleme 2	.94	12	.48
	DE	Öntest	.96	12	.72
		Sontest	.97	12	.93
		İzleme 1	.95	12	.63
		İzleme 2	.96	12	.76
	MC	Öntest	.94	12	.46
		Sontest	.89	12	.11
		İzleme 1	.90	12	.16
		İzleme 2	.97	12	.92
	YSNET	Öntest	.87	12	.06
		Sontest	.86	12	.05
		İzleme 1	.89	12	.13
		İzleme 2	.89	12	.13

(HB: Hayata Bağlılık Alt Ölçeği; USD: Umut ve Sosyal Destek Alt Ölçeği; DE: Dini Engeller Alt Ölçeği; MC: Mücadele Alt Ölçeği; YSNET: YSNE Toplam Puanı)

Tablo 12 incelendiğinde, deney grubu ve kontrol grubu öntest, sontest ve izleme1 ve izleme 2 testlerine ait Shapiro-Wilks normallik testi değerlerine bakıldığında YSNE ve alt ölçeklerine ait tüm ölçümlerde gözlenen dağılım ile kestirilen dağılım arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığı ($p<.05$) ve deney ve kontrol gruplarının her ikisi için de kullanılan tüm ölçek ve alt ölçeklerinden elde edilen

puanların dağılımının normal olduğu ve gözlemlerin normal dağılım gösteren evrenlerden seçilmiş olması gerektiği varsayımını sağladığı görülmüştür.

Deney ve kontrol grubuna ait İntihar Olasılığı Ölçeği (İOÖ) ve alt ölçekleri öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi puanlarına uygulanan Shapiro-Wilks normallik testi sonuçları Tablo 13'te yer almaktadır.

Tablo 13

Deney ve Kontrol Grubu Öntest, Sontest ve İzleme 1 ve İzleme 2 Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlarına Uygulanan Shapiro-Wilks Normallik Testi Sonuçları

Gruplar	Ölçekler	Grup	W	Sd	p
Deney Grubu	**SDBA**	Öntest	.91	12	.19
		Sontest	.97	12	.89
		İzleme 1	.86	12	.05
		İzleme 2	.87	12	.07
	ÖD	Öntest	.95	12	.61
		Sontest	.95	12	.66
		İzleme 1	.89	12	.12
		İzleme 2	.92	12	.28
	UY	Öntest	.94	12	.55
		Sontest	.93	12	.41
		İzleme 1	.93	12	.33
		İzleme 2	.96	12	.80
	İD	Öntest	.89	12	.11
		Sontest	.90	12	.16
		İzleme 1	.88	12	.08
		İzleme 2	.86	12	.05
	İOÖT	Öntest	.92	12	.25
		Sontest	.98	12	.97
		İzleme 1	.88	12	.09
		İzleme 2	.95	12	.59
Kontrol Grubu	**SDBA**	Öntest	.94	12	.52
		Sontest	.96	12	.73
		İzleme 1	.96	12	.79
		İzleme 2	.95	12	.68
	ÖD	Öntest	.92	12	.27
		Sontest	.90	12	.16
		İzleme 1	.95	12	.62
		İzleme 2	.88	12	.09
	UY	Öntest	.94	12	.52
		Sontest	.95	12	.68
		İzleme 1	.86	12	.05
		İzleme 2	.95	12	.64
	İD	Öntest	.95	12	.70
		Sontest	.96	12	.80
		İzleme 1	.96	12	.73
		İzleme 2	.94	12	.47
	İOÖT	Öntest	.94	12	.51
		Sontest	.96	12	.71
		İzleme 1	.97	12	.89
		İzleme 2	.97	12	.93

(SDBA: Sosyal Destek ve Benlik Algısı Alt Ölçeği; ÖD: Öfke ve Dürtüsellik Alt Ölçeği; UY: Umutsuzluk ve Yalnızlık Alt Ölçeği; İD: İntihar Düşüncesi Alt Ölçeği; İOÖT: İntihar Olasılığı Ölçeği Toplam Puanı)

Tablo 13 incelendiğinde, deney grubu ve kontrol grubu öntest, sontest ve izleme 1 ve izleme 2 testlerine ait Shapiro-Wilks normallik testi değerlerine bakıldığında deney grubunun İOÖ'nün sosyal destek ve benlik algısı izleme 1 testi (p= .048) değeri dışındaki tüm ölçümlerde gözlenen dağılım ile kestirilen dağılım arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığı (p<.05) görülmüştür. Tablodaki tüm değerler bir bütün olarak değerlendirildiğinde deney ve kontrol gruplarının her ikisi için de kullanılan İOÖ ve alt ölçeklerinden elde edilen puanların (İOÖ'nün sosyal destek ve benlik algısı izleme 1 testi hariç) dağılımının normal olduğu ve gözlemlerin normal dağılım gösteren evrenlerden seçilmiş olması gerektiği varsayımını sağladığı görülmüştür.

Deney ve kontrol grubuna ait PERMAÖ ve alt ölçeklerinin öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi puanlarına uygulanan Shapiro-Wilks normallik testi sonuçları Tablo 14'te yer almaktadır.

Tablo 14

Deney ve Kontrol Grubu Öntest, Sontest ve İzleme 1 ve İzleme 2 Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlarına Uygulanan Shapiro-Wilks Normallik Testi Sonuçları

	Ölçek	Grup	W	Sd	p
Deney Grubu	**OD**	Öntest	.88	12	.08
		Sontest	.91	12	.20
		İzleme 1	.92	12	.25
		İzleme 2	.94	12	.43
	BL	Öntest	.93	12	.33
		Sontest	.97	12	.88
		İzleme 1	.92	12	.27
		İzleme 2	.92	12	.29
	Oİ	Öntest	.88	12	.09
		Sontest	.92	12	.29
		İzleme 1	.90	12	.14
		İzleme 2	.88	12	.09
	AN	Öntest	.94	12	.54
		Sontest	.96	12	.73
		İzleme 1	.92	12	.31
		İzleme 2	.94	12	.52
	BŞ	Öntest	.93	12	.35
		Sontest	.87	12	.06
		İzleme 1	.90	12	.17
		İzleme 2	.94	12	.50
	PERMAÖT	Öntest	.97	12	.94
		Sontest	.95	12	.70
		İzleme 1	.91	12	.19
		İzleme 2	.95	12	.70
Kontrol Grubu	**OD**	Öntest	.94	12	.55
		Sontest	.94	12	.55

	İzleme 1	.94	12	.45
	İzleme 2	.89	12	.12
	Öntest	.94	12	.56
BL	Sontest	.90	12	.17
	İzleme 1	.97	12	.89
	İzleme 2	.96	12	.77
	Öntest	.92	12	.28
Oİ	Sontest	.89	12	.13
	İzleme 1	.91	12	.19
	İzleme 2	.89	12	.12
	Öntest	.95	12	.66
AN	Sontest	.91	12	.22
	İzleme 1	.94	12	.45
	İzleme 2	.96	12	.82
	Öntest	.90	12	.16
BŞ	Sontest	.89	12	.13
	İzleme 1	.89	12	.13
	İzleme 2	.95	12	.63
	Öntest	.95	12	.66
PERMAÖT	Sontest	.96	12	.72
	İzleme 1	.93	12	.40
	İzleme 2	.92	12	.29

(OD: Olumlu duygular Alt Ölçeği; BL: Bağlanma Alt Ölçeği; Oİ: Olumlu İlişkiler Alt Ölçeği; AN: Anlam Alt Ölçeği; BŞ: Başarı Alt Ölçeği; PERMAÖT: PERMA Ölçeği Toplam Puanı)

Tablo 14 incelendiğinde, deney grubu ve kontrol grubu öntest, sontest ve izleme 1 ve izleme 2 testlerine ait Shapiro-Wilks normallik testi değerlerine bakıldığında PERMAÖ ve alt ölçeklerine ait tüm ölçümlerde gözlenen dağılım ile kestirilen dağılım arasında istatistiksel bakımdan anlamlı bir fark olmadığı ($p<.05$) ve deney ve kontrol gruplarının her ikisi için de kullanılan tüm ölçek ve alt ölçeklerden elde edilen puanların dağılımının normal olduğu ve gözlemlerin normal dağılım gösteren evrenlerden seçilmiş olması gerektiği varsayımını sağladığı görülmüştür.

2. Varyansların Homojenliği Testi (Levene Testi)

Araştırmaya ilişkin normallik varsayımları incelendikten sonra parametrik testlerin bir diğer varsayımı olan varyansların homejenliği de incelenmiştir. Varyansların homejenliği varsayımı, grupların aynı zamanda elde edilen puanlarının varyanslarının eşit olduğuna ilişkin varsayım olarak ifade edilmektedir (Büyüköztürk, 2009). Bu varsayımın test edilmesi amacıyla deney ve kontrol gruplarının tüm ölçek ve alt ölçeklerine ait öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testiölçümlerinden elde edilen puanları incelemek için Levene testinden yararlanılmış ve elde edilen değerler aşağıda sırasıyla verilmiştir.

Deney ve kontrol grubuna ait YSNE ve alt ölçekleri öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi puanlarına uygulanan Levene testi sonuçları Tablo 15'te sunulmuştur.

Tablo 15

Deney ve Kontrol Grubu YSNE ve alt Ölçeklerine Ait Öntest, Sontest ve İzleme 1 ve İzleme 2 Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlarına Uygulanan Levene Testi Sonuçları

Ölçek		Ölçüm	F	Sd1	Sd2	p
YSNE	HB	Öntest	2.67	1	22	.12
		Sontest	3.59	1	22	.07
		İzleme 1	0.25	1	22	.88
		İzleme 2	.56	1	22	.46
	USD	Öntest	.37	1	22	.55
		Sontest	.92	1	22	.35
		İzleme 1	3.70	1	22	.07
		İzleme 2	.05	1	22	.83
	DE	Öntest	2.12	1	22	.16
		Sontest	.48	1	22	.50
		İzleme 1	2.05	1	22	.17
		İzleme 2	1.08	1	22	.31
	MC	Öntest	.21	1	22	.66
		Sontest	.08	1	22	.79
		İzleme 1	.07	1	22	.80
		İzleme 2	.02	1	22	.89
	YSNET	Öntest	.63	1	22	.44
		Sontest	1.23	1	22	.28
		İzleme 1	.29	1	22	.60
		İzleme 2	.14	1	22	.72

(HB: Hayata Bağlılık Alt Ölçeği; USD: Umut ve Sosyal Destek Alt Ölçeği; DE: Dini Engeller Alt Ölçeği; MC: Mücadele Alt Ölçeği; YSNET: YSNE Toplam Puanı)

Tablo 15'te, gruplara ait varyansların homojenliği varsayımını test etmek amacıyla levene istatistiği sonuçlarına bakılmış ve gruplardan elde edilen tüm ölçümler için değerlerin tümünde varyansların homojen olduğu görülmüştür. Tüm ölçümler öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi sırasıyla incelendiğinde, YSNE (ölçüm sırasıyla $F_{(1\text{-}22)}$=.63, 1.23, .29, .14, p>.05) ve alt ölçeklerinden Hayata Bağlılık (ölçüm sırasıyla $F_{(1\text{-}22)}$= 2.67, 3.59, 0.25, .56, p>.05), Umut ve Sosyal Destek (ölçüm sırasıyla $F_{(1\text{-}22)}$= .37, .92, 3.70, .05, p>.05), Dini Engeller (ölçüm sırasıyla $F_{(1\text{-}22)}$= 2.12, .48, 2.05, 1.08, p>.05) ve Mücadele için (.21, .08, .07, .02, p>.05) tüm değişkenler açısından grupların varyansları arasında fark olmadığı görülmüştür.

Deney ve kontrol grubuna ait İOÖ ve alt ölçeklerine ilişkin öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi puanlarına uygulanan Levene testi sonuçları Tablo 16'da sunulmuştur.

Tablo 16

Deney ve Kontrol Grubu İOÖ ve alt Ölçeklerine Ait Öntest, Sontest ve İzleme 1 ve İzleme 2 Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlarına Uygulanan Levene Testi Sonuçları

Ölçek		Ölçüm	F	Sd1	Sd2	p
İOÖ	SDBA	Öntest	1.72	1	22	.20
		Sontest	1.98	1	22	.17
		İzleme 1	3.06	1	22	.09
		İzleme 2	2.48	1	22	.13
	ÖD	Öntest	.82	1	22	.38
		Sontest	.92	1	22	.35
		İzleme 1	3.06	1	22	.09
		İzleme 2	4.17	1	22	.05
	UY	Öntest	1.90	1	22	.18
		Sontest	1.37	1	22	.26
		İzleme 1	.52	1	22	.48
		İzleme 2	2.37	1	22	.14
	İD	Öntest	.35	1	22	.56
		Sontest	.06	1	22	.82
		İzleme 1	.32	1	22	.58
		İzleme 2	3.81	1	22	.06
	İOÖT	Öntest	1.53	1	22	.23
		Sontest	3.25	1	22	.09
		İzleme 1	3.16	1	22	.09
		İzleme 2	.28	1	22	.60

(SDBA: Sosyal Destek ve Benlik Algısı Alt Ölçeği; ÖD: Öfke ve Dürtüsellik Alt Ölçeği; UY: Umutsuzluk ve Yalnızlık Alt Ölçeği; İD: İntihar Düşüncesi Alt Ölçeği; İOÖT: İntihar Olasılığı Ölçeği Toplam Puanı)

Tablo 16 incelendiğinde, gruplara ait varyansların homojenliği varsayımını test etmek amacıyla levene istatistiği sonuçlarına bakılmış ve gruplardan elde edilen tüm ölçümler için değerlerin tümünde varyansların homojen olduğu görülmüştür. Tüm ölçümler öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi sırasıyla incelendiğinde, İOÖ (ölçüm sırasıyla $F_{(1\text{-}22)}$= 1.53, 3.25, 3.16, .28) ve alt ölçeklerinden Sosyal Destek ve Benlik Algısı (ölçüm sırasıyla $F_{(1\text{-}22)}$= 1.72, 1.98, 3.06, 2.48, p>.05) Öfke ve Dürtüsellik $F_{(1\text{-}22)}$= .82, .92, 3.06, 4.17, p>.05), Umutsuzluk ve Yalnızlık (ölçüm sırasıyla $F_{(1\text{-}22)}$= 1.90, 1.37, .52, 2.37, p>.05), İntihar Düşüncesi $F_{(1\text{-}22)}$= .35, .06, .32, 3.81, p>.05) şeklinde değişkenler açısından grupların varyansları arasında fark olmadığı belirlenmiştir.

Deney ve kontrol grubuna ait PERMAÖ ve alt ölçeklerine ait öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi puanlarına uygulanan Levene testi sonuçları Tablo 17'de sunulmuştur.

Tablo 17

Deney ve Kontrol Grubu PERMAÖ ve alt Ölçeklerine Ait Öntest, Sontest ve İzleme 1 ve İzleme 2 Ölçümlerinden Elde Edilen Puanlarına Uygulanan Levene Testi Sonuçları

Ölçek		Ölçüm	F	Sd1	Sd2	p
PERMAÖ	OD	Öntest	1.49	1	22	.24
		Sontest	2.05	1	22	.17
		İzleme 1	2.93	1	22	.10
		İzleme 2	.41	1	22	.53
	BL	Öntest	3.26	1	22	.09
		Sontest	2.87	1	22	.10
		İzleme 1	2.97	1	22	.10
		İzleme 2	.10	1	22	.76
	Oİ	Öntest	1.46	1	22	.24
		Sontest	.24	1	22	.63
		İzleme 1	1.47	1	22	.24
		İzleme 2	.04	1	22	.85
	AN	Öntest	.01	1	22	.94
		Sontest	1.70	1	22	.21
		İzleme 1	.45	1	22	.51
		İzleme 2	.29	1	22	.59
	BŞ	Öntest	.09	1	22	.76
		Sontest	2.72	1	22	.11
		İzleme 1	.83	1	22	.37
		İzleme 2	.33	1	22	.57
	PERMAÖT	Öntest	.77	1	22	.39
		Sontest	2.72	1	22	.11
		İzleme 1	1.81	1	22	.19
		İzleme 2	.01	1	22	.94

(OD: Olumlu duygular Alt Ölçeği; BL: Bağlanma Alt Ölçeği; Oİ: Olumlu İlişkiler Alt Ölçeği; AN: Anlam Alt Ölçeği; BŞ: Başarı Alt Ölçeği; PERMAÖT: PERMA Ölçeği Toplam Puanı)

Tablo 17 incelendiğinde, gruplara ait varyansların homojenliği varsayımını test etmek amacıyla levene istatistiği sonuçlarına bakılmış ve gruplardan elde edilen tüm ölçümler için değerlerin tümünde varyansların homojen olduğu görülmüştür. Tüm ölçümler öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi sırasıyla incelendiğinde, PERMAÖ (ölçüm sırasıyla $F_{(1\text{-}22)}$=.77, 2.72, 1.81, .01, p>.05), alt ölçeklerinden Olumlu Duygular (ölçüm sırasıyla $F_{(1\text{-}22)}$=1.49, 2.05, 2.93, .41, p>.05), Bağlanma (ölçüm sırasıyla $F_{(1\text{-}22)}$= 3.26, 2.87, 2.97, .10, p>.05), İlişkiler (ölçüm sırasıyla $F_{(1\text{-}22)}$= 1.46, .24, 1.47, .04), Anlam (ölçüm sırasıyla $F_{(1\text{-}22)}$= .01, 1.70, .45, .29, p>.05), Başarı (ölçüm sırasıyla $F_{(1\text{-}22)}$= .09, 2.72, .83, .33, p>.05) şeklinde değişkenler açısından grupların varyansları arasında fark olmadığı belirlenmiştir.

Sonuç olarak, varyansların homejenliği testinden elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde araştırmanın tüm ölçek ve alt ölçeklerinin deney ve kontol grupları için varyanslarının homojen olduğuna karar verilmiştir.

3. Mauchly Küresellik Testi

Normallik ve varyansların homojenliği varsayımlarının incelenmesi sonucunda elde edilen tüm sonuçlar doğrultusunda parametrik istatistiksel analizlerin uygulanabileceği görülmüştür. Buna bağlı olarak, mevcut araştırmanın amaçları doğrultusunda karışık ölçümler için iki yönlü ANOVA analizinin gerçekleştirilmesinin uygun olduğuna karar verilmiştir. Bu analizi gerçekleştirebilmek için gerekli olan temel varsayımların karşılanıp karşılanmadığını belirlemek için yukarıda verilen normallik ve varyansların homojenliği varsayımlarınının sağlanmasının yanı sıra "Küresellik (Sphericity)" varsayımlarının da incelenmesi gerekmektedir. Grup içi değişkenin (within subjects) tüm düzey çiftlerinin eşit varyans ve kovaryanslara sahip olması olarak ifade edilen küresellik varsayımının sağlanıp sağlanamadığı "Mauchly Küresellik Testi" ile incelenmektedir. Bu test sonucunda anlamlılık düzeyinin .05'den büyük çıkması durumunda küresellik varsayımının sağlandığı, .05'den küçük çıkması durumunda ise küresellik varsayımının sağlanamadığı ifade edilmekte ve bu varsayımın sağlanamaması durumunda klasik ANOVA sonuçlarının hatalı sonuç üreteceği ve I. tip hata yapma olasılığının artacağı belirtilmektedir. Bu durumu ortadan kaldırmak için farklı alternatif çözüm yolları kullanılmaktadır (Field, 2009; Tabachnick ve Fidell, 2006). Bunlardan bir tanesi çok değişkenli yaklaşım, diğeri ise Greenhouse-Geisser ve Huynh-Feldt düzeltmesi olarak bilinen ve serbestlik dereceleri üzerinden yapılan düzeltme yöntemleridir. Bu ikinci düzeltme değerleri Mauchly's Test of Sphericity'deki Epsilon değeri ile hesaplanmaktadır. Genel olarak epsilon değerleri >.75 olduğunda Huynh-Feldt düzeltmesinin, epsilon değerleri <.75 olduğunda ise Greenhouse-Geisser düzeltmesinin kullanılması önerilmektedir (Field, 2009). Özellikle de Epsilon değerleri .75'ten büyük olmadıkça (Stevens, 2002) ve diğer ikisinden farklı bir sonuca yol açmadığı sürece Greenhouse-Geisser düzeltmesinin kullanılması önerilmektedir Northern Ariziona Üniversitesi İstatistik Bölümü [NAÜİ], 2022).

Tüm bu açıklamalar ışığında, bu çalışmanın amacı doğrultusunda karışık ölçümler için iki faktörlü ANOVA analizinin uygulanabilmesi için küresellik varsayımının sağlanıp sağlanamadığı, Mauchly Küresellik Testi (Mauchly Sphericity Test) ile incelenmiş ve küresellik sayıltısının karşılanamadığı durumlarda ise Greenhouse-Geisser ve Huynh-Feldt düzeltmesi olarak bilinen ve serbestlik dereceleri üzerinden yapılan düzeltme yöntemlerinden biri kullanılarak varyans analizi sonuçları belirlenmiştir. Ayrıca müdahale ve zaman etkileşim etkisini incelemek için

Wilks'Lamda değerleri de hesaplanmıştır. Tekrarlı ölçümlü varyans analizinin uygulanabilmesi için küresellik varsayımının sağlanıp sağlanmadığını incelemek amacıyla yapılan Mauchly Küresellik Testi sonuçları Tablo 18'de verilmiştir.

Tablo 18

Deney ve Kontrol Grubu YSNE, İOÖ, PERMAÖ ve alt Ölçeklerine Ait Öntest, Sontest ve İzleme 1 ve İzleme 2 Ölçümlerinden Elde Edilen Puanların Mauchly Küresellik Testi Sonuçları

Ölçek		Gruplar içi Etki	Mauchly W	x2	Sd	p	Epsilon	
							Greenhouse-Geisser Düzeltmesi	Huynh-Feldt Düzeltmesi
YSNE	**HB**	Ölçüm	.23	30.82	5	.00	.54	.60
	USD	Ölçüm	.36	21.29	5	.01	.75	.88
	DE	Ölçüm	.18	35.39	5	.00	.66	.76
	MC	Ölçüm	.23	30.13	5	.00	.65	.75
	YSNET	Ölçüm	.20	33.81	5	.00	.64	.73
İOÖ	**SDBA**	Ölçüm	.33	22.85	5	.00	.59	.66
	ÖD	Ölçüm	.14	41.24	5	.00	.47	.52
	UY	Ölçüm	.63	9.52	5	.09	.75	.88
	İD	Ölçüm	.69	7.70	5	.17	.79	.94
	İOÖT	Ölçüm	.21	32.56	5	.00	.52	.57
PERMAÖ	**OD**	Ölçüm	.50	14.56	5	.01	.72	.84
	BL	Ölçüm	.29	25.72	5	.00	.65	.75
	Oİ	Ölçüm	.29	25.62	5	.00	.59	.67
	AN	Ölçüm	.67	8.19	5	.15	.80	.94
	BŞ	Ölçüm	.65	8.93	5	.11	.80	.94
	PERMAÖT	Ölçüm	.44	16.83	5	.01	.77	.90

(HB: Hayata Bağlılık Alt Ölçeği; USD: Umut ve Sosyal Destek Alt Ölçeği; DE: Dini Engeller Alt Ölçeği; MC: Mücadele Alt Ölçeği; YSNET: YSNE Toplam Puanı; SDBA: Sosyal Destek ve Benlik Algısı Alt Ölçeği; ÖD: Öfke ve Dürtüsellik Alt Ölçeği; UY: Umutsuzluk ve Yalnızlık Alt Ölçeği; İD: İntihar Düşüncesi Alt Ölçeği; İOÖT: İntihar Olasılığı Ölçeği Toplam Puanı; OD: Olumlu duygular Alt Ölçeği; BL: Bağlanma Alt Ölçeği; Oİ: Olumlu İlişkiler Alt Ölçeği; AN: Anlam Alt Ölçeği; BŞ: Başarı Alt Ölçeği; PERMAÖT: PERMA Ölçeği Toplam Puanı)

Tablo 18'deki Mauchly Küresellik Testi sonuçlarına göre YSNE ve alt ölçekleri için küresellik sayıltısının sağlanamadığı anlaşılmaktadır (YSNE için $W_{(2)}$ =.20, p<.05; hayata bağlılık için $W_{(2)}$ =.23, p<.05), umut ve sosyal destek için $W_{(2)}$ =.36, p<.05; dini engeller için $W_{(2)}$ =.18, p<.05 ve mücadele için $W_{(2)}$ =.23, p<.05). Bu nedenle YSNE ve alt ölçeklerden elde edilen ölçümlere ilişkin olarak grup içi etki incelenirken Greenhouse-Geisser Düzeltmesi kullanılmıştır.

İOÖ'nün alt ölçeklerinden umutsuzluk ve yalnızlık ($W_{(2)}$ =.63, p>.05) ve intihar düşüncesi için ($W_{(2)}$ =.69, p>.05) küresellik sayıltısının sağlandığı görüldüğünden düzeltmeye gerek duyulmazken; intihar olasılığı ($W_{(2)}$ =.21, p<.05), sosyal destek ve

benlik algısı ($W_{(2)}$ =.33, p<.05), öfke ve dürtüsellik ($W_{(2)}$ =.14, p<.05) için küresellik sayıltısı karşılanamadığından bu ölçeklerinden elde edilen ölçümlere ilişkin grup içi etki incelenirken Greenhouse-Geisser Düzeltmesinden yararlanılmıştır.

PERMAÖ'nün alt ölçeklerinden anlam ($W_{(2)}$ =.67, p>.05) ve başarı için ($W_{(2)}$ =.65, p>.05) küresellik sayıltısının sağlandığı görüldüğünden düzeltmeye gerek duyulmazken; PERMAÖ toplam ($W_{(2)}$ =.44, p<.05), olumlu duygular ($W_{(2)}$ =.50, p<.05), bağlanma ($W_{(2)}$ =.29, p<.05), ilişkiler ($W_{(2)}$ =.29, p<.05) için küresellik sayıltısı karşılanamadığından bu ölçeklerinden elde edilen ölçümlere ilişkin grup içi etki incelenirken PERMAÖ toplam için Huynh-Feldt Düzeltmesinden yararlanılırken, olumlu duygular, bağlanma ve ilişkiler alt ölçekleri için ise Greenhouse-Geisser Düzeltmesinden yararlanılmıştır.

Yukarıda verilere ilişkin elde edilen tüm sonuçlar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, bu araştırmada karışık ölçümler için karışık (split-plot) ölçümler için iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) yapabilmenin gerekli sayıltılarının karşılandığı sonucuna varılmıştır. Buna bağlı olarak araştırmanın amaçları doğrultusunda gerçekleştirilen verilerin analizinde 2 (deney ve kontrol) x 4 (öntest sontest, izleme 1 ve izleme 2) karışık (split-plot) ölçümler için iki faktörlü ANOVA analizinden yararlanılmıştır. Bu analiz sonucunda, gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak anlamlı bir farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için Wilks Lamda İstatistiği kullanılarak analiz edilmiş ve bu anlamlı farkın kaynağını belirlemek amacıyla, "Bonferonni uyumlu çoklu karşılaştırmalar" testi uygulanmıştır. Karışık ölçümler için iki faktörlü ANOVA, işlem gruplarına bağlı olarak ilişkisiz ölçümlerin ve zamana bağlı olarak tekrarlı ölçümlerin söz edildiği iki faktörlü karışık (split-plot) desenlerde, uygulanan deneysel işlemin etkililiğine ilişkin satırXsütun ortak etkisini ve satır ile sütun faktörlerinin temel etkilerini test etmek için kullanılmaktadır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014). Karışık ölçümler için iki faktörlü ANOVA analizinin yorumlanmasında dikkat edilmesi gereken nokta grup*ölçüm ortak etkisinin anlamlı olması durumudur. Ortak etkinin anlamlı olması deneklerin puan ortalamalarındaki değişimin deneysel işlem sürecinden kaynaklandığını göstermektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014). Buna ek olarak etki büyüklüğünü belirlemek için eta kare ($\eta 2$) değerine bakılmıştır. Eta kare ($\eta 2$) değeri küçük (.01), orta (.06) ve geniş (.14) etki büyüklüğü (Green, Salkind ve Akey, 1997) biçiminde yorumlanmıştır. Araştırmadan elde edilen verilerin istatistiksel analizi için SPSS 26

paket programı kullanılmış ve analizlerde hata payı üst sınırı 0.05 olarak kabul edilmiştir.

3.5.2. Nitel Verilerin Analizi

Araştırmanın odak grup görüşmesinden elde edilen nitel verilerin analizinde, toplanan verileri açıklayabilecek kavramlara ve ilişkilere ulaşmak amacıyla içerik analizinden yararlanılmıştır. Katılımcıların kendilerini istedikleri gibi ifade etmelerini izin vermesi ile beraberinde geniş içgörü sağlayan odak grup görüşmesi (Savin-Baden ve Major, 2013) zoom programı üzerinden çevrimiçi olarak 13 Nisan 2021 tarihinde toplam 10 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Deney grubunda yer alan 2 katılımcıdan birisi hastalık, diğeri ise programı nedeniyle katılamayacağını bildirmiştir. Toplam 150 dakika süren görüşmenin kaydının sesli iletileri birebir yazılı hale getirildikten sonra 18 sayfalık elde edilen yazılı metnin analizi; a) verilerin kodlanması, b) temaların bulunması, c) kodların ve temaların düzenlemesi ve d) bulguların tanımlanması ve yorumlanması (Yıldırım ve Şimşek, 2016) şeklindeki aşamalar kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu aşamalar doğrultusunda, belirlenen kodlar belirli temaların altında ilişkilendirilerek tablolaştırılmıştır. Ayrıca, kodlama sürecinde araştırmanın amacı ve soruları göz önünde bulundurularak katılımcılardan elde edilen nitel veriler iyi oluş ile ilgili alan yazını da dikkate alınarak kodlamalar yapılmıştır

Analiz sürecinde verilerin uygun kodlamaların yapılıp yapılmadığı ve birbiriyle ilişkili kodların aynı temalar altında yer alıp almadığı ve beraberinde iç geçerliliğin sağlanması amacıyla uzman görüşüne başvurulmuştur. Kodlar ve temalar Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında ve nitel veri analizinde araştırmaları olan bir uzman tarafından incelenmiştir. Bunun yanı sıra, ortaya çıkan değerlendirmeler, tez danışmanından ve tez izleme komitesi üyelerinden alınan geribildirimler ile gözden geçirilerek son haline karar verilmiştir. Kod ve temalara ilişkin doğrudan alıntılar için katılımcıların kimliğini ortaya koymayacak nitelikteki örneklere yer verilmiştir. Yer verilen bu doğrudan alıntılar ile araştırmada dış geçerlik desteklenmiştir. Katılımcılar için temsilen K1 (katılımcı 1) şeklinde kodlar kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, PERMA- İyi Oluş Çevrimiçi Psiko-Eğitim Programı'nın etkililiğini sınamak amacıyla öne sürülen denenceleri test etmek üzere gerçekleştirilen istatistiksel analizlere ve analizlerden elde edilen nicel bulgular ve ardından programın etkililiğini daha detaylı sınamak için deneysel uygulamaya katılan katılımcıların görüşlerinin analiz edilerek yorumlandığı nitel bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Nicel Bulgular

4.1.1. Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanteri (YSNE) ve Alt Ölçeklerinin Denencelerinin Test Edilmesine Yönelik Bulgular

Denence 1: Deney grubu ile kontrol grubunun "Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanteri (YSNE) ve alt ölçeklerinin" öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

Bu denencenin test edilmesine ilişkin elde edilen bulgular aşağıda sırasıyla verilmiştir.

4.1.1.1. Denence 1.1: "Deney grubu ile kontrol grubunun YSNE öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir" denencesinin test edilmesine ilişkin bulgular

Bu denenceyi test etmek amacıyla karışık ölçümler için iki faktörlü ANOVA kullanılmıştır**.** ANOVA öncesinde deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların YSNE toplam puan öntest, sontest ve izleme 1 testi ve izleme 2 testi puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve elde edilen değerler Tablo 19'da sunulmuştur.

Tablo 19

Deney ve Kontrol Gruplarının YSNE Öntest, Sontest, İzleme 1 Testi ve İzleme 2 Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar

Gruplar	**Ölçümler**	**N**	$\bar{x}$	**Ss**
	Öntest	12	104.08	18.34
Deney	Sontest	12	124.75	12.44
Grubu	İzleme 1	12	127.83	11.70
	İzleme 2	12	130.50	11.91
	Öntest	12	102.75	12.19
Kontrol	Sontest	12	99.67	15.81
Grubu	İzleme 1	12	98.25	11.22
	İzleme 2	12	95.33	9.99

Deney ve kontrol grubu YSNE öntest- sontest- izleme 1 testi - izleme 2 testi puanları için betimleyici Tablo 19 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların YSNE öntest puan ortalamasının $\bar{x}$=104.08, sontest puan ortalamasının $\bar{x}$=124.75, izleme 1 testi puan ortalamasının $\bar{x}$=127.83, İzleme testi 2 puan ortalamanın ise $\bar{x}$ =130.50 olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise YSNE öntest puan ortalaması $\bar{x}$=102.75 sontest puan ortalaması $\bar{x}$=99.67, izleme 1 testi puan ortalaması $\bar{x}$=98.25 izleme 2 testi puan oralaması ise $\bar{x}$=95.33 olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların öntest, sontest ve izleme puan ortalamalarında yaşamı sürdürme nedenleri düzeyinde belirgin bir artış söz konusudur. Kontrol grubundaki bulgular incelendiğinde ise YSNE düzeyinde bir düşüş gözlendiği söylenebilir. Ancak deney grubundaki puan ortalamalarındaki bu artışın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak ve böylece araştırmanın 1.1. nolu denencesini test etmek amacıyla, karışık ölçümler için iki faktörlü ANOVA uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 20'de verilmiştir.

Tablo 20

Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının YSNE Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları

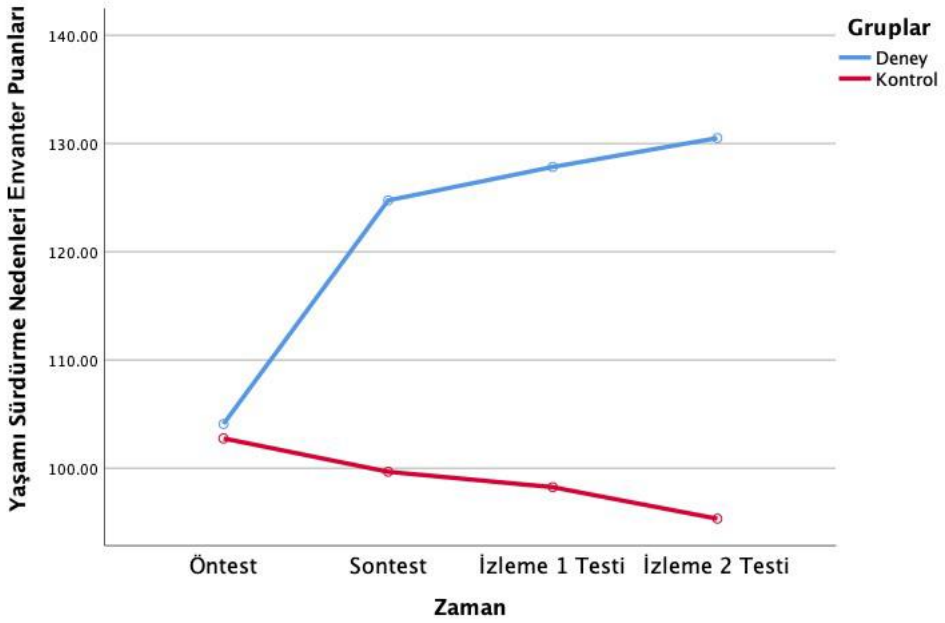
Varyansın Kaynağı	**Kareler Toplamı**	**Sd**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**	**η^2**
Gruplararası	24420.96	23				
Grup (Deney/Kontrol)	12467.04	1	12467.04	22.94	.00*	.51
Hata	11953.92	22	543.36			
Gruplariçi	7375.63					
Ölçüm (Ön-Son-İzleme Testleri)	1568.38	1.91	1568.38	10.19	.00*	.32
Grup*Ölçüm	**3989.88**	**1.91**	**2091.60**	**25.93**	**.00***	**.54**
Hata	3385.75	41.97	80.68			
Toplam	31796.58	45.78				

*p<.05

Tablo 20'de verilen varyans analizinde, Mauchly küresellik varsayımı (Mauchly Sphericity assumption) sağlanamadığından (p=0.000<0.05) Greenhouse- Geisser düzeltmesi (Greenhouse–Geisser correction) uygulanarak analiz sonuçları sunulmuştur. Tablo 20'de görüldüğü üzere ölçümlerden bağımsız bir biçimde, sadece gruplar dikkate alındığında, deney ve kontrol grubunda bulunan katılımcıların YSNE puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu ve eta kare değerinin geniş etki büyüklüğüne sahip olduğu bulunmuştur ($F_{1\text{-}22}$=22.94; p<.05, η2=.51). Başka bir ifadeyle, deney ve kontrol gruplarının öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında ayrım yapmaksızın, YSNE'den elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Benzer şekilde, grup değişkeninden bağımsız olarak sadece ölçümler göz önüne alındığında ise, deney ve kontrol gruplarının YSNE öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu, başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin geniş etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmüştür ($F_{1.908\text{-}41.966}$)=10.19; p<.05, η2=.32). Bu bulgu katılımcıların grup ayrımı yapılmaksızın, öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu ve YSNE puanlarının deneysel işleme bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Son olarak, tekrarlı ölçümler için iki faktörlü ANOVA analizlerinde deneysel işlemin etkililiği için asıl bakılması gereken grup*ölçüm ortak etkisine ilişkin sonuçlara bakıldığında, farklı işlem gruplarında (deney-kontrol) olma ile ölçüm faktörlerinin (ön-son-izleme) YSNE

puanları üzerindeki ortak etkisinin (grup*ölçüm etkisinin) anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{1.908\text{-}41.966}$)=25.93; p<.05). Bu bulgu ile birlikte eta kare değeri (η^2=.54) incelendiğinde YSNE puanlarında görülen değişimin % 54'ünü geniş etki büyüklüğünde açıkladığı görülmüştür**.** Bu bulgu, farklı işlem gruplarında olmanın öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi YSNE puanlarında farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu bulgular, psiko-eğitim programına katılan deney grubundaki katılımcıların YSNE puanlarının deneysel işlem öncesine göre programa dâhil olmayan kontrol grubundaki katılımcılara kıyasla farklılık gösterdiğini ortaya koymakta ve bu farklılığın 1 ve 3 ay sonra yapılan izleme çalışmalarında da sürdüğünü göstermektedir.

Söz konusu bu bulgu aşağıda yer alan deney ve kontrol gruplarının, öntest, sontest, izleme 1 ve izleme 2 ölçümlerinin kestirilen ortalamaları için çizilen etkileşim grafiği Şekil 1 ile desteklenmektedir.



Şekil 1. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları YSNE Puan Ortalamaları Grafiği

Etkileşim grafiğinin sunulduğu Şekil 1 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların YSNE puanlarının deneysel işlem sonrasında önemli düzeyde bir artış gösterdiği ve bu artışın deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 1 ve 3 aylık zaman dilimleri olan izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmektedir. Diğer yandan kontrol grubundaki katılımcıların YSNE puanlarının deneysel işlem sonrasında bir miktar düşüş gösterdiği ve bu düşüşün deneysel işlemin tamamlanmasının ardından

geçen 1 ve 3 aylık zaman dilimleri olan izleme ölçümlerinde de çok küçük düzeyde de olsa devam ettiği görülmektedir.

Tüm bu bulgular deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların öntest, sontest, izleme 1 testi 1 ve izleme 2 testi ölçümlerinde YSNE'nden elde ettikleri puanların değiştiğini göstermektedir. Gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak anlamlı bir farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için YSNE üzerinde Wilks Lamda İstatistiği kullanılarak hesaplanan değerler Tablo 21'de verilmiştir.

Tablo 21

Yaşamı Sürdürme Nedenleri Ölçeği (YSNE) Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatistiğine Göre ANOVA Sonuçları

Etki	***Wilks' λ***	***Sd***	***F***	***p***	***η2***	***Güç***
Ölçüm	.41	3	9.77	.00*	.59	.99
Grup*Ölçüm	.32	3	14.50	.00*	.69	1.00

*p<.05

Tablo 21'de verilen Wilks Lamda istatistiğine göre ANOVA sonuçları incelendiğinde; YSNE'nin ölçümler açısından, Wilks' λ=.41, ($F_{3\text{-}20}$)=9.77; p<.05 düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği görülmektedir. Benzer şekilde grup*ölçüm etkileşim etkilerinin de anlamlı olduğu (Wilks' λ=.32, ($F_{3\text{-}20}$)= 14.50; p<.05) görülmüştür. Bu sonuçlara göre kontrol grubu ile karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan katılımcıların işlem öncesinde, sonrasında ve izleme süreçlerinde YSNE düzeylerinin farklı oranlarda değişim gösterdiği ve bu değişimin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Wilks Lamda istatistiğine göre ANOVA sonuçlarından elde edilen bulgular, müdahale grupları arasında zamana bağlı olarak bir farkın varlığını göstermektedir ($F_{1.908\text{-}41.966}$)=25.93; p<.05, η2=.54). Deney ve kontrol grubunun öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki bu farkın kaynağını belirlemek amacıyla, "Bonferonni uyumlu çoklu karşılaştırmalar" testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 22'de sunulmuştur.

Tablo 22

Deney ve Kontrol Gruplarının YSNE Ön, Son ve İzleme Testleri Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

		Deney Grubu				**Kontrol Grubu**			
		Önt	Sont	İz 1T	İz 2 T	Önt	Sont	İz 1 T	İz 2 T
	Önt	-	20.67*	23.75*	26.42*	1.33			
Deney	Sont		-	3.08	5.75	22.00*	.25.08*	26.50*	29.42*
Grubu	İz 1T			-	2.67	25.08*	28.17*	29.58*	32.50*
	İz 2 T				-	27.75*	30.83*	32.25*	35.17*
	Önt					-	3.08	4.50	7.42
Kontrol	Sont						-	1.42	4.33
Grubu	İz 1 T							-	2.92
	İz 2 T								-

*p<.05 (Önt: Öntest; Sont: Sontest; İz 1 T: İzleme 1 Testi; İz 2 T: İzleme 2 Testi)

Tablo 22'deki Bonferonni uyumlu karşılaştırma sonuçları Tablo 19'la birlikte incelendiğinde deney grubunun öntest ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ile sontest puan ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir (p<.05). Benzer şekilde deney grubunun öntest puan ortalamaları ile izleme 1 testi ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ve izleme 2 testi ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki fark da anlamlı bulunmuştur (p<.05). Deney grubunun sontest puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları karşılaştırıldığında ise ortalamalar arasında izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümü puanları lehine bir artış olduğu görülmekle birlikte, bu artışların anlamlı olmadığı görülmüştür. Başka bir ifadeyle deney grubu için yapılan ölçümlerden (sontest-izleme 1 testi -izleme 2 testi) alınan ortalamalar arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır (p>.05).

Tablo 22'de verilen bu değerler incelendiğinde deney grubunun sontest ve izleme ölçümlerinde elde ettikleri puan ortalamalarının, öntest ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre anlamlı düzeyde arttığı görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunda yer alan katılımcıların deneysel işlemin tamamlanmasının ardından YSNE düzeylerinin arttığı ve bu artışın izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmektedir.

Kontrol grubunun öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde ise; öntest ve sontest (p>.05), öntest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi (p>.05) ve sontest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi (p>.05) ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Kontrol grubu için Tablo 22'de verilen bu değerler incelendiğinde kontrol grubunun sontest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamalarında, öntest ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre anlamlı

düzeyde bir artış olmadığı görülmektedir. Bu değerlere göre kontrol grubunda yer alan katılımcıların oturumların tamamlanmasının ardından YSNE düzeylerinin anlamlı düzeyde değişmediği söylenebilir.

Tablo 22'de ayrıca deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümler arasında YSNE puanları açısından farklılaşma olup olmadığı hakkında da veri sunulmaktadır. Buna göre; deney grubunun YSNE sontest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ile kontrol grubunun YSNE öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları, YSNE sontest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları, YSNE izleme 1 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ve YSNE izleme 2 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Benzer şekilde deney grubunun YSNE 1 izleme testi ölçümü puan ortalamaları ve YSNE izleme 2 testi ölçümü puan ortalamaları ile kontrol grubunun YSNE öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları, YSNE sontest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları, YSNE izleme 1 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ve YSNE izleme 2 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkların da anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Her iki grubun YSNE öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında ise; deney grubunun YSNE öntest puan ortalaması ile kontrol grubunun YSNE öntest puan ortalaması arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Tablo 22'de deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümlere ilişkin değerler incelendiğinde deney grubunun gerek sontest gerekse izleme ölçümlerinden elde ettiği ortalamaların, kontrol grubunun sontest ve izleme ölçümlerinden elde ettiği ortalamalardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunun deneysel işlemin tamamlanmasının ardından ve 1 ile 3 aylık izleme süreçleri içerisinde YSNE düzeylerinin, kontrol grubundaki katılımcıların yaşamı sürdürme nedenleri ölçeği düzeylerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu söylenebilir.

Elde edilen tüm bulgular ve etkileşim grafiği (Şekil 1) bir bütün olarak değerlendirildiğinde, "YSNE öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılacak ölçümlerde devam edecektir" şeklinde ifade edilen araştırmanın 1.1. nolu denencesinin doğrulandığı görülmektedir.

4.1.1.2. Denence 1.2: "Deney grubu ile kontrol grubunun hayata bağlılık alt ölçeğinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir" denencesinin test edilmesine ilişkin bulgular

Bu denenceyi test etmek amacıyla karışık ölçümler için iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır**.** ANOVA öncesinde deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların hayata bağlılık puanı öntest, sontest ve izleme 1 ve izleme 2 testi puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve elde edilen değerler Tablo 23'te sunulmuştur.

Tablo 23

Deney ve Kontrol Gruplarının Hayata Bağlılık Alt Ölçek Öntest, Sontest, İzleme 1 Testi ve İzleme 2 Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar

Gruplar	Ölçümler	n	$\bar{x}$	Ss
Deney Grubu	Öntest	12	30.17	8.4
	Sontest	12	38.25	3.17
	İzleme 1	12	37.83	5.73
	İzleme 2	12	38.75	3.84
Kontrol Grubu	Öntest	12	31.67	5.12
	Sontest	12	30.42	6.86
	İzleme 1	12	30.25	5.79
	İzleme 2	12	29.58	5.58

Deney ve kontrol grubu hayata bağlılık alt ölçeği öntest- sontest- izleme 1 testi - izleme 2 testi puanları için betimleyici Tablo 23 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların hayata bağlılık alt ölçeği öntest puan ortalamasının $\bar{x}$ = 30.17, sontest puan ortalamasının $\bar{x}$ = 38.25, izleme 1 testi puan ortalamasının $\bar{x}$ = 37.83, izleme 2 testi puan ortalamanın ise $\bar{x}$ = 38.75 olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise hayata bağlılık alt ölçek öntest puan ortalaması $\bar{x}$ = 31.67 sontest puan ortalaması $\bar{x}$ = 30.42, izleme 1 testi puan ortalaması $\bar{x}$ = 30.25 izleme 2 testi puan ortalaması ise $\bar{x}$ = 29.58 olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların öntest, sontest ve izleme testleri puan ortalamalarında hayata bağlılık alt ölçek düzeyinde belirgin bir artış söz konusudur. Kontrol grubundaki bulgular

incelendiğinde ise hayata bağlılık alt ölçek düzeyinde küçük bir miktar düşüş gözlendiği söylenebilir. Ancak deney grubundaki puan ortalamalarındaki bu artışın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak ve böylece araştırmanın 1.2. nolu denencesini test etmek amacıyla, tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 24'te verilmiştir.

Tablo 24

Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Hayata Bağlılık Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları

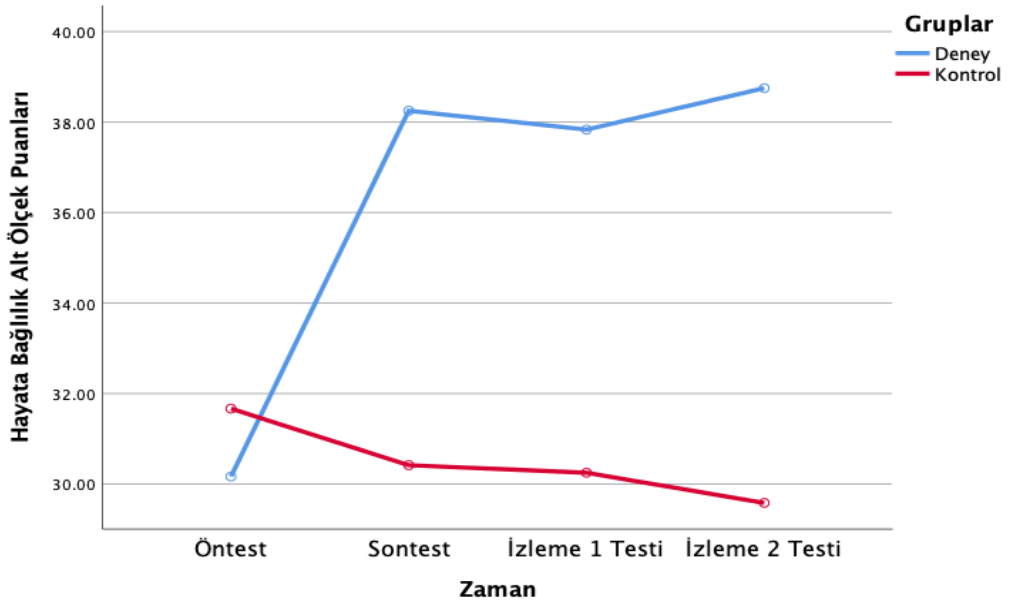
Varyansın Kaynağı	**Kareler Toplamı**	**Sd**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**	**η^2**
Gruplararası	3117.99	23				
Grup (Deney/Kontrol)	799.26	1	799.26	7.58	.01*	.26
Hata	2318.73	22	105.40			
Gruplariçi	1296.25	38.90				
Ölçüm (Ön-Son-İzleme Testleri)	192.78	1.62	118.95	6.31	.01*	.22
Grup*Ölçüm	**431.62**	**1.62**	**266.31**	**14.13**	**.00***	**.39**
Hata	671.85	35.66	18.84			
Toplam	4414.24					

*p<.05

Tablo 24'te verilen varyans analizinde, Mauchly küresellik varsayımı sağlanamadığından (p=0.000<0.05) Greenhouse- Geisser düzeltmesi uygulanarak analiz sonuçları sunulmuştur. Tablo 24'te görüldüğü üzere ölçümlerden bağımsız bir biçimde, sadece gruplar dikkate alındığında, deney ve kontrol grubunda bulunan katılımcıların hayata bağlılık alt ölçek puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu ve eta kare değerinin geniş etki büyüklüğüne sahip olduğu bulunmuştur ($F_{1\text{-}22}$=7.58; p<.05, η2=.26). Başka bir ifadeyle, deney ve kontrol gruplarının öntest, sontest ve izleme ölçümleri arasında ayrım yapmaksızın, hayata bağlılık alt ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Benzer şekilde, grup değişkeninden bağımsız olarak sadece ölçümler göz önüne alındığında ise, deney ve kontrol gruplarının hayata bağlılık alt ölçek öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu, başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin geniş etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmüştür ($F_{1.621\text{-}35.655}$)=6.31; p<.05, η2=.22). Bu bulgu katılımcıların

grup ayrımı yapılmaksızın, öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu ve hayata bağlılık alt ölçek puanlarının deneysel işleme bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Son olarak, tekrarlı ölçümler için iki faktörlü ANOVA analizlerinde deneysel işlemin etkililiği için asıl bakılması gereken grup*ölçüm ortak etkisine ilişkin sonuçlara bakıldığında, farklı işlem gruplarında (deney-kontrol) olma ile ölçüm faktörlerinin (ön-son-izleme) hayata bağlılık alt ölçek puanları üzerindeki ortak etkisinin (grup*ölçüm etkisinin) anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{1.621\text{-}35.655}$)=14.13; p<.05). Bu bulgu ile birlikte eta kare değeri (η^2=.39) incelendiğinde hayata bağlılık alt ölçek puanlarında görülen değişimin % 39'unu geniş etki büyüklüğünde açıkladığı görülmüştür**.** Bu bulgu, farklı işlem gruplarında olmanın öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi hayata bağlılık alt ölçek puanlarında farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu bulgular, psiko-eğitim programına katılan deney grubundaki katılımcıların hayata bağlılık alt ölçek puanlarının deneysel işlem öncesine göre programa dâhil olmayan kontrol grubundaki katılımcılara nazaran farklılık gösterdiğini ortaya koymakta ve bu farklılığın 1 ve 3 ay sonra yapılan izleme çalışmalarında da sürdüğünü göstermektedir.

Söz konusu bu bulgu aşağıda yer alan deney ve kontrol gruplarının, öntest, sontest, izleme 1 ve izleme 2 ölçümlerinin kestirilen ortalamaları için çizilen etkileşim grafiği Şekil 2 ile desteklenmektedir.



Şekil 2. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Hayata Bağlılık Alt Ölçek Puan Ortalamaları Grafiği

Etkileşim grafiğinin sunulduğu Şekil 2 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların hayata bağlılık alt ölçek puanlarının deneysel işlem sonrasında önemli düzeyde bir artış gösterdiği ve bu artışın deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 1 ve 3 aylık zaman dilimleri olan izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmektedir. Diğer yandan kontrol grubundaki katılımcıların hayata bağlılık alt ölçek puanlarının deneysel işlem sonrasında bir miktar düşüş gösterdiği ve bu düşüşün deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 1 ve 3 aylık zaman dilimleri olan izleme ölçümlerinde de çok küçük düzeyde de olsa devam ettiği görülmektedir.

Tüm bu bulgular deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların ön-test, son-test, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinde hayata bağlılık alt ölçek puanlarından elde ettikleri puanların değiştiğini göstermektedir. Gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak anlamlı bir farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için hayata bağlılık alt ölçek üzerinde Wilks Lamda İstatistiği kullanılarak hesaplanan değerler Tablo 25'te verilmiştir.

Tablo 25

Hayata Bağlılık Alt Ölçeği Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatiği'ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	***Wilks' λ***	***Sd***	***F***	***p***	***η2***	***Güç***
Ölçüm	.58	3	4.88	.01*	14.63	.84
Grup*Ölçüm	.47	3	7.40	.00*	22.21	.96

*p<.05

Tablo 25'te verilen Wilks Lamda istatistiğine göre ANOVA sonuçları incelendiğinde; hayata bağlılık alt ölçeğinin ölçümler açısından, Wilks' λ=.58, ($F_{3\text{-}20}$)= 4.88; p<.05 düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği görülmektedir. Benzer şekilde grup*ölçüm etkileşim etkilerinin de anlamlı olduğu (Wilks' λ=.47, ($F_{3\text{-}20}$)= 7.40; p<.05) görülmüştür. Bu sonuçlara göre kontrol grubu ile karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan katılımcıların işlem öncesinde, sonrasında ve izleme süreçlerinde hayata bağlılık alt ölçek düzeylerinin farklı oranlarda değişim gösterdiği ve bu değişimin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Wilks Lamda istatistiğine göre ANOVA sonuçlarından elde edilen bulgular, müdahale grupları arasında zamana bağlı olarak bir farkın varlığını göstermektedir ($F_{1.621\text{-}35.655}$)=14.13; p<.05, η^2=.39). Deney ve kontrol grubunun öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki bu farkın

kaynağını belirlemek amacıyla, "Bonferonni uyumlu çoklu karşılaştırmalar" testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 26'da sunulmuştur.

Tablo 26

Deney ve Kontrol Gruplarının Hayata Bağlılık Alt Ölçeği Ön, Son ve İzleme Testleri Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

				Deney Grubu				**Kontrol Grubu**	
		Önt	Sont	İz 1 T	İz 2 T	Önt	Sont	İz 1 T	İz 2 T
	Önt	-	8.08*	7.67*	8.58*	1.50			
Deney	Sont		-	.42	-.50	6.58*	7.83*	8.00*	8.67*
Grubu	İz 1 T			-	-.92	6.17*	7.42*	7.58*	8.25*
	İz 2 T				-	7.08*	8.33*	8.50*	9.17*
	Önt					-	1.25	1.42	2.08
Kontrol	Sont						-	.17	.83
Grubu	İz 1 T							-	.67
	İz 2 T								-

*p<.05 (Önt: Öntest; Sont: Sontest; İz 1 T: İzleme 1 Testi; İz 2 T: İzleme 2 Testi)

Tablo 26'daki Bonferonni uyumlu karşılaştırma sonuçları Tablo 23'le birlikte incelendiğinde deney grubunun hayata bağlılık alt ölçek öntest ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ile sontest puan ortalamaları, izleme1 testi ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ve izleme 2 testi ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olduğu görülmektedir (p<.05). Deney grubunun sontest puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları karşılaştırıldığında ise ortalamalar arasında izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümü puanları lehine bir artış olduğu görülmekle birlikte, bu artışların anlamlı olmadığı görülmüştür. Başka bir ifadeyle deney grubu için yapılan ölçümlerden (sontest-izleme 1 testi-izleme 2 testi) alınan ortalamalar arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır (p>.05).

Tablo 26'da verilen bu değerler incelendiğinde deney grubunun hayata bağlılık alt ölçek sontest ve izleme ölçümlerinde elde ettikleri puan ortalamalarının, öntest ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre anlamlı düzeyde arttığı görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunda yer alan katılımcıların deneysel işlemin tamamlanmasının ardından hayata bağlılık alt ölçek düzeylerinin arttığı ve bu artışın izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmektedir.

Kontrol grubunun hayata bağlılık alt ölçek öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde ise; öntest ve sontest (p>.05), öntest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi (p>.05) ve sontest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi (p>.05) ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında

anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Kontrol grubu için Tablo 26'da verilen bu değerler incelendiğinde kontrol grubunun sontest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamalarında, öntest ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre anlamlı düzeyde bir artış olmadığı görülmektedir. Bu değerlere göre kontrol grubunda yer alan katılımcıların oturumların tamamlanmasının ardından hayata bağlılık alt ölçek düzeylerinin anlamlı düzeyde değişmediği söylenebilir.

Tablo 26'da ayrıca deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümler arasında hayata bağlılık alt ölçek puanları açısından farklılaşma olup olmadığı hakkında da veri sunulmaktadır. Buna göre; deney grubunun hayata bağlılık alt ölçek sontest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ile kontrol grubunun hayata bağlılık alt ölçek öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları, hayata bağlılık alt ölçek sontest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları, hayata bağlılık alt ölçek izleme 1 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ve hayata bağlılık alt ölçek izleme 2 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Benzer şekilde deney grubunun hayata bağlılık alt ölçek izleme 1 testi ölçümü puan ortalamaları ve hayata bağlılık alt ölçek izleme 2 testi ölçümü puan ortalamaları ile kontrol grubunun hayata bağlılık alt ölçek öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları, hayata bağlılık alt ölçek sontest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları, hayata bağlılık alt ölçek izleme 1 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ve hayata bağlılık alt ölçek izleme 2 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkların da anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Her iki grubun hayata bağlılık alt ölçek öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında ise; deney grubunun hayata bağlılık alt ölçek öntest puan ortalaması ile kontrol grubunun hayata bağlılık alt ölçek öntest puan ortalaması arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Tablo 26'da deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümlere ilişkin değerler incelendiğinde deney grubunun gerek sontest gerekse izleme ölçümlerinden elde ettiği ortalamaların, kontrol grubunun sontest ve izleme ölçümlerinden elde ettiği ortalamalardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunun deneysel işlemin tamamlanmasının ardından ve 1 ile 3 aylık izleme süreçleri içerisinde hayata bağlılık alt ölçek düzeylerinin, kontrol grubundaki katılımcıların hayata bağlılık alt ölçek düzeylerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu söylenebilir.

Elde edilen tüm bulgular ve etkileşim grafiği (Şekil 2) bir bütün olarak değerlendirildiğinde, "hayata bağlılık alt ölçeği öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından bir ay ve 3 ay sonra yapılacak ölçümlerde devam edecektir" şeklinde ifade edilen araştırmanın 1.2. nolu denencesinin doğrulandığı görülmektedir.

4.1.1.3. Denence 1.3: "Deney grubu ile kontrol grubunun umut ve sosyal destek alt ölçeğinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir" denencesinin test edilmesine ilişkin bulgular

Bu denenceyi test etmek amacıyla karışık ölçümler için iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır**.** ANOVA öncesinde deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların hayata bağlılık puan öntest, sontest ve izleme 1 ve izleme 2 testi puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve elde edilen değerler Tablo 27'de sunulmuştur.

Tablo 27

Deney ve Kontrol Gruplarının Umut ve Sosyal Destek Alt Ölçek Öntest, Sontest, İzleme 1 Testi ve İzleme 2 Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar

Gruplar	Ölçümler	n	$\bar{x}$	Ss
	Öntest	12	48.42	8.76
Deney	Sontest	12	58.33	6.50
Grubu	İzleme 1 Testi	12	60.00	3.98
	İzleme 2 Testi	12	60.92	4.74
	Öntest	12	46.16	6.22
Kontrol	Sontest	12	45.83	8.86
Grubu	İzleme 1 Testi	12	44.92	6.16
	İzleme 2 Testi	12	42.58	5.04

Deney ve kontrol grubu umut ve sosyal destek alt ölçek öntest- sontest- izleme 1 testi- izleme 2 testi puanları için betimleyici Tablo 27 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların umut ve sosyal destek alt ölçek öntest puan ortalamasının $\bar{x}$ = 48.42,

sontest puan ortalamasının $\bar{x}$ = 58.33, izleme 1 testi puan ortalamasının $\bar{x}$ = 60.00, izleme 2 testi puan ortalamanın ise $\bar{x}$ = 60.92 olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise umut sosyal destek alt ölçek öntest puan ortalaması $\bar{x}$= 46.16 sontest puan ortalaması $\bar{x}$ = 45.83, izleme 1 testi puan ortalaması $\bar{x}$ = 44.92 izleme 2 testi puan ortalaması ise $\bar{x}$ = 42.58 olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların öntest, sontest ve izleme testleri puan ortalamalarında umut sosyal destek alt ölçek düzeyinde belirgin bir artış söz konusudur. Kontrol grubundaki bulgular incelendiğinde ise umut sosyal destek alt ölçek ölçüm düzeylerinde bir miktar düşüş gözlendiği söylenebilir. Ancak deney grubundaki puan ortalamalarındaki bu artışın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak ve böylece araştırmanın 1.3. nolu denencesini test etmek amacıyla, tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 28'de verilmiştir.

Tablo 28

Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Umut ve Sosyal Destek Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	**Kareler Toplamı**	**Sd**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**	**η^2**
Gruplararası	6274.96	23				
Grup (Deney/Kontrol)	3480.04	1	3480.04	27.39	.00*	.56
Hata	2794.92	22	127.04			
Gruplariçi	2212.07	53.84				
Ölçüm (Ön-Son-İzleme Testleri)	421.78	2.24	188.00	10.08	.00*	.31
Grup*Ölçüm	**869.54**	**2.24**	**387.65**	**20.78**	**.00***	**.49**
Hata	920.75	49.35	18.66			
Toplam	8487.03					

*p<.05

Tablo 28'de verilen varyans analizinde, Mauchly küresellik varsayımı sağlanamadığından (p=0.000<0.05) Greenhouse- Geisser düzeltmesi uygulanarak analiz sonuçları sunulmuştur. Tablo 28'de görüldüğü üzere ölçümlerden bağımsız bir biçimde, sadece gruplar dikkate alındığında, deney ve kontrol grubunda bulunan katılımcıların umut sosyal destek alt ölçek puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu ve eta kare değerinin geniş etki büyüklüğüne sahip olduğu bulunmuştur ($F_{1\text{-}22}$= 27.39; p<.05, η2=.56). Başka bir ifadeyle, deney ve kontrol gruplarının öntest, sontest ve izleme

ölçümleri arasında ayrım yapmaksızın, umut ve sosyal destek alt ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Benzer şekilde, grup değişkeninden bağımsız olarak sadece ölçümler göz önüne alındığında ise, deney ve kontrol gruplarının umut ve sosyal destek alt ölçek öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu, başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin geniş etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmüştür ($F_{2.243\text{-}49.349}$)= 10.08; p<.05, η2=.31). Bu bulgu katılımcıların grup ayrımı yapılmaksızın, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu ve umut sosyal destek alt ölçek puanlarının deneysel işleme bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Son olarak, tekrarlı ölçümler için iki faktörlü ANOVA analizlerinde deneysel işlemin etkililiği için asıl bakılması gereken grup*ölçüm ortak etkisine ilişkin sonuçlara bakıldığında, farklı işlem gruplarında (deney-kontrol) olma ile ölçüm faktörlerinin (ön-son-izleme) umut sosyal destek alt ölçek puanları üzerindeki ortak etkisinin (grup*ölçüm etkisinin) anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{2.243\text{-}49.349}$)= 20.78; p<.05). Bu bulgu ile birlikte eta kare değeri (η^2=.49) incelendiğinde umut sosyal destek alt ölçek puanlarında görülen değişimin % 49'unu geniş etki büyüklüğünde açıkladığı görülmüştür**.** Bu bulgu, farklı işlem gruplarında olmanın öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi umut sosyal destek alt ölçek puanlarında farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu bulgular, psiko-eğitim programına katılan deney grubundaki katılımcıların umut sosyal destek alt ölçek puanlarının deneysel işlem öncesine göre programa dâhil olmayan kontrol grubundaki katılımcılara nazaran farklılık gösterdiğini ortaya koymakta ve bu farklılığın 1 ve 3 ay sonra yapılan izleme çalışmalarında da sürdüğünü göstermektedir.

Söz konusu bu bulgu aşağıda yer alan deney ve kontrol gruplarının, öntest, sontest, izleme 1 ve izleme 2 ölçümlerinin kestirilen ortalamaları için çizilen etkileşim grafiği Şekil 3 ile desteklenmektedir.



Şekil 3. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Umut ve Sosyal Destek Alt Ölçek Puan Ortalamaları Grafiği

Etkileşim grafiğinin sunulduğu Şekil 3 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların umut ve sosyal destek alt ölçek puanlarının deneysel işlem sonrasında önemli düzeyde bir artış gösterdiği ve bu artışın deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 1 ve 3 aylık zaman dilimleri olan izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmektedir. Diğer yandan kontrol grubundaki katılımcıların umut ve sosyal destek alt ölçek puanlarının deneysel işlem sonrasında bir miktar düşüş gösterdiği ve bu düşüşün deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 1 ve 3 aylık zaman dilimleri olan izleme ölçümlerinde de çok küçük düzeyde de olsa devam ettiği görülmektedir.

Tüm bu bulgular deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların ön-test, son-test, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinde umut ve sosyal destek alt ölçek puanlarından elde ettikleri puanların değiştiğini göstermektedir. Gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak anlamlı bir farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için umut sosyal destek alt ölçek üzerinde Wilks Lamda İstatistiği kullanılarak hesaplanan değerler Tablo 29'da verilmiştir.

Tablo 29

Umut ve Sosyal Destek Alt Ölçeği Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatiği'ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	***Wilks' λ***	***Sd***	***F***	***p***	***η2***	***Güç***
Ölçüm	.42	3	9.31	.00*	.58	.99
Grup*Ölçüm	.33	3	13.52	.00*	.67	1.00

*p<.05

Tablo 29'da verilen Wilks Lamda istatistiğine göre ANOVA sonuçları incelendiğinde; umut ve sosyal destek alt ölçeğinin ölçümler açısından, Wilks' λ=.42, ($F_{3\text{-}20}$)= 9.31; p<.05 düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği görülmektedir. Benzer şekilde grup*ölçüm etkileşim etkilerinin de anlamlı olduğu (Wilks' λ=.33, ($F_{3\text{-}20}$)= 13.52; p<.05) görülmüştür. Bu sonuçlara göre kontrol grubu ile karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan katılımcıların işlem öncesinde, sonrasında ve izleme süreçlerinde umut sosyal destek alt ölçek düzeylerinin farklı oranlarda değişim gösterdiği ve bu değişimin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Wilks Lamda istatistiğine göre ANOVA sonuçlarından elde edilen bulgular, müdahale grupları arasında zamana bağlı olarak bir farkın varlığını göstermektedir ($F_{2.243\text{-}49.349}$)= 20.78; p<.05, η^2=.49). Deney ve kontrol grubunun öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki bu farkın kaynağını belirlemek amacıyla, "Bonferonni uyumlu çoklu karşılaştırmalar" testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 30'da sunulmuştur.

Tablo 30

Deney ve Kontrol Gruplarının Umut ve Sosyal Destek Alt Ölçeği Ön, Son ve İzleme Testleri Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

				Deney Grubu		**Kontrol Grubu**			
		Önt	Sont	İz 1T	İz 2 T	Önt	Sont	İz 1T	İz 2 T
	Önt	-	9.92*	11.58*	12.50*	16.75			
Deney	Sont		-	1.67	2.58	26.67*	12.50*	13.42*	15.75*
Grubu	İz 1 T			-	.92	28.33*	14.17*	15.08*	17.42*
	İz 2 T				-	29.25*	15.08*	16.00*	18.33*
	Önt					-	14.17	13.25	10.92
Kontrol	Sont						-	.92	3.25
Grubu	İz 1 T							-	2.33
	İz 2 T								-

*p<.05 (Önt: Öntest; Sont: Sontest; İz 1 T: İzleme 1 Testi; İz 2 T: İzleme 2 Testi)

Tablo 30'daki Bonferonni uyumlu karşılaştırma sonuçları Tablo 27'yle birlikte incelendiğinde deney grubunun umut ve sosyal destek alt ölçek ön-test ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ile sontest puan ortalamaları, izleme 1 testi ölçümünden

elde ettikleri puan ortalamaları ve izleme 2 testi ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Deney grubunun sontest puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları karşılaştırıldığında ise ortalamalar arasında izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümü puanları lehine bir artış olduğu görülmekle birlikte, bu artışların anlamlı olmadığı görülmüştür. Başka bir ifadeyle deney grubu için yapılan ölçümlerden (sontest-izleme 1 testi-izleme 2 testi) alınan ortalamalar arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ($p>.05$).

Tablo 30'da verilen bu değerler incelendiğinde deney grubunun umut ve sosyal destek alt ölçek sontest ve izleme ölçümlerinde elde ettikleri puan ortalamalarının, öntest ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre anlamlı düzeyde arttığı görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunda yer alan katılımcıların deneysel işlemin tamamlanmasının ardından umut sosyal destek alt ölçek düzeylerinin arttığı ve bu artışın izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmektedir.

Kontrol grubunun umut ve sosyal destek alt ölçek öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde ise; öntest ve sontest ($p>.05$), öntest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi ($p>.05$) ve sontest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi ($p>.05$) ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Kontrol grubu için Tablo 30'da verilen bu değerler incelendiğinde kontrol grubunun sontest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamalarında, öntest ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre anlamlı düzeyde bir artış olmadığı görülmektedir. Bu değerlere göre kontrol grubunda yer alan katılımcıların oturumların tamamlanmasının ardından umut sosyal destek alt ölçek düzeylerinin anlamlı düzeyde değişmediği söylenebilir.

Tablo 30'da ayrıca deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümler arasında umut sosyal destek alt ölçek puanları açısından farklılaşma olup olmadığı hakkında da veri sunulmaktadır. Tablo 30 incelendiğinde; deney grubunun umut ve sosyal destek alt ölçek sontest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ile kontrol grubunun umut ve sosyal destek alt ölçek öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları, umut ve sosyal destek alt ölçek sontest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları, umut sosyal destek alt ölçek izleme 1 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ve umut ve sosyal destek alt ölçek izleme 2 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Benzer şekilde deney grubunun umut ve sosyal destek alt ölçek izleme 1 testi ölçümü puan ortalamaları ve umut ve sosyal destek alt ölçek izleme 2 testi

ölçümü puan ortalamaları ile kontrol grubunun umut ve sosyal destek alt ölçek öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları, umut ve sosyal destek alt ölçek sontest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları, umut sosyal destek alt ölçek izleme 1 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ve umut ve sosyal destek alt ölçek izleme 2 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkların da anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Her iki grubun umut ve sosyal destek alt ölçek öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında ise; deney grubunun umut ve sosyal destek alt ölçek öntest puan ortalaması ile kontrol grubunun umut ve sosyal destek alt ölçek öntest puan ortalaması arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Tablo 30'da deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümlere ilişkin değerler incelendiğinde deney grubunun gerek sontest gerekse izleme ölçümlerinden elde ettiği ortalamaların, kontrol grubunun sontest ve izleme ölçümlerinden elde ettiği ortalamalardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunun deneysel işlemin tamamlanmasının ardından ve 1 ile 3 aylık izleme süreçleri içerisinde umut sosyal destek alt ölçek düzeylerinin, kontrol grubundaki katılımcıların umut ve sosyal destek alt ölçek düzeylerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu söylenebilir.

Elde edilen tüm bulgular ve etkileşim grafiği (Şekil 3) bir bütün olarak değerlendirildiğinde, "umut ve sosyal" destek alt ölçeği öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılacak ölçümlerde devam edecektir" şeklinde ifade edilen araştırmanın 1.3 nolu denencesinin doğrulandığı görülmektedir.

4.1.1.4. Denence 1.4: "Deney grubu ile kontrol grubunun dini engeller alt ölçeğinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir" denencesinin test edilmesine ilişkin bulgular

Bu denenceyi test etmek amacıyla karışık ölçümler için iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA öncesinde deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların dini engeller alt ölçek öntest, sontest ve izleme 1 ve izleme 2 testi

puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve elde edilen değerler Tablo 31'de sunulmuştur.

Tablo 31

Deney ve Kontrol Gruplarının Dini Engeller Alt Ölçek Öntest, Sontest, İzleme 1 Testi ve İzleme 2 Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar

Gruplar	Ölçümler	n	$\bar{x}$	Ss
Deney Grubu	Öntest	12	17.75	6.55
	Sontest	12	19.41	5.18
	İzleme 1	12	20.33	5.94
	İzleme 2	12	21.00	6.06
Kontrol Grubu	Öntest	12	16.42	4.46
	Sontest	12	15.33	3.92
	İzleme 1	12	14.75	4.35
	İzleme 2	12	14.92	4.46

Deney ve kontrol grubu dini engeller alt ölçek öntest- sontest- izleme 1 testi- izleme 2 testi puanları için betimleyici Tablo 31 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların dini engeller alt ölçek öntest puan ortalamasının $\bar{x}$ = 17.75, sontest puan ortalamasının $\bar{x}$ = 19.41, izleme 1 testi puan ortalamasının $\bar{x}$ = 20.33, izleme 2 testi puan ortalamanın ise $\bar{x}$ = 21.00 olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise dini engeller alt ölçek öntest puan ortalaması $\bar{x}$ = 16.42 sontest puan ortalaması $\bar{x}$ = 15.33, izleme 1 testi puan ortalaması $\bar{x}$ = 14.75 izleme 2 testi puan ortalaması ise $\bar{x}$ = 14.92 olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların öntest, sontest ve izleme testleri puan ortalamalarında dini engeller alt ölçek düzeyinde belirgin bir artış söz konusudur. Kontrol grubundaki bulgular incelendiğinde ise dini engeller alt ölçek ölçüm düzeylerinde bir miktar düşüş gözlendiği söylenebilir. Ancak deney grubundaki puan ortalamalarındaki bu artışın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak ve böylece araştırmanın 1.4. nolu denencesini test etmek amacıyla, tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 32'de verilmiştir.

Tablo 32

Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Dini Engeller Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları

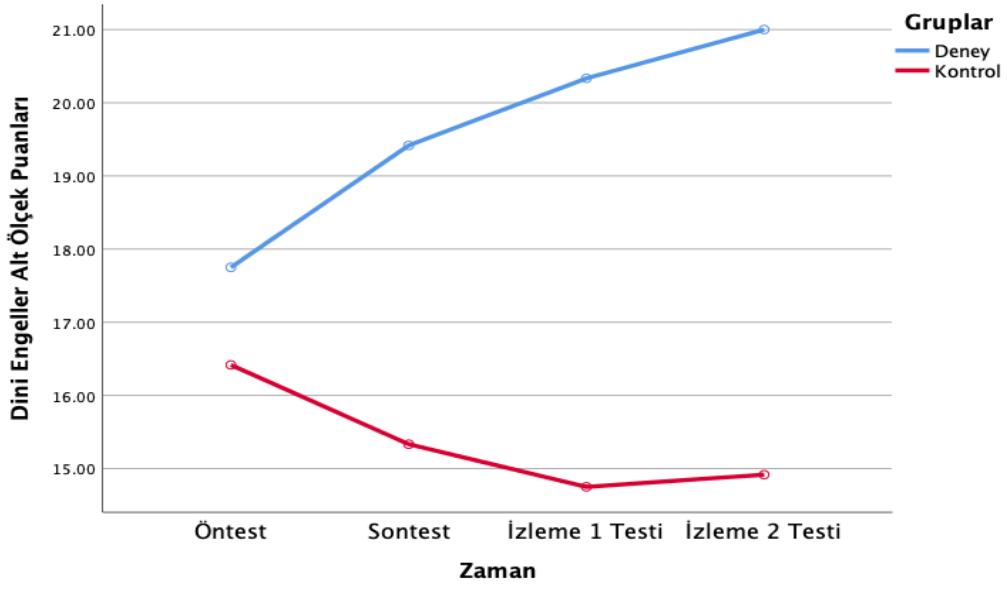
Varyansın Kaynağı	**Kareler Toplamı**	**Sd**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**	**η^2**
Gruplararası	2469.24	23				
Grup (Deney/Kontrol)	437.76	1	437.76	4.74	.04*	.18
Hata	2031.48	22	92.34			
Gruplariçi	434.75	47.80				
Ölçüm (Ön-Son-İzleme Testleri)	9.62	1.99	4.83	.62	.54	.03
Grup*Ölçüm	**82.03**	**1.99**	**41.19**	**5.26**	**.01***	**.19**
Hata	343.10	43.82	7.83			
Toplam	2903.989					

*p<.05

Tablo 32'de verilen varyans analizinde, Mauchly küresellik varsayımı sağlanamadığından (p=0.000<0.05) Greenhouse- Geisser düzeltmesi uygulanarak analiz sonuçları sunulmuştur. Tablo 32'de görüldüğü üzere ölçümlerden bağımsız bir biçimde, sadece gruplar dikkate alındığında, deney ve kontrol grubunda bulunan katılımcıların dini engeller alt ölçek puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu ve eta kare değerinin geniş etki büyüklüğüne sahip olduğu bulunmuştur ($F_{1\text{-}22}$= 4.74; p<.05, η2=.18. Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarının öntest, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayrım yapmaksızın, dini engeller alt ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Diğer yandan, grup değişkeninden bağımsız olarak sadece ölçümler göz önüne alındığında ise, deney ve kontrol gruplarının dini engeller alt ölçek öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamsız olduğu görülmüştür ($F_{1.992\text{-}43.817}$)=.62; p>.05). Bu bulgu katılımcıların grup ayrımı yapılmaksızın, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı ve dini engeller alt ölçek puanlarının deneysel işleme bağlı olarak değişmediğini göstermektedir. Son olarak, tekrarlı ölçümler için iki faktörlü ANOVA analizlerinde deneysel işlemin etkililiği için asıl bakılması gereken grup*ölçüm ortak etkisine ilişkin sonuçlara bakıldığında, farklı işlem gruplarında (deney-kontrol) olma ile ölçüm faktörlerinin (ön-son-izleme) dini engeller alt ölçek puanları üzerindeki ortak etkisinin

(grup*ölçüm etkisinin) anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{1.992\text{-}43.817}$)= 5.26; p<.05). Bu bulgu ile birlikte eta kare değeri (η^2=.19) incelendiğinde dini engeller alt ölçek puanlarında görülen değişimin % 19'unu geniş etki büyüklüğünde açıkladığı görülmüştür**.** Bu bulgu, farklı işlem gruplarında olmanın öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi dini engeller alt ölçek puanlarında farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu bulgular, psiko-eğitim programına katılan deney grubundaki katılımcıların dini engeller alt ölçek puanlarının deneysel işlem öncesine göre programa dâhil olmayan kontrol grubundaki katılımcılara nazaran farklılık gösterdiğini ortaya koymakta ve bu farklılığın 1 ve 3 ay sonra yapılan izleme çalışmalarında da sürdüğünü göstermektedir.

Söz konusu bu bulgu aşağıda yer alan deney ve kontrol gruplarının, öntest, sontest, izleme 1 ve izleme 2 ölçümlerinin kestirilen ortalamaları için çizilen etkileşim grafiği Şekil 4 ile desteklenmektedir.



Şekil 4. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Dini Engeller Alt Ölçek Puan Ortalamaları Grafiği

Etkileşim grafiğinin sunulduğu Şekil 4 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların dini engeller alt ölçek puanlarının deneysel işlem sonrasında önemli düzeyde bir artış gösterdiği ve bu artışın deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 1 ve 3 aylık zaman dilimleri olan izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmektedir. Diğer yandan kontrol grubundaki katılımcıların dini engeller alt ölçek

puanlarının deneysel işlem sonrasında bir miktar düşüş gösterdiği ve bu düşüşün deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 1 ve 3 aylık zaman dilimleri olan izleme ölçümlerinde de çok küçük düzeyde de olsa devam ettiği görülmektedir.

Tüm bu bulgular deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların ön-test, son-test, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinde dini engeller alt ölçek puanlarından elde ettikleri puanların değiştiğini göstermektedir. Gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak anlamlı bir farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için dini engeller alt ölçek üzerinde Wilks Lamda İstatistiği kullanılarak hesaplanan değerler Tablo 33'te verilmiştir.

Tablo 33

Dini Engeller Alt Ölçeği Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatiği'ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	***Wilks' λ***	***Sd***	***F***	***p***	***η2***	***Güç***
Ölçüm	.81	3	1.53	.24	.19	.34
Grup*Ölçüm	.66	3	3.49	.04*	.34	.69

*p<.05

Tablo 33'te verilen Wilks Lamda istatistiğine göre ANOVA sonuçları incelendiğinde; dini engeller alt ölçeğinin ölçümler açısından, Wilks' (λ=.82, ($F_{3\text{-}20}$)=1.53; p>.05) düzeyinde anlamlı bir değişim göstermediği görülmektedir. Ancak grup*ölçüm etkileşim etkilerinin ise anlamlı olduğu (Wilks' λ=.66, ($F_{3\text{-}20}$)= 3.49; p<.05) görülmüştür. Bu sonuçlara göre kontrol grubu ile karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan katılımcıların işlem öncesinde, sonrasında ve izleme süreçlerinde dini engeller alt ölçek düzeylerinin farklı oranlarda değişim gösterdiği ve bu değişimin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Wilks Lamda istatistiğine göre ANOVA sonuçlarından elde edilen bulgular, müdahale grupları arasında zamana bağlı olarak bir farkın varlığını göstermektedir ($F_{1.992\text{-}43.817}$)= 5.26; p<.05, η^2=.19). Deney ve kontrol grubunun öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki bu farkın kaynağını belirlemek amacıyla, "Bonferonni uyumlu çoklu karşılaştırmalar" testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 34'te sunulmuştur.

Tablo 34

Deney ve Kontrol Gruplarının Dini Engeller Alt Ölçeği Ön, Son ve İzleme Testleri Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

				Deney Grubu			**Kontrol Grubu**		
		Önt	Sont	İz 1 T	İz 2 T	Önt	Sont	İz 1T	İz 2 T
	Önt	-	1.67	2.58	3.25	1.33			
Deney	Sont		-	.92	1.58	3.00	4.08	4.67*	4.50*
Grubu	İz 1T			-	.67	3.92	5.00*	5.58*	5.42*
	İz 2 T				-	4.58*	5.67*	6.25*	6.08*
	Önt					-	1.08	1.67	1.50
Kontrol	Sont						-	.58	.42
Grubu	İz 1T							-	.17
	İz 2 T								-

*p<.05 (Önt: Öntest; Sont: Sontest; İz 1 T: İzleme 1 Testi; İz 2 T: İzleme 2 Testi)

Tablo 34'teki Bonferonni uyumlu karşılaştırma sonuçları Tablo 31'le birlikte incelendiğinde deney grubunun dini engeller alt ölçek ön-test ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ile sontest puan ortalamaları, izleme 1 testi ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ve izleme 2 testi ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olmadığı görülmektedir (p>.05). Benzer biçimde deney grubunun sontest puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları karşılaştırıldığında ise ortalamalar arasında izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümü puanlarında bir artış olmasına rağmen bu artışların da anlamlı olmadığı görülmüştür. Başka bir ifadeyle deney grubu için yapılan ölçümlerden (sontest-izleme 1 testi-izleme 2 testi) alınan ortalamalar arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır (p>.05).

Tablo 34'te verilen bu değerler incelendiğinde deney grubunun dini engeller alt ölçek sontest ve izleme ölçümlerinde elde ettikleri puan ortalamalarının, öntest ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre artış göstermesine rağmen bu artışın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılığa yol açmadığı görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunda yer alan katılımcıların deneysel işlemin tamamlanmasından ve 1 ve 3 ay sonraki izleme ölçümlerinde de devam etmesine rağmen bu artışın istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık oluşturmadığı söylenebilir.

Kontrol grubunun dini engeller alt ölçek öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde ise; öntest ve sontest (p>.05), öntest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi (p>.05) ve sontest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi (p>.05) ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Kontrol grubu için Tablo 34'te verilen bu değerler

incelendiğinde kontrol grubunun sontest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamalarında, öntest ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre anlamlı düzeyde bir değişim olmadığı görülmektedir. Bu değerlere göre kontrol grubunda yer alan katılımcıların oturumların tamamlanmasının ardından dini engeller alt ölçek düzeylerinin anlamlı düzeyde değişim göstermediği söylenebilir.

Tablo 34'te ayrıca deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümler arasında dini engeller alt ölçek puanları açısından farklılaşma olup olmadığı hakkında da veri sunulmaktadır. Tablo 34 incelendiğinde; deney grubunun dini engeller alt ölçek sontest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ile kontrol grubunun dini engeller alt ölçek öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları, dini engeller alt ölçek sontest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olmadığı ($p>.05$) ancak dini engeller alt ölçek izleme 1 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ve dini engeller alt ölçek izleme 2 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Diğer yandan deney grubunun dini engeller alt ölçek izleme 1 testi ölçümü puan ortalamaları ile kontrol grubunun dini engeller alt ölçek öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ($p>.05$) hariç kontrol grubunun dini engeller alt ölçek sontest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları, dini engeller alt ölçek izleme 1 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ve dini engeller alt ölçek izleme 2 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Buna ek olarak deney grubunun dini engeller alt ölçek izleme 2 testi ölçümü puan ortalamaları ile kontrol grubunun dini engeller alt ölçek öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkların ise anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Her iki grubun dini engeller alt ölçek öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında ise; deney grubunun dini engeller alt ölçek öntest puan ortalaması ile kontrol grubunun dini engeller alt ölçek öntest puan ortalaması arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Tablo 34'te deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümlere ilişkin değerler incelendiğinde deney grubunun sontest ölçümlerinden elde ettiği ortalamaların, kontrol grubunun izleme ölçümlerinden elde ettiği ortalamalardan daha yüksek olduğu, deney grubunun izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettiği ortalamaların ise kontrol grubunun sontest ve izleme ölçümlerinden elde ettiği ortalamalardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunun

deneysel işlemin tamamlanmasının ardından ve 1 ile 3 aylık izleme süreçleri içerisinde elde edilen dini engeller alt ölçek düzeylerinin, kontrol grubundaki katılımcıların dini engeller alt ölçek düzeylerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu söylenebilir.

Elde edilen tüm bulgular ve etkileşim grafiği (Şekil 4) bir bütün olarak değerlendirildiğinde, uygulanan psiko-eğitim programının deney grubunda yer alan katılımcıların "Dini Engeller" alt ölçeği puanlarında bir artışa yol açtığı ve bu artışın oturumların tamamlanmasının ardından sontest ve izleme ölçümlerinde de artarak devam ettiği ancak bu artışların istatistiksel yönden anlamlı olmadığı görülmüştür. Diğer yandan, deney grubundakilerden farklı olarak kontrol grubundaki katılımcıların "Dini Engeller" alt ölçeği puanlarında öntest puanlarına göre sontest ve izleme testlerinde düşüş yaşandığı görülmektedir. Bu noktada her ne kadar izleme 2 testi puanlarında izleme 1 testi puanlarına göre bir artış söz konusu olsa da bu artışın yine de öntest ölçümünden alınan puanlardan hala düşük olduğu dikkat çekmektedir. Buna ek olarak gruplar arasında eşzamanlı sontest ölçümleri karşılaştırıldığında da anlamlı bir farkın söz konusu olmadığı göze çarpmaktadır.

Sonuç olarak, deney grubunun dini engeller öntest puanlarına göre sontest ve izleme testlerinde gözle görülür bir artış olmasına rağmen bu artışın istatistiksel yönden anlamlı olmadığının görülmesi ışığında "Dini Engeller" alt ölçeği öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılacak ölçümlerde devam edecektir" şeklinde ifade edilen araştırmanın 1.4. nolu denencesinin doğrulanmadığı söylenilebilir.

4.1.1.5. Denence 1.5: "Deney grubu ile kontrol grubunun mücadele alt ölçeğinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir" denencesinin test edilmesine ilişkin bulgular

Bu denenceyi test etmek amacıyla karışık ölçümler için iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA öncesinde deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların mücadele alt ölçek öntest, sontest ve izleme 1 ve izleme 2 testi puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve elde edilen değerler Tablo 35'te sunulmuştur.

Tablo 35

Deney ve Kontrol Gruplarının Mücadele Alt ölçek Öntest, Sontest, İzleme 1 Testi ve İzleme 2 Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar

Gruplar	Ölçümler	n	$\bar{x}$	Ss
	Öntest	12	7.75	1.86
Deney	Sontest	12	8.75	2.99
Grubu	İzleme 1 Testi	12	9.67	1.92
	İzleme 2 Testi	12	9.83	2.08
	Öntest	12	8.50	2.24
Kontrol	Sontest	12	8.08	2.61
Grubu	İzleme 1 Testi	12	8.33	2.06
	İzleme 2 Testi	12	8.25	2.09

Deney ve kontrol grubu mücadele alt ölçek öntest- sontest- izleme 1 testi- izleme 2 testi puanları için betimleyici Tablo 35 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların mücadele alt ölçek öntest puan ortalamasının $\bar{x}$ = 7.75, sontest puan ortalamasının $\bar{x}$ = 8.75, izleme 1 testi puan ortalamasının $\bar{x}$ = 9.67, izleme 2 testi puan ortalamanın ise $\bar{x}$ = 9.83 olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise mücadele alt ölçek öntest puan ortalaması $\bar{x}$= 8.50 sontest puan ortalaması $\bar{x}$ = 8.08, izleme 1 testi puan ortalaması $\bar{x}$ = 8.33 izleme 2 testi puan ortalaması ise $\bar{x}$ = 8.25 olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların öntest, sontest ve izleme testleri puan ortalamalarında mücadele alt ölçek düzeyinde belirgin bir artış söz konusudur. Kontrol grubundaki bulgular incelendiğinde ise mücadele alt ölçek ölçüm düzeylerinde bir miktar düşüş gözlendiği söylenebilir. Ancak deney grubundaki puan ortalamalarındaki bu artışın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak ve böylece araştırmanın 1.5. nolu denencesini test etmek amacıyla, tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 36'da verilmiştir.

Tablo 36

Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Mücadele Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları

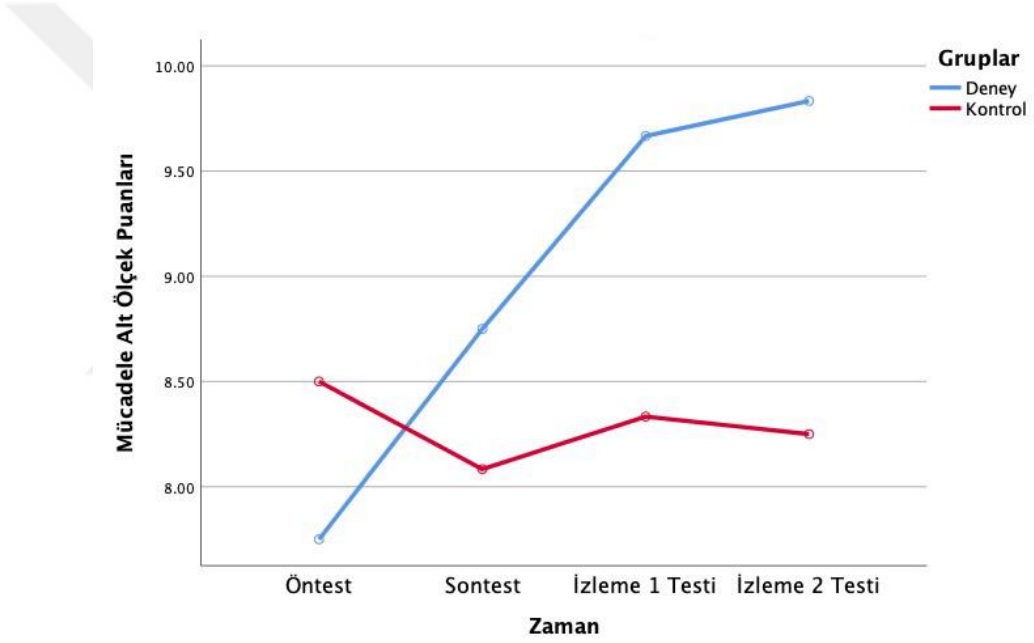
Varyansın Kaynağı	**Kareler Toplamı**	**Sd**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**	**η^2**
Gruplararası	354.46	23				
Grup (Deney/Kontrol)	12.04	1	12.04	.77	.39	.03
Hata	342.42	22	15.56			
Gruplariçi	141.50	46.96				
Ölçüm (Ön-Son-İzleme Testleri)	14.54	1.96	7.43	2.98	.06	.12
Grup*Ölçüm	**19.71**	**1.96**	**10.07**	**4.04**	**.03***	**.16**
Hata	107.25	43.04	2.49			
Toplam	495.96					

*p<.05

Tablo 36'da verilen varyans analizinde, Mauchly küresellik varsayımı sağlanamadığından (p=0.000<0.05) Greenhouse- Geisser düzeltmesi uygulanarak analiz sonuçları sunulmuştur. Tablo 36'da görüldüğü üzere ölçümlerden bağımsız bir biçimde, sadece gruplar dikkate alındığında, deney ve kontrol grubunda bulunan katılımcıların mücadele alt ölçek puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ($F_{1\text{-}22}$=.77; p>.05). Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarının öntest, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayrım yapmaksızın, mücadele alt ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamaktadır. Benzer şekilde, grup değişkeninden bağımsız olarak sadece ölçümler göz önüne alındığında da, deney ve kontrol gruplarının mücadele alt ölçek öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında da anlamlı bir farklılık olmadığı, başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamsız olduğu görülmüştür ($F_{1.957\text{-}43.044}$)=2.98; p>.05). Bu bulgu katılımcıların grup ayrımı yapılmaksızın, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı ve mücadele alt ölçek puanlarının deneysel işleme bağlı olarak değişmediğini göstermektedir. Son olarak, tekrarlı ölçümler için iki faktörlü ANOVA analizlerinde deneysel işlemin etkililiği için asıl bakılması gereken grup*ölçüm ortak etkisine ilişkin sonuçlara bakıldığında, farklı işlem gruplarında (deney-kontrol) olma ile ölçüm faktörlerinin (ön-son-izleme) mücadele alt ölçek puanları üzerindeki ortak etkisinin (grup*ölçüm etkisinin) anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{1.957\text{-}43.044}$)=4.04; p<.05). Bu

bulgu ile birlikte eta kare değeri (η^2=.16) incelendiğinde mücadele alt ölçek puanlarında görülen değişimin % 16'sını geniş etki büyüklüğünde açıkladığı görülmüştür**.** Bu bulgu, farklı işlem gruplarında olmanın öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi mücadele alt ölçek puanlarında farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu bulgular, psiko-eğitim programına katılan deney grubundaki katılımcıların mücadele alt ölçek puanlarının deneysel işlem öncesine göre programa dâhil olmayan kontrol grubundaki katılımcılara nazaran farklılık gösterdiğini ortaya koymakta ve bu farklılığın 1 ve 3 ay sonra yapılan izleme çalışmalarında da sürdüğünü göstermektedir.

Söz konusu bu bulgu aşağıda yer alan deney ve kontrol gruplarının, öntest, sontest, izleme 1 ve izleme 2 ölçümlerinin kestirilen ortalamaları için çizilen etkileşim grafiği Şekil 5 ile desteklenmektedir.



Şekil 5. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Mücadele Alt Ölçek Puan Ortalamaları Grafiği

Etkileşim grafiğinin sunulduğu Şekil 5 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların mücadele alt ölçek puanlarının deneysel işlem sonrasında önemli düzeyde bir artış gösterdiği ve bu artışın deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 1 ve 3 aylık zaman dilimleri olan izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmektedir. Diğer yandan kontrol grubundaki katılımcıların mücadele alt ölçek puanlarının deneysel işlem sonrasında bir miktar düşüş gösterdiği ve bu düşüşün deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 1 ve 3 aylık zaman dilimleri olan izleme ölçümlerinde de çok küçük düzeyde de olsa devam ettiği görülmektedir.

Tüm bu bulgular deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların ön-test, son-test, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinde mücadele alt ölçek puanlarından elde ettikleri puanların değiştiğini göstermektedir. Gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak anlamlı bir farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için mücadele alt ölçek üzerinde Wilks Lamda İstatistiği kullanılarak hesaplanan değerler Tablo 37'de verilmiştir.

Tablo 37

Mücadele Alt Ölçeği Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatiği'ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	***Wilks' λ***	***Sd***	***F***	***p***	***η2***	***Güç***
Ölçüm	.693	3.000	2.950	.058	.307	.609
Grup*Ölçüm	.644	3.000	3.684	.029*	.356	.716

*p<.05

Tablo 37'de verilen Wilks Lamda istatistiğine göre ANOVA sonuçları incelendiğinde; mücadele alt ölçeğinin ölçümler açısından, Wilks' (λ=.69, ($F_{3\text{-}20}$)=2.95; p>.05) düzeyinde anlamlı bir değişim göstermediği görülmektedir. Ancak grup*ölçüm etkileşim etkilerinin ise anlamlı olduğu (Wilks' λ=.64, ($F_{3\text{-}20}$)= 3.68; p<.05) görülmüştür. Bu sonuçlara göre kontrol grubu ile karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan katılımcıların işlem öncesinde, sonrasında ve izleme süreçlerinde mücadele alt ölçek düzeylerinin farklı oranlarda değişim gösterdiği ve bu değişimin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Wilks Lamda istatistiğine göre ANOVA sonuçlarından elde edilen bulgular, müdahale grupları arasında zamana bağlı olarak bir farkın varlığını göstermektedir ($F_{1.957\text{-}43.044}$)=4.04; p<.05, η2=.16). Deney ve kontrol grubunun öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki bu farkın kaynağını belirlemek amacıyla, "Bonferonni uyumlu çoklu karşılaştırmalar" testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 38'de sunulmuştur.

Tablo 38

Deney ve Kontrol Gruplarının Mücadele Alt Ölçeği Ön, Son ve İzleme Testleri Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

		Deney Grubu				**Kontrol Grubu**			
		Önt	Sont	İz 1 T	İz 2 T	Önt	Sont	İz 1T	İz 2 T
Deney Grubu	Önt	-	1.00	1.92	2.08*	.75			
	Sont		-	.92	1.58	.25	6.58*	.42	.50
	İz 1T			-	.17	1.17	5.67*	1.33	1.42
	İz 2 T				-	1.33	5.50*	1.50	1.58
Kontrol Grubu	Önt					-	6.83*	.17	.25
	Sont						-	7.00*	7.08*
	İz 1 T							-	.08
	İz 2 T								-

*p<.05 (Önt: Öntest; Sont: Sontest; İz 1 T: İzleme 1 Testi; İz 2 T: İzleme 2 Testi)

Tablo 38'deki Bonferonni uyumlu karşılaştırma sonuçları Tablo 35'le birlikte incelendiğinde deney grubunun mücadele alt ölçek ön-test ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ile sontest puan ortalamaları, izleme 1 testi ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları farkların anlamlı olmadığı görülürken (p>.05), yalnızca izleme 2 testi ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olduğu görülmektedir (p<.05). Diğer yandan deney grubunun sontest puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları karşılaştırıldığında ise ortalamalar arasında izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümü puanlarında bir artış olmasına rağmen bu artışların da anlamlı olmadığı görülmüştür. Başka bir ifadeyle deney grubu için yapılan ölçümlerden (sontest-izleme 1 testi-izleme 2 testi) alınan ortalamalar arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır (p>.05).

Tablo 38'de verilen bu değerler incelendiğinde deney grubunun mücadele alt ölçek sontest ve izleme ölçümlerinde elde ettikleri puan ortalamalarının, öntest ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre artış göstermesine rağmen bu artışın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılığa yol açmadığı görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunda yer alan katılımcıların deneysel işlemin tamamlanmasından ve 1 ve 3 ay sonraki izleme ölçümlerinde de devam etmesine rağmen bu artışın istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık oluşturmadığı söylenebilir.

Kontrol grubunun mücadele alt ölçek öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde ise; öntest ile sontest ve sontest ile izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu diğer ölçümlerde ise anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Kontrol grubu için Tablo 38'de verilen bu değerler incelendiğinde

kontrol grubunun sontest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamalarında, öntest ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre anlamlı düzeyde bir değişim olduğu görülmektedir. Bu değerlere göre kontrol grubunda yer alan katılımcıların oturumların tamamlanmasının ardından mücadele alt ölçek düzeylerinin anlamlı düzeyde değişim gösterdiği söylenebilir.

Tablo 38'de ayrıca deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümler arasında mücadele alt ölçek puanları açısından farklılaşma olup olmadığı hakkında da veri sunulmaktadır. Tablo 38 incelendiğinde; deney grubunun mücadele alt ölçek sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinin üçünün de kontrol grubunun yalnızca mücadele alt ölçek sontest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olduğu ($p<.05$) görülürken diğer ölçümler açısından ise herhangi anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Elde edilen tüm bulgular ve etkileşim grafiği (Şekil 5) bir bütün olarak değerlendirildiğinde, uygulanan programın deney grubunda yer alan katılımcıların "Mücadele" alt ölçeği puanlarında bir artışa yol açtığı ve bu artışın oturumların tamamlanmasının ardından sontest ve izleme ölçümlerinde de artarak devam ettiği ancak bu artışların istatistiksel yönden anlamlı olmadığı görülmüştür. Diğer yandan, deney grubundakilerden farklı olarak kontrol grubundaki katılımcıların mücadele alt ölçeği puanlarında öntest puanlarına göre sontest ve izleme testlerinde düşüş yaşandığı görülmektedir. Bu noktada her ne kadar izleme 1 testi puanlarında sontest ve izleme 2 testi puanlarına göre bir artış söz konusu olsa da bu artışın yine de öntest ölçümünden alınan puanlardan hala düşük olduğu dikkat çekmektedir. Ancak gruplar arasında eşzamanlı sontest ölçümleri karşılaştırıldığında ise deney grubu lehine anlamlı bir farkın söz konusu olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak, deney grubunun mücadele öntest puanlarına göre sontest ve izleme testlerinde gözle görülür bir artışın olmasına rağmen bu artışın istatistiksel yönden anlamlı olmadığının ve gruplar arasında eşzamanlı sontest ölçümleri karşılaştırıldığında deney grubu lehine anlamlı bir farkın olduğunun görülmesine rağmen "mücadele alt ölçeği öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılacak ölçümlerde devam edecektir" şeklinde ifade edilen araştırmanın 1.5. nolu denencesinin doğrulanmadığı söylenilebilir.

4.1.2. İntihar Olasılığı Ölçeği (İOÖ) ve Alt Ölçeklerinin Denencelerinin Test Edilmesine Yönelik Bulgular

Denence 2: Deney grubu ile kontrol grubunun "İntihar Olasılığı Ölçeği (İOÖ) ve alt ölçeklerinin" öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

Bu denencenin test edilmesine ilişkin elde edilen bulgular aşağıda sırasıyla verilmiştir.

4.1.2.1. Denence 2.1: "Deney grubu ile kontrol grubunun İOÖ öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir" denencesinin test edilmesine ilişkin bulgular

Bu denenceyi test etmek amacıyla karışık ölçümler için iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır**.** ANOVA öncesinde deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların İntihar Olasılığı Ölçeği (İOÖ) öntest, sontest ve izleme 1 ve izleme 2 testi puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve elde edilen değerler Tablo 39'da sunulmuştur.

Tablo 39

Deney ve Kontrol Gruplarının İntihar Olasılığı Ölçeği (İOÖ) Öntest, Sontest, İzleme 1 Testi ve İzleme 2 Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar

Gruplar	Ölçümler	n	$\bar{x}$	Ss
	Öntest	12	74.83	14.93
Deney	Sontest	12	60.50	10.13
Grubu	İzleme 1 Testi	12	59.58	7.77
	İzleme 2 Testi	12	58.33	9.18
	Öntest	12	70.42	19.65
Kontrol	Sontest	12	73.83	14.71
Grubu	İzleme 1 Testi	12	72.17	12.38
	İzleme 2 Testi	12	72.42	10.46

Deney ve kontrol grubu İOÖ öntest- sontest- izleme 1 testi- izleme 2 testi puanları için betimleyici Tablo 39 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların İOÖ öntest puan ortalamasının $\bar{x}$ = 74.83, sontest puan ortalamasının $\bar{x}$ = 60.50, izleme 1 testi puan ortalamasının $\bar{x}$ = 59.58, izleme 2 testi puan ortalamanın ise $\bar{x}$ = 58.33 olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise İOÖ öntest puan ortalaması $\bar{x}$ = 70.42 sontest puan ortalaması $\bar{x}$ = 73.83, izleme 1 testi puan ortalaması $\bar{x}$ = 72.17 izleme 2 testi puan ortalaması ise $\bar{x}$ = 72.42 olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların öntest, sontest ve izleme testleri puan ortalamalarında İOÖ düzeyinde belirgin bir düşüş söz konusudur. Kontrol grubundaki bulgular incelendiğinde ise İOÖ ölçüm düzeylerinde bir miktar artış gözlendiği söylenebilir. Ancak deney grubundaki puan ortalamalarındaki bu düşüşün istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak ve böylece araştırmanın 2.1. nolu denencesini test etmek amacıyla, tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 40'ta verilmiştir.

Tablo 40

Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının İntihar Olasılığı Ölçeği Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları

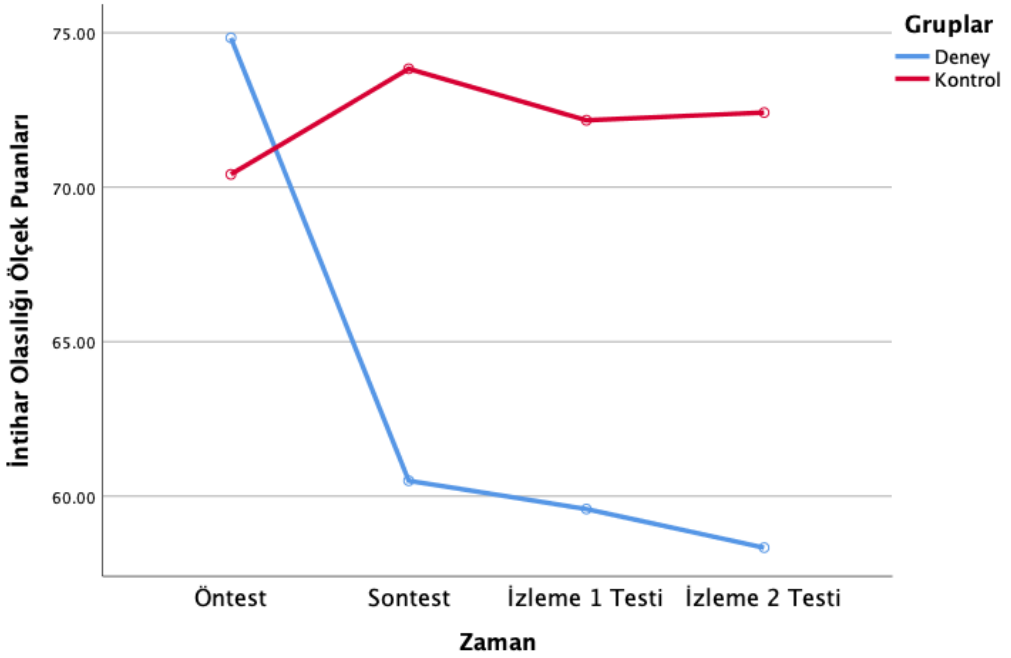
Varyansın Kaynağı	**Kareler Toplamı**	**Sd**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**	**η^2**
Gruplararası	3314.82	23				
Grup (Deney/Kontrol)	474.82	1	474.82	3.68	.07	.14
Hata	2840.25	22	129.10			
Gruplariçi	5555.25	37.13				
Ölçüm (Ön-Son-İzleme Testleri)	798.28	1.55	516.03	5.27	.02*	.19
Grup*Ölçüm	**1424.53**	**1.55**	**920.86**	**9.40**	**.00***	**.30**
Hata	3332.44	34.03	97.92			
Toplam	8870.07					

*p<.05

Tablo 40'ta verilen varyans analizinde, Mauchly küresellik varsayımı sağlanamadığından (p=0.000<0.05) Greenhouse- Geisser düzeltmesi uygulanarak analiz sonuçları sunulmuştur. Tablo 40'ta görüldüğü üzere ölçümlerden bağımsız bir biçimde, sadece gruplar dikkate alındığında, deney ve kontrol grubunda bulunan katılımcıların İOÖ puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ($F_{1\text{-}22}$=3.68; p>.05). Başka

bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarının öntest, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayrım yapmaksızın, İOÖ'nden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamaktadır. Diğer yandan, grup değişkeninden bağımsız olarak sadece ölçümler göz önüne alındığında, deney ve kontrol gruplarının İOÖ öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında da anlamlı bir farklılık olduğu, başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{1.547\text{-}34.033}$)=5.27; p<.05, η2=.19). Bu bulgu katılımcıların grup ayrımı yapılmaksızın, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu ve İOÖ puanlarının deneysel işleme bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Son olarak, tekrarlı ölçümler için iki faktörlü ANOVA analizlerinde deneysel işlemin etkililiği için asıl bakılması gereken grup*ölçüm ortak etkisine ilişkin sonuçlara bakıldığında, farklı işlem gruplarında (deney-kontrol) olma ile ölçüm faktörlerinin (ön-son-izleme) İOÖ puanları üzerindeki ortak etkisinin (grup*ölçüm etkisinin) anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{1.547\text{-}34.033}$)=9.40; p<.05). Bu bulgu ile birlikte eta kare değeri (η^2=.30) incelendiğinde İOÖ puanlarında görülen değişimin % 30'unu geniş etki büyüklüğünde açıkladığı görülmüştür**.** Bu bulgu, farklı işlem gruplarında olmanın öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi İOÖ puanlarında farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu bulgular, psiko-eğitim programına katılan deney grubundaki katılımcıların İOÖ puanlarının deneysel işlem öncesine göre programa dâhil olmayan kontrol grubundaki katılımcılara nazaran farklılık gösterdiğini ortaya koymakta ve bu farklılığın 1 ve 3 ay sonra yapılan izleme çalışmalarında da sürdüğünü göstermektedir.

Söz konusu bu bulgu aşağıda yer alan deney ve kontrol gruplarının, öntest, sontest, izleme 1 ve izleme 2 ölçümlerinin kestirilen ortalamaları için çizilen etkileşim grafiği Şekil 6 ile desteklenmektedir.



Şekil 6. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları İOÖ Puan Ortalamaları Grafiği

Etkileşim grafiğinin sunulduğu Şekil 6 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların İOÖ puanlarının deneysel işlem sonrasında önemli düzeyde bir düşüş gösterdiği ve bu düşüşün deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 1 ve 3 aylık zaman dilimleri olan izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmektedir. Diğer yandan kontrol grubundaki katılımcıların İOÖ puanlarının deneysel işlem sonrasında bir miktar artış gösterdiği ve bu artışın deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 1 ve 3 aylık zaman dilimleri olan izleme ölçümlerinde bir miktar düşüş gösterse de hala önteste göre çok küçük düzeyde de olsa yüksekliğinin devam ettiği görülmektedir. Şekil 6'da ölçümlerden alınan ortalama puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığından çok analizler sonucunda elde edilen bulguların grafiksel olarak gösterimi değerlendirilmiş ve araştırma sonucunda elde edilen bulguları destekler nitelikte bir gösterim sunduğu görülmüştür.

Tüm bu bulgular deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların ön-test, son-test, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinde İOÖ puanlarından elde ettikleri puanların değiştiğini göstermektedir. Gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak anlamlı bir farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için İOÖ üzerinde Wilks Lamda İstatistiği kullanılarak hesaplanan değerler Tablo 41'de verilmiştir.

Tablo 41

İntihar Olasılığı Ölçeği (İOÖ) Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatiği'ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	***Wilks' λ***	***Sd***	***F***	***p***	***η2***	***Güç***
Ölçüm	.77	3	2.05	.14	.24	.45
Grup*Ölçüm	.60	3	4.46	.02*	.40	.80

*p<.05

Tablo 41'de verilen Wilks Lamda istatistiğine göre ANOVA sonuçları incelendiğinde; İOÖ'nin ölçümler açısından, Wilks' (λ=.77, (F_{3-20})=2.05; p>.05) düzeyinde anlamlı bir değişim göstermediği görülmektedir. Ancak grup*ölçüm etkileşim etkilerinin ise anlamlı olduğu (Wilks' λ=.60, (F_{3-20})= 4.46; p<.05) görülmüştür. Bu sonuçlara göre kontrol grubu ile karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan katılımcıların işlem öncesinde, sonrasında ve izleme süreçlerinde İOÖ düzeylerinin farklı oranlarda değişim gösterdiği ve bu değişimin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Wilks Lamda istatistiğine göre ANOVA sonuçlarından elde edilen bulgular, müdahale grupları arasında zamana bağlı olarak bir farkın varlığını göstermektedir ($F_{1.547-34.033}$)=9.40; p<.05, η2=.30). Deney ve kontrol grubunun öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki bu farkın kaynağını belirlemek amacıyla, "Bonferonni uyumlu çoklu karşılaştırmalar" testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 42'de sunulmuştur.

Tablo 42

Deney ve Kontrol Gruplarının İntihar Olasılığı Ölçeği Ön, Son ve İzleme Testleri Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

		Deney Grubu				**Kontrol Grubu**			
		Önt	Sont	İz 1 T	İz 2 T	Önt	Sont	İz 1 T	İz 2 T
	ÖnT	-	14.33*	15.25*	16.50*	4.42			
Deney	Sont		-	.92	2.17	9.92	13.33*	11.67*	11.92*
Grubu	İz 1 T			-	1.25*	10.83*	14.25*	12.58*	12.83*
	İz 2 T				-	12.08*	15.50*	13.83*	14.08*
	Önt					-	3.42	1.75	2.00
Kontrol	Sont						-	1.67	1.42
Grubu	İz 1 T							-	.25
	İz 2 T								-

*p<.05 (Önt: Öntest; Sont: Sontest; İz 1 T: İzleme 1 Testi; İz 2 T: İzleme 2 Testi)

Tablo 42'deki Bonferonni uyumlu karşılaştırma sonuçları Tablo 39'la birlikte incelendiğinde deney grubunun İOÖ ön-test ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları

ile sontest puan ortalamaları, izleme 1 testi ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ve izleme 2 testi ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Deney grubunun sontest puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları karşılaştırıldığında ise ortalamalar arasında izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümü puanları lehine bir düşüş olduğu görülmekle birlikte, bu düşüşlerin anlamlı olmadığı görülmüştür. Başka bir ifadeyle deney grubu için yapılan ölçümlerden (sontest-izleme 1 testi-izleme 2 testi) alınan ortalamalar arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ($p>.05$).

Tablo 42'de verilen bu değerler incelendiğinde deney grubunun İOÖ sontest ve izleme ölçümlerinde elde ettikleri puan ortalamalarının, öntest ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre anlamlı düzeyde düştüğü görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunda yer alan katılımcıların deneysel işlemin tamamlanmasının ardından İOÖ düzeylerinin azaldığı ve bu azalmanın izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmektedir.

Kontrol grubunun İOÖ öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde ise; öntest ve sontest ($p>.05$), öntest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi ($p>.05$) ve sontest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi ($p>.05$) ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Kontrol grubu için Tablo 42'de verilen bu değerler incelendiğinde kontrol grubunun sontest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamalarında, öntest ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre anlamlı düzeyde bir düşüş olmadığı görülmektedir. Bu değerlere göre kontrol grubunda yer alan katılımcıların oturumların tamamlanmasının ardından İOÖ düzeylerinin anlamlı düzeyde değişmediği söylenebilir.

Tablo 42'de ayrıca deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümler arasında İOÖ puanları açısından farklılaşma olup olmadığı hakkında da veri sunulmaktadır. Tablo 42 incelendiğinde; deney grubunun İOÖ sontest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ile kontrol grubunun İOÖ öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları hariç ($p>.05$), İOÖ sontest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları, İOÖ izleme 1 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ve İOÖ izleme 2 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Benzer şekilde deney grubunun İOÖ izleme 1 testi ölçümü puan ortalamaları ve İOÖ izleme 2 testi ölçümü puan ortalamaları ile kontrol grubunun İOÖ öntest ölçümünden elde ettikleri puanların

ortalamaları, İOÖ sontest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları, İOÖ izleme 1 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ve İOÖ izleme 2 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkların da anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Her iki grubun İOÖ öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında ise; deney grubunun İOÖ öntest puan ortalaması ile kontrol grubunun İOÖ öntest puan ortalaması arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Tablo 42'de deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümlere ilişkin değerler incelendiğinde deney grubunun gerek sontest gerekse izleme ölçümlerinden elde ettiği ortalamaların, kontrol grubunun sontest ve izleme ölçümlerinden elde ettiği ortalamalardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunun deneysel işlemin tamamlanmasının ardından ve 1 ile 3 aylık izleme süreçleri içerisinde İOÖ düzeylerinin, kontrol grubundaki katılımcıların İOÖ düzeylerine göre anlamlı düzeyde düşük olduğu söylenebilir.

Elde edilen tüm bulgular ve etkileşim grafiği (Şekil 6) bir bütün olarak değerlendirildiğinde, "İntihar Olasılığı Ölçeği (İOÖ)" öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılacak ölçümlerde devam edecektir" şeklinde ifade edilen araştırmanın 2.1. nolu denencesinin doğrulandığı görülmektedir.

4.1.2.2. Denence 2.2: "Deney grubu ile kontrol grubunun sosyal destek/benlik algısı alt ölçeği öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir" denencesinin test edilmesine ilişkin bulgular

Bu denenceyi test etmek amacıyla karışık ölçümler için iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır**.** ANOVA öncesinde deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların sosyal destek/benlik algısı alt ölçeği öntest, sontest ve izleme 1 ve izleme 2 testi puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve elde edilen değerler Tablo 43'te sunulmuştur.

Tablo 43

Deney ve Kontrol Gruplarının Sosyal Destek/Benlik Algısı Alt Ölçeği Öntest, Sontest, İzleme 1 Testi ve İzleme 2 Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar

Gruplar	Ölçümler	n	$\bar{x}$	Ss
	Öntest	12	33.50	6.79
Deney	Sontest	12	26.92	5.81
Grubu	İzleme 1 Testi	12	26.08	4.50
	İzleme 2 Testi	12	25.17	5.22
	Öntest	12	30.42	9.31
Kontrol	Sontest	12	32.33	8.29
Grubu	İzleme 1 Testi	12	31.67	7.63
	İzleme 2 Testi	12	31.75	7.72

Deney ve kontrol grubu sosyal destek/benlik algısı alt ölçeği öntest- sontest- izleme 1 testi- izleme 2 testi puanları için betimleyici Tablo 43 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların sosyal destek/benlik algısı alt ölçeği öntest puan ortalamasının $\bar{x}$ = 33.50, sontest puan ortalamasının $\bar{x}$ = 26.92, izleme 1 testi puan ortalamasının $\bar{x}$ = 26.08, izleme 2 testi puan ortalamanın ise $\bar{x}$ = 25.17 olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise sosyal destek/benlik algısı alt ölçeği öntest puan ortalaması $\bar{x}$= 30.42 sontest puan ortalaması $\bar{x}$= 32.33, izleme 1 testi puan ortalaması $\bar{x}$ = 31.67 izleme 2 testi puan ortalaması ise $\bar{x}$ = 31.75 olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların öntest, sontest ve izleme testleri puan ortalamalarında sosyal destek/benlik algısı alt ölçek düzeyinde belirgin bir düşüş söz konusudur. Kontrol grubundaki bulgular incelendiğinde ise sosyal destek/benlik algısı alt ölçek ölçüm düzeylerinde bir miktar artış gözlendiği söylenebilir. Ancak deney grubundaki puan ortalamalarındaki bu artışın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak ve böylece araştırmanın 2.2. nolu denencesini test etmek amacıyla, tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 44'te verilmiştir.

Tablo 44

Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Sosyal Destek/Benlik Algısı Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları

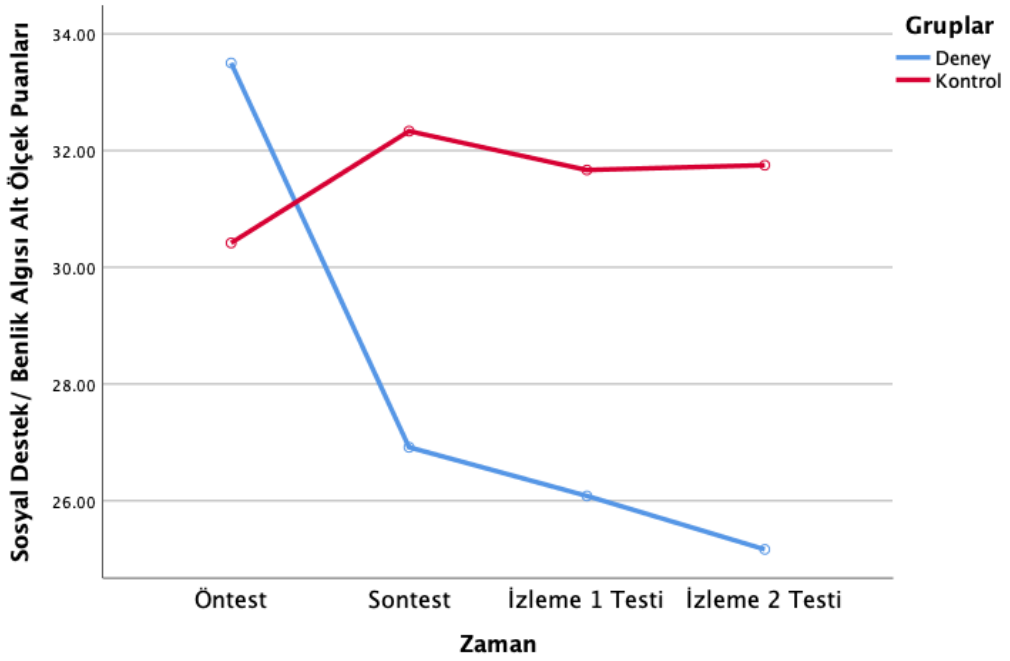
Varyansın Kaynağı	**Kareler Toplamı**	**Sd**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**	**η^2**
Gruplararası	1006.74	23				
Grup (Deney/Kontrol)	78.84	1	78.84	1.87	.19	.08
Hata	927.90	22	42.18			
Gruplariçi	1235.10	42.25				
Ölçüm (Ön-Son-İzleme Testleri)	175.79	1.76	99.86	5.56	.01*	.20
Grup*Ölçüm	**364.79**	**1.76**	**207.22**	**11.54**	**.00***	**.34**
Hata	695.42	38.73	17.96			
Toplam	2242.74					

*p<.05

Tablo 44'te verilen varyans analizinde, Mauchly küresellik varsayımı sağlanamadığından (p=0.000<0.05) Greenhouse- Geisser düzeltmesi uygulanarak analiz sonuçları sunulmuştur. Tablo 44'te görüldüğü üzere ölçümlerden bağımsız bir biçimde, sadece gruplar dikkate alındığında, deney ve kontrol grubunda bulunan katılımcıların sosyal destek/benlik algısı alt ölçek puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ($F_{1\text{-}22}$= 1.87; p>.05). Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarının öntest, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayrım yapmaksızın, sosyal destek/benlik algısı alt ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamaktadır. Diğer yandan, grup değişkeninden bağımsız olarak sadece ölçümler göz önüne alındığında, deney ve kontrol gruplarının sosyal destek/benlik algısı alt ölçeği öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında da anlamlı bir farklılık olduğu, başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{1.760\text{-}38.729}$)= 5.56; p<.05, η2=.20). Bu bulgu katılımcıların grup ayrımı yapılmaksızın, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu ve sosyal destek/benlik algısı alt ölçek puanlarının deneysel işleme bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Son olarak, tekrarlı ölçümler için iki faktörlü ANOVA analizlerinde deneysel işlemin etkililiği için asıl bakılması gereken grup*ölçüm ortak etkisine ilişkin sonuçlara bakıldığında, farklı işlem gruplarında (deney-kontrol) olma ile ölçüm faktörlerinin (ön-son-izleme) sosyal destek/benlik algısı alt ölçek puanları üzerindeki ortak etkisinin

(grup*ölçüm etkisinin) anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{1.760\text{-}38.729}$)= 11.54; p<.05). Bu bulgu ile birlikte eta kare değeri (η^2=.34) incelendiğinde sosyal destek/benlik algısı alt ölçek puanlarında görülen değişimin % 34'ünü geniş etki büyüklüğünde açıkladığı görülmüştür**.** Bu bulgu, farklı işlem gruplarında olmanın öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi sosyal destek/benlik algısı alt ölçek puanlarında farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu bulgular, psiko-eğitim programına katılan deney grubundaki katılımcıların sosyal destek/benlik algısı alt ölçek puanlarının deneysel işlem öncesine göre programa dâhil olmayan kontrol grubundaki katılımcılara nazaran farklılık gösterdiğini ortaya koymakta ve bu farklılığın 1 ve 3 ay sonra yapılan izleme çalışmalarında da sürdüğünü göstermektedir.

Söz konusu bu bulgu aşağıda yer alan deney ve kontrol gruplarının, öntest, sontest, izleme 1 ve izleme 2 ölçümlerinin kestirilen ortalamaları için çizilen etkileşim grafiği Şekil 7 ile desteklenmektedir.



Şekil 7. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Sosyal Destek/Benlik Algısı Alt Ölçek Puan Ortalamaları Grafiği

Etkileşim grafiğinin sunulduğu Şekil 7 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların sosyal destek/benlik algısı alt ölçek puanlarının deneysel işlem sonrasında önemli düzeyde bir düşüş gösterdiği ve bu düşüşün deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 1 ve 3 aylık zaman dilimleri olan izleme ölçümlerinde de devam ettiği

görülmektedir. Diğer yandan kontrol grubundaki katılımcıların sosyal destek/benlik algısı alt ölçek puanlarının deneysel işlem sonrasında bir miktar artış gösterdiği ve bu artışın deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 1 ve 3 aylık zaman dilimleri olan izleme ölçümlerinde bir miktar düşüş gösterse de hala önteste göre çok küçük düzeyde de olsa yüksekliğinin devam ettiği görülmektedir.

Tüm bu bulgular deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların ön-test, son-test, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinde sosyal destek/benlik algısı alt ölçek puanlarından elde ettikleri puanların değiştiğini göstermektedir. Gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak anlamlı bir farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için sosyal destek/benlik algısı alt ölçek üzerinde Wilks Lamda İstatistiği kullanılarak hesaplanan değerler Tablo 45'te verilmiştir.

Tablo 45

Sosyal Destek/Benlik Algısı Alt Ölçeği Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatiği'ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	***Wilks' λ***	***Sd***	***F***	***p***	***η2***	***Güç***
Ölçüm	.69	3	3.03	.05	.31	.62
Grup*Ölçüm	.57	3	5.06	.01*	.43	.86

*p<.05

Tablo 45'te verilen Wilks Lamda istatistiğine göre ANOVA sonuçları incelendiğinde; sosyal destek/benlik algısı alt ölçeğinin ölçümler açısından, Wilks' (λ=.69, ($F_{3\text{-}20}$)= 3.03; p>.05) düzeyinde anlamlı bir değişim göstermediği görülmektedir. Ancak grup*ölçüm etkileşim etkilerinin ise anlamlı olduğu (Wilks' λ=.57, ($F_{3\text{-}20}$)= 5.06; p<.05) görülmüştür. Bu sonuçlara göre kontrol grubu ile karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan katılımcıların işlem öncesinde, sonrasında ve izleme süreçlerinde sosyal destek/benlik algısı alt ölçek düzeylerinin farklı oranlarda değişim gösterdiği ve bu değişimin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Wilks Lamda istatistiğine göre ANOVA sonuçlarından elde edilen bulgular, müdahale grupları arasında zamana bağlı olarak bir farkın varlığını göstermektedir ($F_{1.760\text{-}38.729}$)= 11.54; p<.05, η2=.34). Deney ve kontrol grubunun öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki bu farkın kaynağını belirlemek amacıyla, "Bonferonni uyumlu çoklu karşılaştırmalar" testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 46'da sunulmuştur.

Tablo 46

Deney ve Kontrol Gruplarının Sosyal Destek/Benlik Algısı Alt Ölçek Ön, Son ve İzleme Testleri Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

		Deney Grubu				**Kontrol Grubu**			
		Önt	Sont	İz 1 T	İz 2 T	Önt	Sont	İz 1 T	İz 2 T
Deney Grubu	Önt	-	6.58*	7.42*	8.33*	3.08			
	Sont		-	.83	1.75	3.50	5.42	4.75	4.83
	İz 1 T			-	.92	4.33	6.25*	5.58	5.67
	İz 2 T				-	5.25	7.17*	6.50*	6.58*
Kontrol Grubu	Önt					-	1.92	1.25	1.33
	Sont						-	.67	.58
	İz 1 T							-	.08
	İz 2 T								-

*p<.05 (Önt: Öntest; Sont: Sontest; İz 1 T: İzleme 1 Testi; İz 2 T: İzleme 2 Testi)

Tablo 46'daki Bonferonni uyumlu karşılaştırma sonuçları Tablo 43'le birlikte incelendiğinde deney grubunun sosyal destek/benlik algısı alt ölçek ön-test ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ile sontest puan ortalamaları, izleme 1 testi ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ve izleme 2 testi ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Deney grubunun sontest puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları karşılaştırıldığında ise ortalamalar arasında izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümü puanları lehine bir düşüş olduğu görülmekle birlikte, bu düşüşlerin anlamlı olmadığı görülmüştür. Başka bir ifadeyle deney grubu için yapılan ölçümlerden (sontest-izleme 1 testi-izleme 2 testi) alınan ortalamalar arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ($p>.05$).

Tablo 46'da verilen bu değerler incelendiğinde deney grubunun sosyal destek/benlik algısı alt ölçek sontest ve izleme ölçümlerinde elde ettikleri puan ortalamalarının, öntest ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre anlamlı düzeyde düştüğü görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunda yer alan katılımcıların deneysel işlemin tamamlanmasının ardından sosyal destek/benlik algısı alt ölçek düzeylerinin azaldığı ve bu azalmanın izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmektedir.

Kontrol grubunun sosyal destek/benlik algısı alt ölçek öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde ise; öntest ve sontest ($p>.05$), öntest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi ($p>.05$) ve sontest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi ($p>.05$) ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları

arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Kontrol grubu için Tablo 46'da verilen bu değerler incelendiğinde kontrol grubunun sontest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamalarında, öntest ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre anlamlı düzeyde bir düşüş olmadığı görülmektedir. Bu değerlere göre kontrol grubunda yer alan katılımcıların oturumların tamamlanmasının ardından sosyal destek/benlik algısı alt ölçek düzeylerinin anlamlı düzeyde değişmediği söylenebilir.

Tablo 46'da ayrıca deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümler arasında sosyal destek/benlik algısı alt ölçek puanları açısından farklılaşma olup olmadığı hakkında da veri sunulmaktadır. Tablo 46 incelendiğinde; deney grubunun sosyal destek/benlik algısı alt ölçek sontest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ile kontrol grubunun sosyal destek/benlik algısı alt ölçek öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olmadığı görülmektedir ($p>.05$). Benzer şekilde deney grubunun sosyal destek/benlik algısı alt ölçek izleme 1 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ile kontrol grubunun sosyal destek/benlik algısı alt ölçek sontest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları hariç ($p<.05$), sosyal destek/benlik algısı alt ölçek öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları, sosyal destek/benlik algısı alt ölçek izleme 1 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ve sosyal destek/benlik algısı alt ölçek izleme 2 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olmadığı görülmektedir ($p>.05$). Buna ek olarak, deney grubunun sosyal destek/benlik algısı alt ölçek izleme 2 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ile kontrol grubunun sosyal destek/benlik algısı alt ölçek öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları hariç ($p>.05$), sosyal destek/benlik algısı alt ölçek sontest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları, sosyal destek/benlik algısı alt ölçek izleme 1 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ve sosyal destek/benlik algısı alt ölçek izleme 2 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Ayrıca her iki grubun sosyal destek/benlik algısı alt ölçek öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında ise; deney grubunun sosyal destek/benlik algısı alt ölçek öntest puan ortalaması ile kontrol grubunun sosyal destek/benlik algısı alt ölçek öntest puan ortalaması arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Tablo 46'da deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümlere ilişkin değerler incelendiğinde deney grubunun gerek sontest gerekse izleme ölçümlerinden elde ettiği ortalamaların, kontrol grubunun sontest ve izleme ölçümlerinden elde ettiği ortalamalardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunun deneysel işlemin tamamlanmasının ardından ve 1 ile 3 aylık izleme süreçleri içerisinde sosyal destek/benlik algısı alt ölçek düzeylerinin, kontrol grubundaki katılımcıların sosyal destek/benlik algısı alt ölçek düzeylerine göre anlamlı düzeyde düşük olduğu söylenebilir.

Elde edilen tüm bulgular ve etkileşim grafiği (Şekil 7) bir bütün olarak değerlendirildiğinde, "Sosyal Destek/Benlik Algısı alt ölçek" öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılacak ölçümlerde devam edecektir" şeklinde ifade edilen araştırmanın 2.2. nolu denencesinin doğrulandığı görülmektedir.

4.1.2.3. Denence 2.3: "Deney grubu ile kontrol grubunun öfke/dürtüsellik alt ölçeği öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir" denencesinin test edilmesine ilişkin bulgular

Bu denenceyi test etmek amacıyla karışık ölçümler için iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır**.** ANOVA öncesinde deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların öfke/dürtüsellik alt ölçeği öntest, sontest ve izleme 1 ve izleme 2 testi puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve elde edilen değerler Tablo 47'de sunulmuştur.

Tablo 47

Deney ve Kontrol Gruplarının Öfke/Dürtüsellik Alt Ölçeği Öntest, Sontest, İzleme 1 Testi ve İzleme 2 Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar

Gruplar	**Ölçümler**	**n**	$\bar{x}$	**Ss**
	Öntest	12	9.92	2.97
Deney	Sontest	12	8.50	1.88
Grubu	İzleme 1 Testi	12	8.00	1.71
	İzleme 2 Testi	12	7.75	1.29
	Öntest	12	11.08	3.90
Kontrol	Sontest	12	12.42	2.27
Grubu	İzleme 1 Testi	12	11.17	2.62
	İzleme 2 Testi	12	11.25	2.14

Deney ve kontrol grubu öfke/dürtüsellik alt ölçeği öntest- sontest- izleme 1 testi- izleme 2 testi puanları için betimleyici Tablo 47 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların öfke/dürtüsellik alt ölçeği öntest puan ortalamasının $\bar{x}$ = 9.92, sontest puan ortalamasının $\bar{x}$ = 8.50, izleme 1 testi puan ortalamasının $\bar{x}$ = 8.00, izleme 2 testi puan ortalamanın ise $\bar{x}$ = 7.75 olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise öfke/dürtüsellik alt ölçeği öntest puan ortalaması $\bar{x}$ = 11.08 sontest puan ortalaması $\bar{x}$ = 12.42, izleme 1 testi puan ortalaması $\bar{x}$ = 11.17 izleme 2 testi puan ortalaması ise $\bar{x}$ = 11.25 olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların öntest, sontest ve izleme testleri puan ortalamalarında öfke/dürtüsellik alt ölçeği düzeyinde bir düşüş söz konusudur. Kontrol grubundaki bulgular incelendiğinde ise öfke/dürtüsellik alt ölçeği ölçüm düzeylerinde bir miktar artış gözlendiği söylenebilir. Ancak deney grubundaki puan ortalamalarındaki bu düşüşün istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak ve böylece araştırmanın 2.3. nolu denencesini test etmek amacıyla, tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 48'de verilmiştir.

Tablo 48

Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Öfke/Dürtüsellik Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları

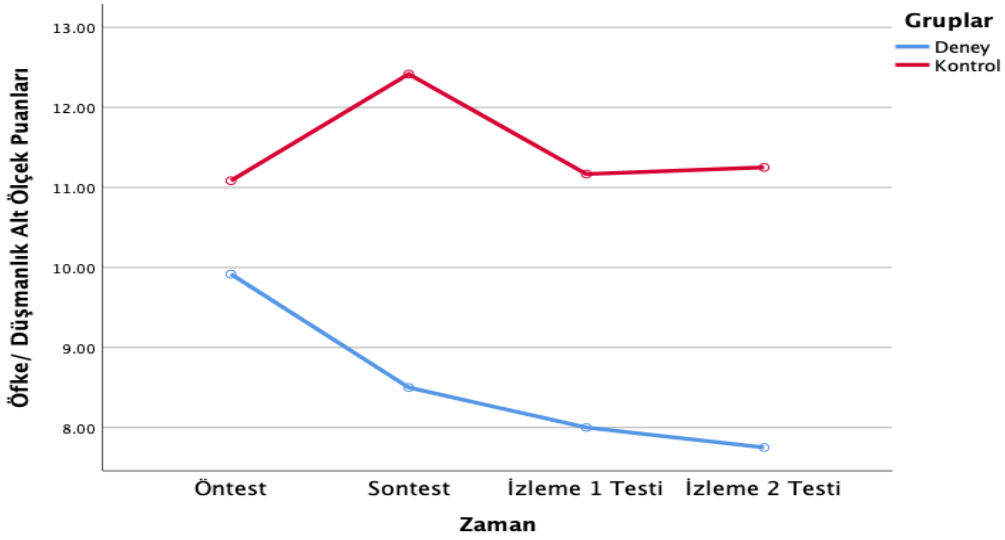
Varyansın Kaynağı	**Kareler Toplamı**	**Sd**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**	**η^2**
Gruplararası	153.18	23				
Grup (Deney/Kontrol)	51.77	1	51.77	11.23	.01*	.34
Hata	101.41	22	4.61			
Gruplariçi	178.25	33.84				
Ölçüm (Ön-Son-İzleme Testleri)	21.20	1.41	15.04	3.58	.054	.14
Grup*Ölçüm	**26.78**	**1.41**	**18.10**	**4.52**	**.03***	**.17**
Hata	130.27	31.02	4.20			
Toplam	331.43					

*p<.05

Tablo 48'de verilen varyans analizinde, Mauchly küresellik varsayımı sağlanamadığından (p=0.000<0.05) Greenhouse- Geisser düzeltmesi uygulanarak analiz sonuçları sunulmuştur. Tablo 48'de görüldüğü üzere ölçümlerden bağımsız bir biçimde, sadece gruplar dikkate alındığında, deney ve kontrol grubunda bulunan katılımcıların öfke/dürtüsellik alt ölçek puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur (F_{1-22}=11.23; p<.05, η^2=.34). Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarının öntest, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayrım yapmaksızın, öfke/dürtüsellik alt ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamaktadır. Diğer yandan, grup değişkeninden bağımsız olarak sadece ölçümler göz önüne alındığında, deney ve kontrol gruplarının öfke/dürtüsellik alt ölçek öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında da anlamlı bir farklılık olmadığı, başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamsız olduğu görülmüştür ($F_{1.410-31.017}$)=3.58; p>.05). Bu bulgu katılımcıların grup ayrımı yapılmaksızın, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı ve öfke/dürtüsellik alt ölçek puanlarının deneysel işleme bağlı olarak değişmediğini göstermektedir. Son olarak, tekrarlı ölçümler için iki faktörlü ANOVA analizlerinde deneysel işlemin etkililiği için asıl bakılması gereken grup*ölçüm ortak etkisine ilişkin sonuçlara bakıldığında, farklı işlem gruplarında (deney-kontrol) olma ile ölçüm faktörlerinin (ön-son-izleme) öfke/dürtüsellik alt ölçek puanları üzerindeki ortak etkisinin (grup*ölçüm etkisinin)

anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{1.410\text{-}31.017}$)=4.52; p<.05). Bu bulgu ile birlikte eta kare değeri (η^2=.17) incelendiğinde öfke/dürtüsellik alt ölçek puanlarında görülen değişimin % 17'sini geniş etki büyüklüğünde açıkladığı görülmüştür**.** Bu bulgu, farklı işlem gruplarında olmanın öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi öfke/dürtüsellik alt ölçek puanlarında farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu bulgular, psiko-eğitim programına katılan deney grubundaki katılımcıların öfke/dürtüsellik alt ölçek puanlarının deneysel işlem öncesine göre programa dâhil olmayan kontrol grubundaki katılımcılara nazaran farklılık gösterdiğini ortaya koymakta ve bu farklılığın 1 ve 3 ay sonra yapılan izleme çalışmalarında da sürdüğünü göstermektedir.

Söz konusu bu bulgu aşağıda yer alan deney ve kontrol gruplarının, öntest, sontest, izleme 1 ve izleme 2 ölçümlerinin kestirilen ortalamaları için çizilen etkileşim grafiği Şekil 8 ile desteklenmektedir.



Şekil 8. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Öfke/Dürtüsellik Alt Ölçek Puan Ortalamaları Grafiği

Etkileşim grafiğinin sunulduğu Şekil 8 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların öfke/dürtüsellik alt ölçek puanlarının deneysel işlem sonrasında önemli düzeyde bir düşüş gösterdiği ve bu düşüşün deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 1 ve 3 aylık zaman dilimleri olan izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmektedir. Diğer yandan kontrol grubundaki katılımcıların öfke/dürtüsellik alt ölçek puanlarının deneysel işlem sonrasında bir miktar artış gösterdiği ve bu artışın

deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 1 ve 3 aylık zaman dilimleri olan izleme ölçümlerinde de çok küçük düzeyde de olsa devam ettiği görülmektedir.

Tüm bu bulgular deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların ön-test, son-test, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinde öfke/dürtüsellik alt ölçek puanlarından elde ettikleri puanların değiştiğini göstermektedir. Gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak anlamlı bir farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için öfke/dürtüsellik alt ölçek üzerinde Wilks Lamda İstatistiği kullanılarak hesaplanan değerler Tablo 49'da verilmiştir.

Tablo 49

Öfke Dürtüsellik Alt Ölçeği Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatiği'ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	***Wilks' λ***	***Sd***	***F***	***p***	***η2***	***Güç***
Ölçüm	.35	3	12.39	.00*	.65	1.00
Grup*Ölçüm	.75	3	2.27	.11	.25	.49

*p<.05

Tablo 49'da verilen Wilks Lamda istatistiğine göre ANOVA sonuçları incelendiğinde; öfke/dürtüsellik alt ölçeğinin ölçümler açısından, Wilks' (λ=.35, ($F_{3\text{-}20}$)= 12.39; p<.05) düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği görülmektedir. Ancak grup*ölçüm etkileşim etkilerinin ise anlamlı olmadığı (Wilks' λ=.75, ($F_{3\text{-}20}$)= 2.27; p>.05) görülmüştür. Bu sonuçlara göre kontrol grubu ile karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan katılımcıların ölçüm süreçlerinde öfke/dürtüsellik alt ölçek düzeylerinin farklı oranlarda değişim gösterdiği ve bu değişimin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Wilks Lamda ıstatistiğine göre ANOVA sonuçlarından elde edilen bulgular, müdahale grupları arasında ölçümlere bağlı olarak bir farkın varlığını göstermektedir ($F_{1.410\text{-}31.017}$)= 4.52; p<.05, η2=.17). Deney ve kontrol grubunun öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki bu farkın kaynağını belirlemek amacıyla, "Bonferonni uyumlu çoklu karşılaştırmalar" testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 50'de sunulmuştur.

Tablo 50

Deney ve Kontrol Gruplarının Öfke/Dürtüsellik Alt Ölçeği Ön, Son ve İzleme Testleri Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

		Deney Grubu				**Kontrol Grubu**			
		Önt	Sont	İz 1 T	İz 2 T	Önt	Sont	İz 1T	İz 2 T
Deney Grubu	Önt	-	1.42	1.92	15.25*	1.17			
	Sont		-	.50	16.67*	2.58*	3.92*	2.67*	2.75*
	İz 1 T			-	17.17*	3.08*	4.42*	3.17*	3.25*
	İz 2 T				-	14.08*	12.75*	14.00*	13.92*
Kontrol Grubu	Önt					-	1.33	.08	.17
	Sont						-	1.25	1.17
	İz 1 T							-	.08
	İz 2 T								-

*p<.05 (Önt: Öntest; Sont: Sontest; İz 1 T: İzleme 1 Testi; İz 2 T: İzleme 2 Testi)

Tablo 50'deki Bonferonni uyumlu karşılaştırma sonuçları Tablo 47'yle birlikte incelendiğinde deney grubunun öfke/dürtüsellik alt ölçek ön-test ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları, sontest puan ortalamaları ve izleme 1 testi ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ile yalnızca izleme 2 testi ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olduğu görülmektedir (p<.05).

Tablo 50'de verilen bu değerler incelendiğinde deney grubunun öfke/dürtüsellik alt ölçek sontest ve izleme 1 testi ölçümlerinde elde ettikleri puan ortalamalarının, öntest ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre düşüş göstermesine rağmen bu düşüşün istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılığa yol açmadığı görülmektedir. Ancak bu üç ölçümün de izleme 2 testi ile anlamlı biçimde farklılaşması deneysel işlemden sonra geçen sürenin artmasına bağlı olarak anlamlı farklılığın oluşmasına neden olduğunu düşündürmektedir. Bu değerlere göre deney grubunda yer alan katılımcıların deneysel işlemin tamamlanmasından ve 1 ay sonraki izleme ölçümlerinden sonra düşüşün devam etmesine rağmen bu düşüşün istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık oluşturmadığı ancak 3 ay sonraki izleme ölçümünden sonra anlamlı bir farklılığa neden oluşturduğu söylenebilir.

Kontrol grubunun öfke/dürtüsellik alt ölçek öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde ise; öntest ve sontest (p>.05), öntest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi (p>.05) ve sontest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi (p>.05) ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Kontrol grubu için Tablo 50'de verilen bu değerler incelendiğinde kontrol grubunun sontest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamalarında, öntest ölçümünden elde ettikleri

ortalamalarına göre anlamlı düzeyde bir düşüş olmadığı gibi hatta bir miktar artışın da olduğu görülmektedir. Bu değerlere göre kontrol grubunda yer alan katılımcıların oturumların tamamlanmasının ardından öfke/dürtüsellik alt ölçek düzeylerinin anlamlı düzeyde değişmediği söylenebilir.

Tablo 50'de ayrıca deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümler arasında öfke/dürtüsellik alt ölçek puanları açısından farklılaşma olup olmadığı hakkında da veri sunulmaktadır. Tablo 50 incelendiğinde; deney grubunun öfke/dürtüsellik alt ölçek sontest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ile kontrol grubunun öfke/dürtüsellik alt ölçek öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları, öfke/dürtüsellik alt ölçek sontest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları, öfke/dürtüsellik alt ölçek izleme 1 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ve öfke/dürtüsellik alt ölçek izleme 2 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Benzer şekilde deney grubunun öfke/dürtüsellik alt ölçek izleme 1 testi ölçümü puan ortalamaları ve öfke/dürtüsellik alt ölçek izleme 2 testi ölçümü puan ortalamaları ile kontrol grubunun öfke/dürtüsellik alt ölçek öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları, öfke/dürtüsellik alt ölçek sontest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları, öfke/dürtüsellik alt ölçek izleme 1 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ve öfke/dürtüsellik alt ölçek izleme 2 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkların da anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Her iki grubun öfke/dürtüsellik alt ölçek öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında ise; deney grubunun öfke/dürtüsellik alt ölçek öntest puan ortalaması ile kontrol grubunun öfke/dürtüsellik alt ölçek öntest puan ortalaması arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Tablo 50'de deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümlere ilişkin değerler incelendiğinde deney grubunun gerek sontest gerekse izleme ölçümlerinden elde ettiği ortalamaların, kontrol grubunun öntest, sontest ve izleme ölçümlerinden elde ettiği ortalamalardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunun deneysel işlemin tamamlanmasının ardından ve 1 ile 3 aylık izleme süreçleri içerisinde öfke/dürtüsellik alt ölçek düzeylerinin, kontrol grubundaki katılımcıların öfke/dürtüsellik alt ölçek düzeylerine göre anlamlı düzeyde düşük olduğu söylenebilir.

Elde edilen tüm bulgular ve etkileşim grafiği (Şekil 8) bir bütün olarak değerlendirildiğinde, uygulanan programın deney grubunda yer alan katılımcıların

öfke/dürtüsellik alt ölçeği puanlarında bir düşüşe yol açtığı ve bu düşüşün oturumların tamamlanmasının ardından sontest ve izleme ölçümlerinde de artarak devam ettiği ancak bu düşüşlerin istatistiksel yönden anlamlı olmadığı görülmüştür. Ancak bu üç ölçümün de izleme 2 testi ile anlamlı biçimde farklılaşması deneysel işlemden sonra geçen sürenin artmasına bağlı olarak anlamlı farklılığın oluşmasına neden olduğunu düşündürmektedir. Bu değerlere göre deney grubunda yer alan katılımcıların deneysel işlemin tamamlanmasından ve 1 ay sonraki izleme ölçümlerinden sonra düşüşün devam etmesine rağmen bu düşüşün istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık oluşturmadığı ancak 3 ay sonraki izleme ölçümünden sonra anlamlı bir farklılığa neden oluşturduğu söylenebilir.

Diğer yandan, deney grubundakilerden farklı olarak kontrol grubundaki katılımcıların öfke/dürtüsellik alt ölçeği puanlarında öntest puanlarına göre sontest ve izleme testlerinde artış yaşandığı görülmektedir. Bu noktada her ne kadar izleme 1 ve izleme 2 testi puanlarında sontest puanlarına göre bir düşüş söz konusu olsa da bu düşüşün yine de öntest ölçümünden alınan puanlardan hala yüksek olduğu dikkat çekmektedir. Ancak gruplar arasında eşzamanlı sontest, izleme 1 ve izleme 2 ölçümleri karşılaştırıldığında ise deney grubu lehine anlamlı bir farkın söz konusu olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak, deney grubunun öfke/dürtüsellik öntest puanlarına göre sontest ve izleme testlerinde gözle görülür bir düşüş olmasına rağmen bu düşüşün istatistiksel yönden anlamlı olmadığının ve gruplar arasında eşzamanlı sontest, izleme 1 ve izleme 2 ölçümleri karşılaştırıldığında deney grubu lehine anlamlı bir farkın olduğunun görülmesine rağmen, “öfke/dürtüsellik alt ölçeği öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılacak ölçümlerde devam edecektir” şeklinde ifade edilen araştırmanın 2.3. nolu denencesinin doğrulanmadığı söylenilebilir.

4.1.2.4. Denence 2.4: "Deney grubu ile kontrol grubunun umutsuzluk/yalnızlık alt ölçeği öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir" denencesinin test edilmesine ilişkin bulgular

Bu denenceyi test etmek amacıyla karışık ölçümler için iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır**.** ANOVA öncesinde deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların umutsuzluk/yalnızlık alt ölçeği öntest, sontest ve izleme 1 ve izleme 2 testi puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve elde edilen değerler Tablo 51'de sunulmuştur.

Tablo 51

Deney ve Kontrol Gruplarının Umutsuzluk/Yalnızlık Alt Ölçeği Öntest, Sontest, İzleme 1 Testi ve İzleme 2 Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar

Gruplar	Ölçümler	n	$\bar{x}$	Ss
Deney Grubu	Öntest	12	16.50	3.50
	Sontest	12	13.92	2.23
	İzleme 1 Testi	12	14.17	2.69
	İzleme 2 Testi	12	13.83	3.10
Kontrol Grubu	Öntest	12	16.17	4.75
	Sontest	12	16.67	3.60
	İzleme 1 Testi	12	16.50	2.15
	İzleme 2 Testi	12	16.58	1.78

Deney ve kontrol grubu umutsuzluk/yalnızlık alt ölçeği öntest- sontest- izleme 1 testi- izleme 2 testi puanları için betimleyici Tablo 51 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların umutsuzluk/yalnızlık alt ölçeği öntest puan ortalamasının $\bar{x}$ = 16.50, sontest puan ortalamasının $\bar{x}$ = 13.92, izleme 1 testi puan ortalamasının $\bar{x}$ = 14.17, izleme 2 testi puan ortalamanın ise $\bar{x}$ = 13.83 olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise umutsuzluk/yalnızlık alt ölçeği öntest puan ortalaması $\bar{x}$= 16.17 sontest puan ortalaması $\bar{x}$ = 16.67, izleme 1 testi puan ortalaması $\bar{x}$ = 16.50 izleme 2 testi puan ortalaması ise $\bar{x}$ = 16.58 olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların öntest, sontest ve izleme testleri puan ortalamalarında umutsuzluk/yalnızlık alt ölçeği düzeyinde bir düşüş söz konusudur. Kontrol grubundaki bulgular incelendiğinde ise umutsuzluk/yalnızlık alt ölçeği ölçüm düzeylerinde bir

miktar artış gözlendiği söylenebilir. Ancak deney grubundaki puan ortalamalarındaki bu düşüşün istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak ve böylece araştırmanın 2.4. nolu denencesini test etmek amacıyla, tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 52'de verilmiştir.

Tablo 52

Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Umutsuzluk/Yalnızlık Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları

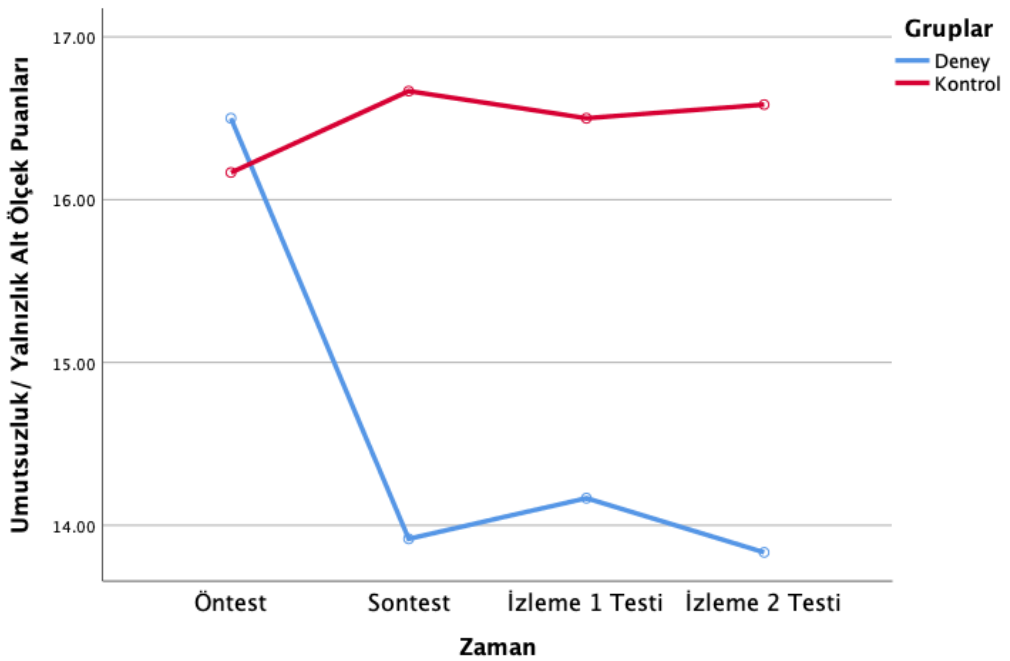
Varyansın Kaynağı	**Kareler Toplamı**	**Sd**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**	**η^2**
Gruplararası	155.71	23				
Grup (Deney/Kontrol)	21.09	1	21.09	3.45	.08	.14
Hata	134.62	22	6.12			
Gruplariçi	373	72				
Ölçüm (Ön-Son-İzleme Testleri)	20.25	3	6.75	1.42	.24	.06
Grup*Ölçüm	**39.71**	**3**	**13.24**	**2.79**	**.047***	**.11**
Hata	313.04	66	4.74			
Toplam	528.71					

*p<.05

Tablo 52'de verilen varyans analizinde, Mauchly küresellik varsayımı sağlandığından (p=0.000>0.05) Sphericity Assumed uygulanarak analiz sonuçları sunulmuştur. Tablo 52'de görüldüğü üzere ölçümlerden bağımsız bir biçimde, sadece gruplar dikkate alındığında, deney ve kontrol grubunda bulunan katılımcıların umutsuzluk/yalnızlık alt ölçek puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ($F_{1\text{-}22}$=3.45; p>.05). Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarının öntest, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayrım yapmaksızın, umutsuzluk/yalnızlık alt ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamaktadır. Benzer biçimde, grup değişkeninden bağımsız olarak sadece ölçümler göz önüne alındığında, deney ve kontrol gruplarının umutsuzluk/yalnızlık alt ölçek öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında da anlamlı bir farklılık olmadığı, başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamsız olduğu görülmüştür ($F_{3\text{-}66}$)= 1.42; p>.05). Bu bulgu katılımcıların grup ayrımı yapılmaksızın, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı ve umutsuzluk/yalnızlık alt ölçek puanlarının deneysel işleme

bağlı olarak değişmediğini göstermektedir. Son olarak, tekrarlı ölçümler için iki faktörlü ANOVA analizlerinde deneysel işlemin etkililiği için asıl bakılması gereken grup*ölçüm ortak etkisine ilişkin sonuçlara bakıldığında, farklı işlem gruplarında (deney-kontrol) olma ile ölçüm faktörlerinin (ön-son-izleme) umutsuzluk/yalnızlık alt ölçek puanları üzerindeki ortak etkisinin (grup*ölçüm etkisinin) anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{3\text{-}66}$)= 2.79; p<.05). Bu bulgu ile birlikte eta kare değeri (η^2=.11) incelendiğinde umutsuzluk/yalnızlık alt ölçek puanlarında görülen değişimin %11'ini geniş etki büyüklüğünde açıkladığı görülmüştür**.** Bu bulgu, farklı işlem gruplarında olmanın öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi umutsuzluk/yalnızlık alt ölçek puanlarında farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu bulgular, psiko-eğitim programına katılan deney grubundaki katılımcıların umutsuzluk/yalnızlık alt ölçek puanlarının deneysel işlem öncesine göre programa dâhil olmayan kontrol grubundaki katılımcılara nazaran farklılık gösterdiğini ortaya koymakta ve bu farklılığın 1 ve 3 ay sonra yapılan izleme çalışmalarında da sürdüğünü göstermektedir.

Söz konusu bu bulgu aşağıda yer alan deney ve kontrol gruplarının, öntest, sontest, izleme 1 ve izleme 2 ölçümlerinin kestirilen ortalamaları için çizilen etkileşim grafiği Şekil 9 ile desteklenmektedir.



Şekil 9. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Umutsuzluk/Yalnızlık Alt Ölçek Puan Ortalamaları Grafiği

Etkileşim grafiğinin sunulduğu Şekil 9 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların umutsuzluk/yalnızlık alt ölçek puanlarının deneysel işlem sonrasında önemli düzeyde bir düşüş gösterdiği ve bu düşüşün deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 1 ve 3 aylık zaman dilimleri olan izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmektedir. Diğer yandan kontrol grubundaki katılımcıların umutsuzluk/yalnızlık alt ölçek puanlarının deneysel işlem sonrasında bir miktar artış gösterdiği ve bu artışın deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 1 ve 3 aylık zaman dilimleri olan izleme ölçümlerinde de çok küçük düzeyde de olsa devam ettiği görülmektedir.

Tüm bu bulgular deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların ön-test, son-test, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinde umutsuzluk/yalnızlık alt ölçek puanlarından elde ettikleri puanların değiştiğini göstermektedir. Gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak anlamlı bir farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için umutsuzluk/yalnızlık alt ölçek üzerinde Wilks Lamda İstatistiği kullanılarak hesaplanan değerler Tablo 53'te verilmiştir.

Tablo 53

Umutsuzluk/Yalnızlık Alt Ölçeği Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatiği'ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	***Wilks' λ***	***Sd***	***F***	***p***	***η2***	***Güç***
Ölçüm	.87	3	1.00	.42	.13	.23
Grup*Ölçüm	.76	3	2.14	.13	.24	.46

*p<.05

Tablo 53'te verilen Wilks Lamda istatistiğine göre ANOVA sonuçları incelendiğinde; umutsuzluk/yalnızlık alt ölçeğinin hem ölçümler Wilks' (λ=.87, ($F_{3\text{-}20}$)= 1.00; p>.05) hem de grup*ölçüm etkileşim etkileri (Wilks' λ=.76, ($F_{3\text{-}20}$)= 2.14; p>.05) açısından anlamlı değişim göstermediği görülmüştür. Bu sonuçlara göre kontrol grubu ile karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan katılımcıların ölçüm süreçlerinde umutsuzluk/yalnızlık alt ölçek düzeylerinin farklı oranlarda değişim göstermesine rağmen bu değişimin anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır.

Ancak Wilks Lamda istatistiğinden farklı olarak, ANOVA sonuçlarından elde edilen bulgular, müdahale grupları arasında ölçümlere bağlı olarak bir farkın varlığını göstermektedir ($F_{3\text{-}66}$)= 2.79; p<.05), η2=.11). Deney ve kontrol grubunun öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamaları

arasındaki bu farkın kaynağını belirlemek amacıyla, "Bonferonni uyumlu çoklu karşılaştırmalar" testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 54'te sunulmuştur.

Tablo 54

Deney ve Kontrol Gruplarının Umutsuzluk/Yalnızlık Alt Ölçeği Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

				Deney Grubu		**Kontrol Grubu**			
		Ön	Son	İz 1	İz 2	Ön	Son	İz 1	İz 2
	Ön	-	2.58*	2.33*	2.67*	.33			
Deney	Son		-	.25	.08	2.25	2.75*	2.58*	2.67*
Grubu	İz 1			-	.33	2.00	2.50	2.33	2.42
	İz 2				-	2.33	2.83*	2.67*	2.75*
	Ön					-	.50	.33	.42
Kontrol	Son						-	.17	.08
Grubu	İz 1							-	.08
	İz 2								-

*p<.05

Tablo 54'teki Bonferonni uyumlu karşılaştırma sonuçları Tablo 51'le birlikte incelendiğinde deney grubunun umutsuzluk/yalnızlık alt ölçek ön-test ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ile sontest puan ortalamaları, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları farkların anlamlı olduğu görülmüştür ($p<.05$). Diğer yandan deney grubunun sontest puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları karşılaştırıldığında ise ortalamalar arasında izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümü puanları arasındaki farkların da anlamlı olmadığı görülmüştür. Başka bir ifadeyle deney grubu için yapılan ölçümlerden (sontest-izleme 1 testi-izleme 2 testi) alınan ortalamalar arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ($p>.05$).

Tablo 54'te verilen bu değerler incelendiğinde deney grubunun umutsuzluk/yalnızlık alt ölçek sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamalarının, öntest ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılığa yol açtığı görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunda yer alan katılımcıların deneysel işlemin tamamlanmasından 1 ve 3 ay sonraki izleme ölçümlerinde de devam ettiği söylenebilir.

Kontrol grubunun umutsuzluk/yalnızlık alt ölçek öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde ise; öntest ve sontest ($p>.05$), öntest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi ($p>.05$) ve sontest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi ($p>.05$) ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Kontrol grubu için Tablo 54'te verilen bu

değerler incelendiğinde kontrol grubunun sontest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamalarında, öntest ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre anlamlı düzeyde bir düşüş olmadığı gibi hatta bir miktar artışın da olduğu görülmektedir. Bu değerlere göre kontrol grubunda yer alan katılımcıların oturumların tamamlanmasının ardından umutsuzluk/yalnızlık alt ölçek düzeylerinin anlamlı düzeyde değişmediği söylenebilir.

Tablo 54'te ayrıca deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümler arasında umutsuzluk/yalnızlık alt ölçek puanları açısından farklılaşma olup olmadığı hakkında da veri sunulmaktadır. Tablo 54 incelendiğinde; deney grubunun umutsuzluk/yalnızlık alt ölçek sontest ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları ile kontrol grubunun umutsuzluk/yalnızlık alt ölçek öntest hariç, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Diğer yandan, deney grubunun umutsuzluk/yalnızlık alt ölçek izleme 1 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ile öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olmadığı görülmektedir ($p>.05$). Ayrıca her iki grubun umutsuzluk/yalnızlık alt ölçek öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında ise; deney grubunun umutsuzluk/yalnızlık alt ölçek öntest puan ortalaması ile kontrol grubunun umutsuzluk/yalnızlık alt ölçek öntest puan ortalaması arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Elde edilen tüm bulgular ve etkileşim grafiği (Şekil 9) bir bütün olarak değerlendirildiğinde, "Umutsuzluk/Yalnızlık alt ölçek" öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılacak ölçümlerde devam edecektir" şeklinde ifade edilen araştırmanın 2.4. nolu denencesinin doğrulandığı görülmektedir.

4.1.2.5. Denence 2.5: "Deney grubu ile kontrol grubunun intihar düşüncesi alt ölçeği öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir" denencesinin test edilmesine ilişkin bulgular

Bu denenceyi test etmek amacıyla karışık ölçümler için iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır**.** ANOVA öncesinde deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların intihar düşüncesi alt ölçeği öntest, sontest ve izleme 1 ve izleme 2 testi puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve elde edilen değerler Tablo 55'te sunulmuştur.

Tablo 55

Deney ve Kontrol Gruplarının İntihar Düşüncesi Alt Ölçeği Öntest, Sontest, İzleme 1 Testi ve İzleme 2 Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar

Gruplar	**Ölçümler**	**n**	$\bar{x}$	**Ss**
Deney Grubu	Öntest	12	14.92	4.34
	Sontest	12	11.17	3.38
	İzleme 1 Testi	12	11.33	3.28
	İzleme 2 Testi	12	11.58	2.57
Kontrol Grubu	Öntest	12	12.75	3.67
	Sontest	12	12.42	3.48
	İzleme 1 Testi	12	12.84	3.21
	İzleme 2 Testi	12	12.83	1.64

Deney ve kontrol grubu intihar düşüncesi alt ölçeği öntest- sontest- izleme 1 testi- izleme 2 testi puanları için betimleyici Tablo 55 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların intihar düşüncesi alt ölçeği öntest puan ortalamasının $\bar{x}$ = 14.92, sontest puan ortalamasının $\bar{x}$ = 11.17, izleme 1 testi puan ortalamasının $\bar{x}$ = 11.33, izleme 2 testi puan ortalamanın ise $\bar{x}$ = 11.58 olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise intihar düşüncesi alt ölçeği öntest puan ortalaması $\bar{x}$ = 12.75 sontest puan ortalaması $\bar{x}$ = 12.42, izleme 1 testi puan ortalaması $\bar{x}$ = 12.84 izleme 2 testi puan ortalaması ise $\bar{x}$ = 12.83 olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların öntest, sontest ve izleme testleri puan ortalamalarında intihar düşüncesi alt ölçeği düzeyinde bir düşüş söz konusudur. Kontrol grubundaki bulgular

incelendiğinde ise intihar düşüncesi alt ölçeği sontest ölçümü hariç ölçüm düzeylerinde bir miktar artış gözlendiği söylenebilir. Ancak deney grubundaki puan ortalamalarındaki bu düşüşün istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak ve böylece araştırmanın 2.5. numaralı denencesini test etmek amacıyla, tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 56'da verilmiştir.

Tablo 56

Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının İntihar Düşüncesi Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları

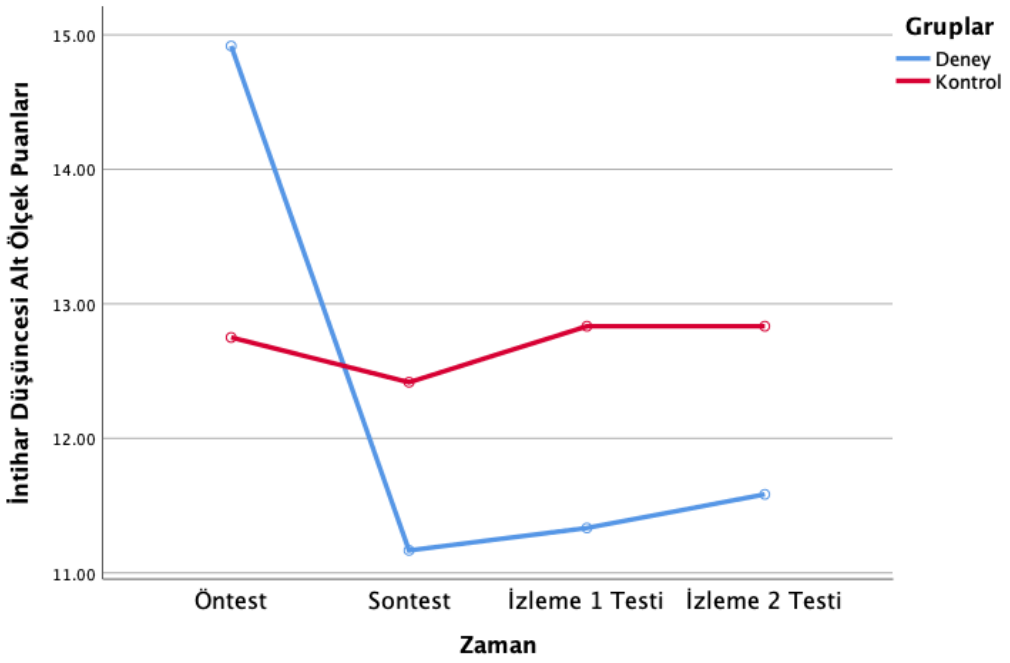
Varyansın Kaynağı	**Kareler Toplamı**	**Sd**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**	**η^2**
Gruplararası	152.99	23				
Grup (Deney/Kontrol)	1.26	1	1.26	.18	.67	.01
Hata	151.73	22	6.90			
Gruplariçi	458	72				
Ölçüm (Ön-Son-İzleme Testleri)	60.88	3	20.29	3.92	.01*	.11
Grup*Ölçüm	**55.38**	**3**	**18.46**	**3.57**	**.02***	**.14**
Hata	341.75	66	5.18			
Toplam	610.99					

*p<.05

Tablo 56'da verilen varyans analizinde, Mauchly küresellik varsayımı sağlandığından (p=0.000>0.05) Sphericity Assumed uygulanarak analiz sonuçları sunulmuştur. Tablo 56'da görüldüğü üzere ölçümlerden bağımsız bir biçimde, sadece gruplar dikkate alındığında, deney ve kontrol grubunda bulunan katılımcıların intihar düşüncesi alt ölçek puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ($F_{1\text{-}22}$= .18; p>.05). Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarının öntest, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayrım yapmaksızın, intihar düşüncesi alt ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamaktadır. Benzer biçimde, grup değişkeninden bağımsız olarak sadece ölçümler göz önüne alındığında, deney ve kontrol gruplarının intihar düşüncesi alt ölçek öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında da anlamlı bir farklılık olduğu, başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{3\text{-}66}$)= 3.92; p<.05, η^2=.15). Bu bulgu katılımcıların grup ayrımı yapılmaksızın, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki

farkın anlamlı olmadığı ve intihar düşüncesi alt ölçek puanlarının deneysel işleme bağlı olarak değişmediğini göstermektedir. Son olarak, tekrarlı ölçümler için iki faktörlü ANOVA analizlerinde deneysel işlemin etkililiği için asıl bakılması gereken grup*ölçüm ortak etkisine ilişkin sonuçlara bakıldığında, farklı işlem gruplarında (deney-kontrol) olma ile ölçüm faktörlerinin (ön-son-izleme) intihar düşüncesi alt ölçek puanları üzerindeki ortak etkisinin (grup*ölçüm etkisinin) anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{3\text{-}66}$)= 3.57; p<.05). Bu bulgu ile birlikte eta kare değeri (η^2=.14) incelendiğinde intihar düşüncesi alt ölçek puanlarında görülen değişimin % 14'ünü geniş etki büyüklüğünde açıkladığı görülmüştür. Bu bulgu, farklı işlem gruplarında olmanın öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi intihar düşüncesi alt ölçek puanlarında farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu bulgular, psiko-eğitim programına katılan deney grubundaki katılımcıların intihar düşüncesi alt ölçek puanlarının deneysel işlem öncesine göre programa dâhil olmayan kontrol grubundaki katılımcılara nazaran farklılık gösterdiğini ortaya koymakta ve bu farklılığın 1 ve 3 ay sonra yapılan izleme çalışmalarında da sürdüğünü göstermektedir.

Söz konusu bu bulgu aşağıda yer alan deney ve kontrol gruplarının, öntest, sontest, izleme 1 ve izleme 2 ölçümlerinin kestirilen ortalamaları için çizilen etkileşim grafiği Şekil 10 ile desteklenmektedir.



Şekil 10. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları İntihar Düşüncesi Alt Ölçek Puan Ortalamaları Grafiği

Etkileşim grafiğinin sunulduğu Şekil 10 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların intihar düşüncesi alt ölçek puanlarının deneysel işlem sonrasında önemli düzeyde bir düşüş gösterdiği ve bu düşüşün deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 1 ve 3 aylık zaman dilimleri olan izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmektedir. Diğer yandan kontrol grubundaki katılımcıların intihar düşüncesi alt ölçek puanlarının deneysel işlem sonrasında bir miktar düşüş gösterdiği, ancak deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 1 ve 3 aylık zaman dilimleri olan izleme ölçümlerinde ise çok küçük düzeyde de olsa bir artış olduğu görülmektedir.

Tüm bu bulgular deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların ön-test, son-test, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinde intihar düşüncesi alt ölçek puanlarından elde ettikleri puanların değiştiğini göstermektedir. Gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak anlamlı bir farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için intihar düşüncesi alt ölçek üzerinde Wilks Lamda İstatistiği kullanılarak hesaplanan değerler Tablo 57'de verilmiştir.

Tablo 57

İntihar Düşüncesi Alt Ölçeği Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatiği'ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	***Wilks' λ***	***Sd***	***F***	***p***	***η2***	***Güç***
Ölçüm	.67	3	3.30	.04*	.33	.66
Grup*Ölçüm	.73	3	2.53	.09	.28	.54

*p<.05

Tablo 57'de verilen Wilks Lamda istatistiğine göre ANOVA sonuçları incelendiğinde; intihar düşüncesi alt ölçeğinin ölçüm açısından Wilks' (λ=.67, ($F_{3\text{-}20}$)= 3.30; p<.05) anlamlı değişim gösterdiği ancak grup*ölçüm etkileşim etkileri (Wilks' λ=.73, ($F_{3\text{-}20}$)= 2.53; p>.05) açısından ise anlamlı değişim göstermediği görülmüştür. Bu sonuçlara göre kontrol grubu ile karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan katılımcıların ölçüm süreçlerinde intihar düşüncesi alt ölçek düzeylerinin farklı oranlarda değişim göstermesine rağmen bu değişimin grup*ölçüm süreçleri açısından anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır.

Ancak Wilks Lamda istatistiğinden farklı olarak, ANOVA sonuçlarından elde edilen bulgular, müdahale grupları arasında ölçümlere bağlı olarak bir farkın varlığını göstermektedir ($F_{3\text{-}66}$)= 3.57; p<.05, η2=.14). Deney ve kontrol grubunun öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamaları

arasındaki bu farkın kaynağını belirlemek amacıyla, "Bonferonni uyumlu çoklu karşılaştırmalar" testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 58'de sunulmuştur.

Tablo 58

Deney ve Kontrol Gruplarının İntihar Düşüncesi Alt Ölçeği Ön, Son ve İzleme Testleri Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

		Deney Grubu				**Kontrol Grubu**			
		Önt	Sont	İz 1 T	İz 2 T	Önt	Sont	İz 1 T	İz 2 T
Deney Grubu	Önt	-	3.75*	3.58*	3.33*	.33			
	Sont		-	.17	.42	3.75*	1.25	1.67	1.66
	İz 1 T			-	.25	3.58*	1.08	1.50	1.50
	İz 2 T				-	3.33*	.83	1.25	1.25
Kontrol Grubu	Önt					-	2.50	2.08	2.07
	Sont						-	.42	.42
	İz 1 T							-	.00
	İz 2 T								-

*p<.05 (Önt: Öntest; Sont: Sontest; İz 1 T: İzleme 1 Testi; İz 2 T: İzleme 2 Testi)

Tablo 58'deki Bonferonni uyumlu karşılaştırma sonuçları Tablo 55'le birlikte incelendiğinde deney grubunun intihar düşüncesi alt ölçek ön-test ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ile sontest puan ortalamaları, izleme 1 testi ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ve izleme 2 testi ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olduğu görülmektedir (p<.05). Deney grubunun sontest puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları karşılaştırıldığında ise ortalamalar arasında izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümü puanları lehine bir düşüş olduğu görülmekle birlikte, bu düşüşlerin anlamlı olmadığı görülmüştür. Başka bir ifadeyle deney grubu için yapılan ölçümlerden (sontest-izleme 1 testi-izleme 2 testi) alınan ortalamalar arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır (p>.05).

Tablo 58'de verilen bu değerler incelendiğinde deney grubunun intihar düşüncesi alt ölçek sontest ve izleme ölçümlerinde elde ettikleri puan ortalamalarının, öntest ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre anlamlı düzeyde düştüğü görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunda yer alan katılımcıların deneysel işlemin tamamlanmasının ardından intihar düşüncesi alt ölçek düzeylerinin azaldığı ve bu azalmanın izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmektedir.

Kontrol grubunun intihar düşüncesi alt ölçek öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde ise; öntest ve sontest (p>.05), öntest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi (p>.05) ve sontest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi (p>.05) ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında

anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Kontrol grubu için Tablo 58'de verilen bu değerler incelendiğinde kontrol grubunun sontest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamalarında, öntest ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre anlamlı düzeyde bir düşüş olmadığı görülmektedir. Bu değerlere göre kontrol grubunda yer alan katılımcıların oturumların tamamlanmasının ardından intihar düşüncesi alt ölçek düzeylerinin anlamlı düzeyde değişmediği söylenebilir.

Tablo 58'de ayrıca deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümler arasında intihar düşüncesi alt ölçek puanları açısından farklılaşma olup olmadığı hakkında da veri sunulmaktadır. Tablo 58 incelendiğinde; deney grubunun intihar düşüncesi alt ölçek sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları ile kontrol grubunun yalnızca intihar düşüncesi alt ölçek öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olduğu ($p<.05$) ancak sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkların ise anlamlı olmadığı görülmektedir ($p>.05$). Ayrıca her iki grubun intihar düşüncesi alt ölçek öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında ise; deney grubunun intihar düşüncesi alt ölçek öntest puan ortalaması ile kontrol grubunun intihar düşüncesi alt ölçek öntest puan ortalaması arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Elde edilen tüm bulgular ve etkileşim grafiği (Şekil 10) bir bütün olarak değerlendirildiğinde, "İntihar Düşüncesi alt ölçek" öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılacak ölçümlerde devam edecektir" şeklinde ifade edilen araştırmanın 2.5. nolu denencesinin doğrulandığı görülmektedir.

4.1.3. PERMA Ölçeği (PERMAÖ) ve Alt Ölçeklerinin Denencelerinin Test Edilmesine Yönelik Bulgular

Denence 3: Deney grubu ile kontrol grubunun "PERMA Ölçeği (PERMAÖ) ve alt ölçeklerinin" öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır. Bu fark, programın tamamlanmasından 1 ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

Bu denencenin test edilmesine ilişkin elde edilen bulgular aşağıda sırasıyla verilmiştir.

4.1.3.1. Denence 3.1: "Deney grubu ile kontrol grubunun PERMAÖ öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir" denencesinin test edilmesine ilişkin bulgular

Bu denenceyi test etmek amacıyla karışık ölçümler için iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır**.** ANOVA öncesinde deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların PERMAÖ öntest, sontest ve izleme 1 ve izleme 2 testi puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve elde edilen değerler Tablo 59'da sunulmuştur.

Tablo 59

Deney ve Kontrol Gruplarının PERMA Ölçeği (PERMAÖ) Öntest, Sontest, İzleme 1 Testi ve İzleme 2 Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar

Gruplar	**Ölçümler**	**n**	$\bar{x}$	**Ss**
Deney Grubu	Öntest	12	6.04	1.12
	Sontest	12	7.26	.69
	İzleme 1 Testi	12	7.33	.81
	İzleme 2 Testi	12	7.30	1.20
Kontrol Grubu	Öntest	12	6.27	1.31
	Sontest	12	6.16	1.04
	İzleme 1 Testi	12	6.25	1.03
	İzleme 2 Testi	12	6.17	.95

Deney ve kontrol grubu PERMAÖ öntest- sontest- izleme 1 testi- izleme 2 testi puanları için betimleyici Tablo 59 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların PERMAÖ öntest puan ortalamasının $\bar{x}$ = 6.04, sontest puan ortalamasının $\bar{x}$ = 7.26, izleme 1 testi puan ortalamasının $\bar{x}$ = 7.33, izleme 2 testi puan ortalamanın ise $\bar{x}$ = 7.30 olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise PERMAÖ öntest puan ortalaması $\bar{x}$ = 6.27 sontest puan ortalaması $\bar{x}$ = 6.16, izleme 1 testi puan ortalaması $\bar{x}$ = 6.25 izleme 2 testi puan ortalaması ise $\bar{x}$ = 6.17 olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların öntest, sontest ve izleme testleri puan ortalamalarında PERMAÖ düzeyinde belirgin bir düşüş söz konusudur. Kontrol grubundaki bulgular incelendiğinde ise PERMAÖ ölçüm düzeylerinde bir miktar artış gözlendiği

söylenebilir. Ancak deney grubundaki puan ortalamalarındaki bu artışın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak ve böylece araştırmanın 2 nolu denencesini test etmek amacıyla, tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 60'ta verilmiştir.

Tablo 60

Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının PERMA Ölçeği Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları

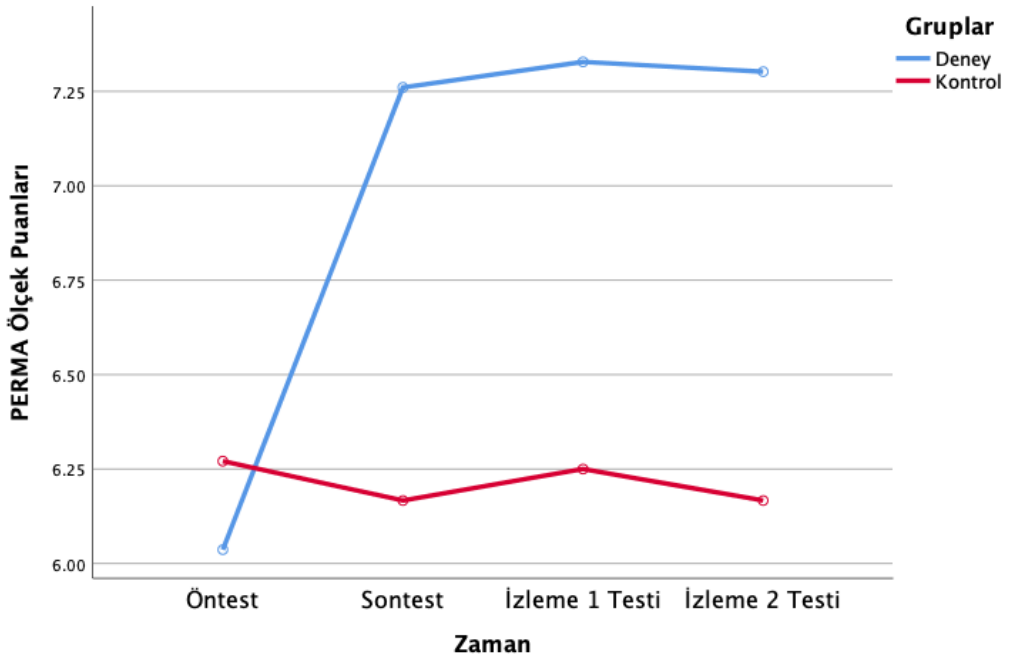
Varyansın Kaynağı	**Kareler Toplamı**	**Sd**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**	**η^2**
Gruplararası	23.70	23				
Grup (Deney/Kontrol)	3.54	1	3.54	3.86	.06	.15
Hata	20.16	22	.92			
Gruplariçi	27.79	55.25				
Ölçüm (Ön-Son-İzleme Testleri)	6.38	2.30	2.77	10.51	.00*	.32
Grup*Ölçüm	**8.05**	**2.30**	**3.50**	**13.26**	**.00***	**.38**
Hata	13.36	50.65	.26			
Toplam	51.50					

*p<.05

Tablo 60'ta verilen varyans analizinde, Mauchly küresellik varsayımı sağlanamadığından (p=0.000<0.05) Huynh-Feldt düzeltmesi (Huynh-Feldt correction) uygulanarak analiz sonuçları sunulmuştur. Tablo 60'ta görüldüğü üzere ölçümlerden bağımsız bir biçimde, sadece gruplar dikkate alındığında, deney ve kontrol grubunda bulunan katılımcıların PERMAÖ puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ($F_{1\text{-}22}$=3.86; p>.05). Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarının öntest, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayrım yapmaksızın, PERMAÖ'nden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamaktadır. Diğer yandan, grup değişkeninden bağımsız olarak sadece ölçümler göz önüne alındığında, deney ve kontrol gruplarının PERMAÖ öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında da anlamlı bir farklılık olduğu, başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{2.302\text{-}50.649}$)=13.26; p<.05, η2=.32). Bu bulgu katılımcıların grup ayrımı yapılmaksızın, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu ve PERMAÖ puanlarının deneysel işleme bağlı olarak değiştiğini

göstermektedir. Son olarak, tekrarlı ölçümler için iki faktörlü ANOVA analizlerinde deneysel işlemin etkililiği için asıl bakılması gereken grup*ölçüm ortak etkisine ilişkin sonuçlara bakıldığında, farklı işlem gruplarında (deney-kontrol) olma ile ölçüm faktörlerinin (ön-son-izleme) PERMAÖ puanları üzerindeki ortak etkisinin (grup*ölçüm etkisinin) anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{2.302\text{-}50.649}$)=13.26; p<.05). Bu bulgu ile birlikte eta kare değeri (η^2=.38) incelendiğinde PERMAÖ puanlarında görülen değişimin % 38'ini geniş etki büyüklüğünde açıkladığı görülmüştür**.** Bu bulgu, farklı işlem gruplarında olmanın öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi PERMAÖ puanlarında farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu bulgular, psiko-eğitim programına katılan deney grubundaki katılımcıların PERMAÖ puanlarının deneysel işlem öncesine göre programa dâhil olmayan kontrol grubundaki katılımcılara nazaran farklılık gösterdiğini ortaya koymakta ve bu farklılığın 1 ve 3 ay sonra yapılan izleme çalışmalarında da sürdüğünü göstermektedir.

Söz konusu bu bulgu aşağıda yer alan deney ve kontrol gruplarının, öntest, sontest, izleme 1 ve izleme 2 ölçümlerinin kestirilen ortalamaları için çizilen etkileşim grafiği Şekil 11 ile desteklenmektedir.



Şekil 11. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları PERMAÖ Puan Ortalamaları Grafiği

Etkileşim grafiğinin sunulduğu Şekil 11 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların PERMAÖ puanlarının deneysel işlem sonrasında önemli düzeyde bir artış gösterdiği ve bu artışın deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 1 ve 3 aylık zaman dilimleri olan izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmektedir. Diğer yandan kontrol grubundaki katılımcıların PERMAÖ puanlarının deneysel işlem sonrasında bir miktar düşüş gösterdiği ve bu düşüşün deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 1 ve 3 aylık zaman dilimleri olan izleme ölçümlerinde devam ettiği görülmektedir.

Tüm bu bulgular deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların ön-test, son-test, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinde PERMAÖ puanlarından elde ettikleri puanların değiştiğini göstermektedir. Gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak anlamlı bir farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için PERMAÖ üzerinde Wilks Lamda İstatistiği kullanılarak hesaplanan değerler Tablo 61'de verilmiştir.

Tablo 61

PERMA Ölçeği (PERMAÖ) Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatiği'ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	***Wilks' λ***	***Sd***	***F***	***p***	***η2***	***Güç***
Ölçüm	.50	3	6.78	.00*	.50	.94
Grup*Ölçüm	.42	3	9.25	.00*	.58	.99

*p<.05

Tablo 61'de verilen Wilks Lamda istatistiğine göre ANOVA sonuçları incelendiğinde; PERMAÖ'nün hem ölçümler açısından, Wilks' (λ=.50, ($F_{3\text{-}20}$)=6.78; p<.05) düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği hem de grup*ölçüm etkileşim etkilerinin anlamlı olduğu (Wilks' λ=.42, ($F_{3\text{-}20}$)=9.25; p<.05) görülmüştür. Bu sonuçlara göre kontrol grubu ile karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan katılımcıların işlem öncesinde, sonrasında ve izleme süreçlerinde PERMAÖ düzeylerinin farklı oranlarda değişim gösterdiği ve bu değişimin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Wilks Lamda istatistiğine göre ANOVA sonuçlarından elde edilen bulgular, müdahale grupları arasında zamana bağlı olarak bir farkın varlığını göstermektedir ($F_{2.302\text{-}50.649}$)=13.26; p<.05, η2=.38). Deney ve kontrol grubunun öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki bu farkın kaynağını belirlemek amacıyla, "Bonferonni uyumlu çoklu karşılaştırmalar" testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 62'de sunulmuştur.

Tablo 62

Deney ve Kontrol Gruplarının PERMA Ölçeği (PERMAÖ) Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

		Deney Grubu				**Kontrol Grubu**			
		Önt	Sont	İz 1 T	İz 2 T	Önt	Sont	İz 1 T	İz 2 T
Deney Grubu	Önt	-	1.22*	1.29*	1.27*	.23			
	Sont		-	.07	.04	.99*	1.09*	1.01*	1.09*
	İz 1 T			-	.03	1.06*	1.16*	1.08*	1.16*
	İz 2 T				-	1.03*	1.14*	1.05*	1.14*
Kontrol Grubu	Önt					-	.10	.02	.10
	Sont						-	.08	.00
	İz 1 T							-	.08
	İz 2 T								-

*p<.05 (Önt: Öntest; Sont: Sontest; İz 1 T: İzleme 1 Testi; İz 2 T: İzleme 2 Testi)

Tablo 62'deki Bonferonni uyumlu karşılaştırma sonuçları Tablo 59'la birlikte incelendiğinde deney grubunun PERMAÖ ön-test ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ile sontest puan ortalamaları, izleme 1 testi ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ve izleme 2 testi ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olduğu görülmektedir (p<.05). Deney grubunun sontest puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları karşılaştırıldığında ise ortalamalar arasında izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümü puanları lehine bir artış olduğu görülmekle birlikte, bu artışların anlamlı olmadığı görülmüştür. Başka bir ifadeyle deney grubu için yapılan ölçümlerden (sontest-izleme 1 testi-izleme 2 testi) alınan ortalamalar arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır (p>.05).

Tablo 62'de verilen bu değerler incelendiğinde deney grubunun PERMAÖ sontest ve izleme ölçümlerinde elde ettikleri puan ortalamalarının, öntest ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre anlamlı düzeyde arttığı görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunda yer alan katılımcıların deneysel işlemin tamamlanmasının ardından PERMAÖ düzeylerinin arttığı ve bu artışın izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmektedir.

Kontrol grubunun PERMAÖ öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde ise; öntest ve sontest (p>.05), öntest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi (p>.05) ve sontest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi (p>.05) ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Kontrol grubu için Tablo 62'de verilen bu değerler incelendiğinde kontrol grubunun sontest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamalarında, öntest ölçümünden elde ettikleri

ortalamalarına göre anlamlı düzeyde bir artış olmadığı görülmektedir. Bu değerlere göre kontrol grubunda yer alan katılımcıların oturumların tamamlanmasının ardından PERMAÖ düzeylerinin anlamlı düzeyde değişmediği söylenebilir.

Tablo 62'de ayrıca deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümler arasında PERMAÖ puanları açısından farklılaşma olup olmadığı hakkında da veri sunulmaktadır. Tablo 62 incelendiğinde; deney grubunun PERMAÖ sontest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ile kontrol grubunun PERMAÖ öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları, PERMAÖ sontest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları, PERMAÖ izleme 1 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ve PERMAÖ izleme 2 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Benzer şekilde deney grubunun PERMAÖ izleme 1 testi ölçümü puan ortalamaları ve PERMAÖ izleme 2 testi ölçümü puan ortalamaları ile kontrol grubunun PERMAÖ öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları, PERMAÖ sontest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları, PERMAÖ izleme 1 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ve PERMAÖ alt ölçek izleme 2 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkların da anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Her iki grubun PERMAÖ öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında ise; deney grubunun PERMAÖ öntest puan ortalaması ile kontrol grubunun PERMAÖ öntest puan ortalaması arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Tablo 62'de deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümlere ilişkin değerler incelendiğinde deney grubunun gerek sontest gerekse izleme ölçümlerinden elde ettiği ortalamaların, kontrol grubunun sontest ve izleme ölçümlerinden elde ettiği ortalamalardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunun deneysel işlemin tamamlanmasının ardından ve 1 ile 3 aylık izleme süreçleri içerisinde PERMAÖ düzeylerinin, kontrol grubundaki katılımcıların PERMAÖ düzeylerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu söylenebilir.

Elde edilen tüm bulgular ve etkileşim grafiği (Şekil 11) bir bütün olarak değerlendirildiğinde, "PERMAÖ öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılacak ölçümlerde devam edecektir" şeklinde ifade edilen araştırmanın 3.1. nolu denencesinin doğrulandığı görülmektedir.

4.1.3.2. Denence 3.2: "Deney grubu ile kontrol grubunun olumlu duygular alt ölçeğinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir" denencesinin test edilmesine ilişkin bulgular

Bu denenceyi test etmek amacıyla karışık ölçümler için iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır**.** ANOVA öncesinde deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların olumlu duygular puan öntest, sontest ve izleme 1 ve izleme 2 testi puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve elde edilen değerler Tablo 63'te sunulmuştur.

Tablo 63

Deney ve Kontrol Gruplarının Olumlu Duygular Alt Ölçek Öntest, Sontest, İzleme 1 Testi ve İzleme 2 Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar

Gruplar	**Ölçümler**	**n**	$\bar{x}$	**Ss**
Deney Grubu	Öntest	12	5.83	1.22
	Sontest	12	7.03	1.27
	İzleme 1	12	7.19	.93
	İzleme 2	12	7.28	1.34
Kontrol Grubu	Öntest	12	5.72	1.93
	Sontest	12	5.56	1.81
	İzleme 1	12	5.89	1.37
	İzleme 2	12	5.67	1.29

Deney ve kontrol grubu olumlu duygular alt ölçek öntest- sontest- izleme 1 testi- izleme 2 testi puanları için betimleyici Tablo 63 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların hayata bağlılık alt ölçek öntest puan ortalamasının $\bar{x}$ = 5.83, sontest puan ortalamasının $\bar{x}$ = 7.03, izleme 1 testi puan ortalamasının $\bar{x}$ = 7.19, izleme 2 testi puan ortalamanın ise $\bar{x}$ = 7.28 olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise olumlu duygular alt ölçek öntest puan ortalaması $\bar{x}$= 5.72 sontest puan ortalaması $\bar{x}$ = 5.56, izleme 1 testi puan ortalaması $\bar{x}$ = 5.89, izleme 2 testi puan ortalaması ise $\bar{x}$ = 5.67 olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların öntest, sontest ve izleme testleri puan ortalamalarında olumlu duygular alt ölçek düzeyinde belirgin bir artış söz konusudur. Kontrol grubundaki bulgular incelendiğinde

ise olumlu duygular alt ölçek düzeylerinde izleme 1 testi hariç küçük bir miktar düşüş gözlendiği söylenebilir. Ancak deney grubundaki puan ortalamalarındaki bu artışın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak ve böylece araştırmanın 3.2. numaralı denencesini test etmek amacıyla, tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 64'te verilmiştir.

Tablo 64

Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Olumlu Duygular Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları

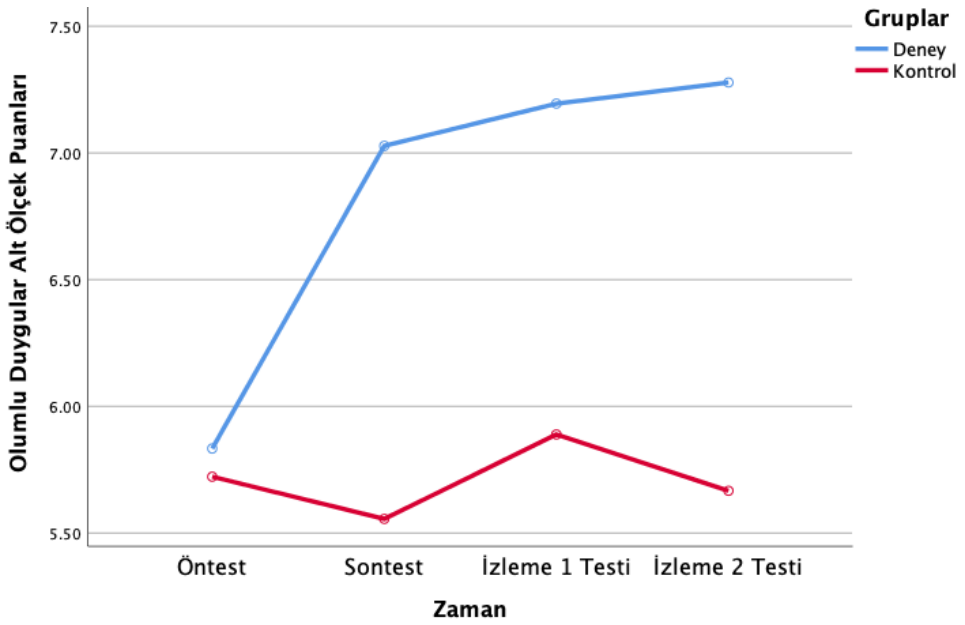
Varyansın Kaynağı	**Kareler Toplamı**	**Sd**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**	**η^2**
Gruplararası	45.91	23				
Grup (Deney/Kontrol)	7.59	1	7.59	4.36	.049*	.17
Hata	38.31	22	1.74			
Gruplariçi	43.11	57.07				
Ölçüm (Ön-Son-İzleme Testleri)	8.58	2.17	3.95	7.25	.00*	.25
Grup*Ölçüm	**8.51**	**2.17**	**3.92**	**7.19**	**.00***	**.25**
Hata	26.03	47.73	.55			
Toplam	89.02					

*p<.05

Tablo 64'te verilen varyans analizinde, Mauchly küresellik varsayımı sağlanamadığından (p=0.000<0.05) Greenhouse- Geisser düzeltmesi uygulanarak analiz sonuçları sunulmuştur. Tablo 64'te görüldüğü üzere ölçümlerden bağımsız bir biçimde, sadece gruplar dikkate alındığında, deney ve kontrol grubunda bulunan katılımcıların olumlu duygular alt ölçek puanlarında anlamlı bir farklılık olduğu ve eta kare değerinin geniş etki büyüklüğüne sahip olduğu bulunmuştur ($F_{1\text{-}22}$=4.36; p<.05, η2=.17). Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarının öntest, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayrım yapmaksızın, olumlu duygular alt ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmaktadır. Benzer şekilde, grup değişkeninden bağımsız olarak sadece ölçümler göz önüne alındığında ise, deney ve kontrol gruplarının olumlu duygular alt ölçek öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu, başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamlı ve eta kare değerinin geniş etki büyüklüğüne sahip olduğu görülmüştür ($F_{2.170\text{-}47.731}$)=7.25; p<.05, η2=.25). Bu bulgu katılımcıların

grup ayrımı yapılmaksızın, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu ve olumlu duygular alt ölçek puanlarının deneysel işleme bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Son olarak, tekrarlı ölçümler için iki faktörlü ANOVA analizlerinde deneysel işlemin etkililiği için asıl bakılması gereken grup*ölçüm ortak etkisine ilişkin sonuçlara bakıldığında, farklı işlem gruplarında (deney-kontrol) olma ile ölçüm faktörlerinin (ön-son-izleme) olumlu duygular alt ölçek puanları üzerindeki ortak etkisinin (grup*ölçüm etkisinin) anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{2.170\text{-}47.731}$)=7.19; p<.05). Bu bulgu ile birlikte eta kare değeri (η^2=.25) incelendiğinde olumlu duygular alt ölçek puanlarında görülen değişimin % 25'ini geniş etki büyüklüğünde açıkladığı görülmüştür**.** Bu bulgu, farklı işlem gruplarında olmanın öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi olumlu duygular alt ölçek puanlarında farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu bulgular, psiko-eğitim programına katılan deney grubundaki katılımcıların olumlu duygular alt ölçek puanlarının deneysel işlem öncesine göre programa dâhil olmayan kontrol grubundaki katılımcılara nazaran farklılık gösterdiğini ortaya koymakta ve bu farklılığın 1 ve 3 ay sonra yapılan izleme çalışmalarında da sürdüğünü göstermektedir.

Söz konusu bu bulgu aşağıda yer alan deney ve kontrol gruplarının, öntest, sontest, izleme 1 ve izleme 2 ölçümlerinin kestirilen ortalamaları için çizilen etkileşim grafiği Şekil 12 ile desteklenmektedir.



Şekil 12. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Olumlu Duygular Alt Ölçek Puan Ortalamaları Grafiği

Etkileşim grafiğinin sunulduğu Şekil 12 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların olumlu duygular alt ölçek puanlarının deneysel işlem sonrasında önemli düzeyde bir artış gösterdiği ve bu artışın deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 1 ve 3 aylık zaman dilimleri olan izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmektedir. Diğer yandan kontrol grubundaki katılımcıların hayata bağlılık alt ölçek puanlarının deneysel işlem sonrasında bir miktar düşüş gösterdiği ve bu düşüşün deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 1 aylık zaman diliminde öntest puanının biraz üzerine çıktığı ve ardından 3 aylık zaman diliminde yeniden öntest puanının altına düştüğü görülmektedir.

Tüm bu bulgular deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların ön-test, son-test, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinde olumlu duygular alt ölçek puanlarından elde ettikleri puanların değiştiğini göstermektedir. Gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak anlamlı bir farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için olumlu duygular alt ölçek üzerinde Wilks Lamda İstatistiği kullanılarak hesaplanan değerler Tablo 65'te verilmiştir.

Tablo 65

Olumlu Duygular Alt Ölçeği Üzerinde Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatiği'ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	***Wilks' λ***	***Sd***	***F***	***p***	***η2***	***Güç***
Ölçüm	.61	3	4.25	.02*	.39	.78
Grup*Ölçüm	.54	3	5.69	.01*	.46	.90

*p<.05

Tablo 65'te verilen Wilks Lamda istatistiğine göre ANOVA sonuçları incelendiğinde; olumlu duygular alt ölçeğinin ölçümler açısından, Wilks' λ=.61, ($F_{3\text{-}20}$)= 4.25; p<.05 düzeyinde anlamlı bir değişim gösterdiği görülmektedir. Benzer şekilde grup*ölçüm etkileşim etkilerinin de anlamlı olduğu (Wilks' λ=.54, ($F_{3\text{-}20}$)= 5.69; p<.05) görülmüştür. Bu sonuçlara göre kontrol grubu ile karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan katılımcıların işlem öncesinde, sonrasında ve izleme süreçlerinde olumlu duygular alt ölçek düzeylerinin farklı oranlarda değişim gösterdiği ve bu değişimin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Wilks Lamda istatistiğine göre ANOVA sonuçlarından elde edilen bulgular, müdahale grupları arasında zamana bağlı olarak bir farkın varlığını göstermektedir ($F_{2.170\text{-}47.731}$)=7.19; p<.05, η2=.25). Deney ve kontrol grubunun öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki bu farkın

kaynağını belirlemek amacıyla, “Bonferonni uyumlu çoklu karşılaştırmalar” testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 66’da sunulmuştur.

Tablo 66

Deney ve Kontrol Gruplarının Olumlu Duygular Ön, Son ve İzleme Testi Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

				Deney Grubu				**Kontrol Grubu**	
		Önt	Sont	İz 1 T	İz 2 T	Önt	Sont	İz 1 T	İz 2 T
Deney Grubu	Önt	-	1.19*	1.36*	1.44*	.11			
	Sont		-	.17	.25	1.31*	1.47*	1.14	1.36*
	İz 1 T			-	.08	1.47*	1.64*	1.31*	1.53*
	İz 2 T				-	1.56*	1.72*	1.39*	1.61*
Kontrol Grubu	Önt					-	.17	.17	.06
	Sont						-	.33	.11
	İz 1 T							-	.22
	İz 2 T								-

*p<.05 (Önt: Öntest; Sont: Sontest; İz 1 T: İzleme 1 Testi; İz 2 T: İzleme 2 Testi)

Tablo 66’daki Bonferonni uyumlu karşılaştırma sonuçları Tablo 63’le birlikte incelendiğinde deney grubunun olumlu duygular alt ölçek ön-test ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ile sontest puan ortalamaları, izleme 1 testi ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ve izleme 2 testi ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olduğu görülmektedir (p<.05). Deney grubunun sontest puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları karşılaştırıldığında ise ortalamalar arasında izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümü puanları lehine bir artış olduğu görülmekle birlikte, bu artışların anlamlı olmadığı görülmüştür. Başka bir ifadeyle deney grubu için yapılan ölçümlerden (sontest-izleme 1 testi-izleme 2 testi) alınan ortalamalar arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır (p>.05).

Tablo 66’da verilen bu değerler incelendiğinde deney grubunun olumlu duygular alt ölçek sontest ve izleme ölçümlerinde elde ettikleri puan ortalamalarının, öntest ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre anlamlı düzeyde arttığı görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunda yer alan katılımcıların deneysel işlemin tamamlanmasının ardından olumlu duygular alt ölçek düzeylerinin arttığı ve bu artışın izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmektedir.

Kontrol grubunun olumlu duygular alt ölçek öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde ise; öntest ve sontest (p>.05), öntest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi (p>.05) ve sontest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi (p>.05) ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında

anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Kontrol grubu için Tablo 66'da verilen bu değerler incelendiğinde kontrol grubunun sontest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamalarında, öntest ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre anlamlı düzeyde bir artış olmadığı görülmektedir. Bu değerlere göre kontrol grubunda yer alan katılımcıların oturumların tamamlanmasının ardından olumlu duygular alt ölçek düzeylerinin anlamlı düzeyde değişmediği söylenebilir.

Tablo 66'da ayrıca deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümler arasında olumlu duygular alt ölçek puanları açısından farklılaşma olup olmadığı hakkında da veri sunulmaktadır. Tablo 66 incelendiğinde; deney grubunun olumlu duygular alt ölçek sontest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ile kontrol grubunun olumlu duygular alt ölçek öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları, olumlu duygular alt ölçek sontest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları, olumlu duygular alt ölçek izleme 1 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ve olumlu duygular alt ölçek izleme 2 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Benzer şekilde deney grubunun olumlu duygular alt ölçek izleme 1 testi ölçümü puan ortalamaları ve olumlu duygular alt ölçek izleme 2 testi ölçümü puan ortalamaları ile kontrol grubunun olumlu duygular alt ölçek öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları, olumlu duygular alt ölçek sontest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları, olumlu duygular alt ölçek izleme 1 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ve olumlu duygular alt ölçek izleme 2 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkların da anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Her iki grubun olumlu duygular alt ölçek öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında ise; deney grubunun olumlu duygular alt ölçek öntest puan ortalaması ile kontrol grubunun olumlu duygular alt ölçek öntest puan ortalaması arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Tablo 66'da deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümlere ilişkin değerler incelendiğinde deney grubunun gerek sontest gerekse izleme ölçümlerinden elde ettiği ortalamaların, kontrol grubunun sontest ve izleme ölçümlerinden elde ettiği ortalamalardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunun deneysel işlemin tamamlanmasının ardından ve 1 ile 3 aylık izleme süreçleri içerisinde olumlu duygular alt ölçek düzeylerinin, kontrol

grubundaki katılımcıların olumlu duygular alt ölçek düzeylerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu söylenebilir.

Elde edilen tüm bulgular ve etkileşim grafiği (Şekil 12) bir bütün olarak değerlendirildiğinde, "olumlu duygular öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılacak ölçümlerde devam edecektir" şeklinde ifade edilen araştırmanın 3.2. nolu denencesinin doğrulandığı görülmektedir.

4.1.3.3. Denence 3.3: "Deney grubu ile kontrol grubunun bağlanma alt ölçeğinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir" denencesinin test edilmesine ilişkin bulgular

Bu denenceyi test etmek amacıyla karışık ölçümler için iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır**.** ANOVA öncesinde deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların bağlanma alt ölçeği öntest, sontest ve izleme 1 ve izleme 2 testi puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve elde edilen değerler Tablo 67'de sunulmuştur.

Tablo 67

Deney ve Kontrol Gruplarının Bağlanma Alt Ölçek Öntest, Sontest, İzleme 1 Testi ve İzleme 2 Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar

Gruplar	**Ölçümler**	**n**	$\bar{x}$	**Ss**
	Öntest	12	6.36	1.41
Deney	Sontest	12	7.44	.70
Grubu	İzleme 1 Testi	12	7.53	.61
	İzleme 2 Testi	12	7.47	1.49
	Öntest	12	6.92	.62
Kontrol	Sontest	12	6.75	1.37
Grubu	İzleme 1 Testi	12	6.94	1.19
	İzleme 2 Testi	12	6.86	1.15

Deney ve kontrol grubu bağlanma alt ölçeği öntest- sontest- izleme 1 testi- izleme 2 testi puanları için betimleyici Tablo 67 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların bağlanma alt ölçeği öntest puan ortalamasının $\bar{x}$ = 6.36, sontest puan ortalamasının $\bar{x}$ = 7.44, izleme 1 testi puan ortalamasının $\bar{x}$ = 7.53, izleme 2 testi puan ortalamanın ise $\bar{x}$ = 7.47 olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise bağlanma alt ölçeği öntest puan ortalaması $\bar{x}$= 6.92 sontest puan ortalaması $\bar{x}$ = 6.75, izleme 1 testi puan ortalaması $\bar{x}$ = 6.94 izleme 2 testi puan ortalaması ise $\bar{x}$ = 6.86 olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların öntest, sontest ve izleme testleri puan ortalamalarında bağlanma alt ölçeği düzeyinde bir artış söz konusudur. Kontrol grubundaki bulgular incelendiğinde ise bağlanma alt ölçeği ölçüm düzeylerinde izleme 1 testi dışında bir miktar düşüş gözlendiği söylenebilir. Ancak deney grubundaki puan ortalamalarındaki bu düşüşün istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak ve böylece araştırmanın 3.3. numaralı denencesini test etmek amacıyla, tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 68'de verilmiştir.

Tablo 68

Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Bağlanma Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları

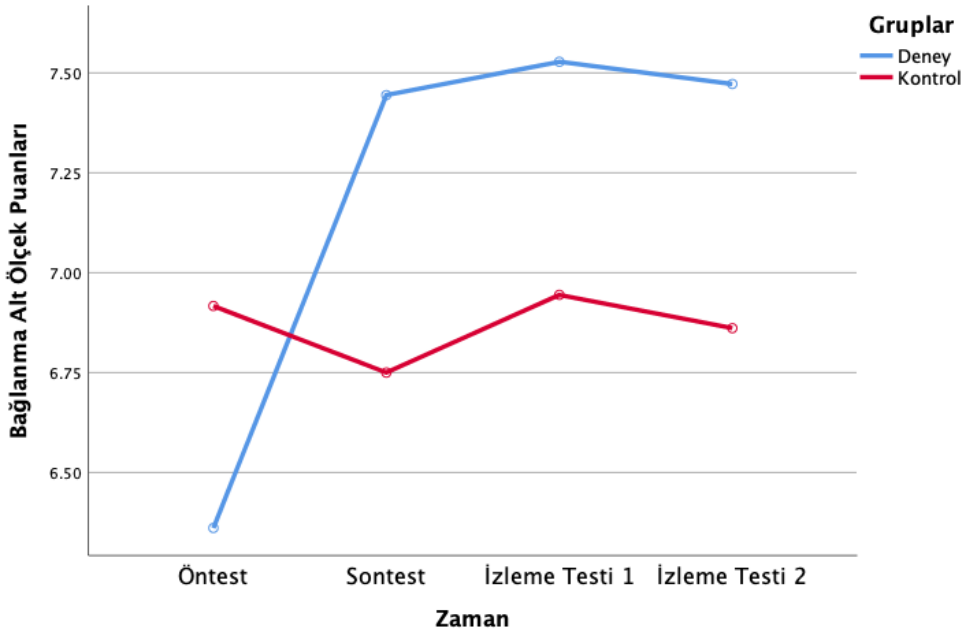
Varyansın Kaynağı	**Kareler Toplamı**	**Sd**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**	**η^2**
Gruplararası	18.36	23				
Grup (Deney/Kontrol)	.67	1	.67	.83	.37	.04
Hata	17.63	22	.80			
Gruplariçi	51.78					
Ölçüm (Ön-Son-İzleme Testleri)	5.25	1.95	2.69	2.87	.07	.12
Grup*Ölçüm	**6.36**	**1.95**	**3.26**	**3.48**	**.04***	**.14**
Hata	40.17	42.93	.94			
Toplam	70.14	46.83				

*p<.05

Tablo 68'de verilen varyans analizinde, Mauchly küresellik varsayımı sağlanamadığından (p=0.000<0.05) Greenhouse- Geisser düzeltmesi uygulanarak analiz sonuçları sunulmuştur. Tablo 68'de görüldüğü üzere ölçümlerden bağımsız bir biçimde, sadece gruplar dikkate alındığında, deney ve kontrol grubunda bulunan katılımcıların

bağlanma alt ölçek puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ($F_{1\text{-}22}$=.83; p>.05). Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarının öntest, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayrım yapmaksızın, bağlanma alt ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamaktadır. Benzer biçimde, grup değişkeninden bağımsız olarak sadece ölçümler göz önüne alındığında, deney ve kontrol gruplarının bağlanma alt ölçek öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında da anlamlı bir farklılık olmadığı, başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamsız olduğu görülmüştür ($F_{1.951\text{-}42.928}$)= 2.87; p>.05). Bu bulgu katılımcıların grup ayrımı yapılmaksızın, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı ve bağlanma alt ölçek puanlarının deneysel işleme bağlı olarak değişmediğini göstermektedir. Son olarak, tekrarlı ölçümler için iki faktörlü ANOVA analizlerinde deneysel işlemin etkililiği için asıl bakılması gereken grup*ölçüm ortak etkisine ilişkin sonuçlara bakıldığında, farklı işlem gruplarında (deney-kontrol) olma ile ölçüm faktörlerinin (ön-son-izleme) bağlanma alt ölçek puanları üzerindeki ortak etkisinin (grup*ölçüm etkisinin) anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{1.951\text{-}42.928}$)= 3.48; p<.05). Bu bulgu ile birlikte eta kare değeri (η^2=.14) incelendiğinde bağlanma alt ölçek puanlarında görülen değişimin % 14'ünü geniş etki büyüklüğünde açıkladığı görülmüştür. Bu bulgu, farklı işlem gruplarında olmanın öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi bağlanma e alt ölçek puanlarında farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu bulgular, psiko-eğitim programına katılan deney grubundaki katılımcıların bağlanma alt ölçek puanlarının deneysel işlem öncesine göre programa dâhil olmayan kontrol grubundaki katılımcılara nazaran farklılık gösterdiğini ortaya koymakta ve bu farklılığın 1 ve 3 ay sonra yapılan izleme çalışmalarında da sürdüğünü göstermektedir.

Söz konusu bu bulgu aşağıda yer alan deney ve kontrol gruplarının, öntest, sontest, izleme 1 ve izleme 2 ölçümlerinin kestirilen ortalamaları için çizilen etkileşim grafiği Şekil 13 ile desteklenmektedir.



Şekil 13. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Bağlanma Alt Ölçek Puan Ortalamaları Grafiği

Etkileşim grafiğinin sunulduğu Şekil 13 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların bağlanma alt ölçek puanlarının deneysel işlem sonrasında önemli düzeyde bir artış gösterdiği ve bu artışın deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 1 ve 3 aylık zaman dilimleri olan izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmektedir. Diğer yandan kontrol grubundaki katılımcıların bağlanma alt ölçek puanlarının deneysel işlem sonrasında bir miktar düşüş gösterdiği ve deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 1 aylık zaman diliminde öntest puanının biraz üzerine çıktığı ve ardından 3 aylık zaman diliminde yeniden öntest puanının altına düştüğü görülmektedir.

Tüm bu bulgular deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların ön-test, son-test, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinde bağlanma alt ölçek puanlarından elde ettikleri puanların değiştiğini göstermektedir. Gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak anlamlı bir farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için bağlanma alt ölçek üzerinde Wilks Lamda İstatistiği kullanılarak hesaplanan değerler Tablo 69'da verilmiştir.

Tablo 69

Bağlanma Alt Ölçeğinin Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatiği'ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	***Wilks' λ***	***Sd***	***F***	***p***	***η2***	***Güç***
Ölçüm	.79	3	1.75	.19	.21	.39
Grup*Ölçüm	.77	3	2.00	.15	.23	.44

*p<.05

Tablo 69'da verilen Wilks Lamda istatistiğine göre ANOVA sonuçları incelendiğinde; bağlanmaalt ölçeğinin hem ölçümler Wilks' (λ=.79, ($F_{3\text{-}20}$)= 1.75; p>.05) hem de grup*ölçüm etkileşim etkileri (Wilks' λ=.77, ($F_{3\text{-}20}$)= 2.00; p>.05) açısından anlamlı değişim göstermediği görülmüştür. Bu sonuçlara göre kontrol grubu ile karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan katılımcıların ölçüm süreçlerinde bağlanma alt ölçek düzeylerinin farklı oranlarda değişim göstermesine rağmen bu değişimin anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır.

Ancak Wilks Lamda ıstatistiğinden farklı olarak, ANOVA sonuçlarından elde edilen bulgular, müdahale grupları arasında ölçümlere bağlı olarak bir farkın varlığını göstermektedir ($F_{1.951\text{-}42.928}$)= 3.48; p<.05, η2=.14). Deney ve kontrol grubunun öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki bu farkın kaynağını belirlemek amacıyla, "Bonferonni uyumlu çoklu karşılaştırmalar" testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 70'te sunulmuştur.

Tablo 70

Deney ve Kontrol Gruplarının Bağlanma Alt Ölçeği Ön, Son ve İzleme Testleri Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

				Deney Grubu		**Kontrol Grubu**			
		Önt	Sont	İz 1 T	İz 2 T	Önt	Sont	İz 1 T	İz 2 T
	Önt	-	1.08*	1.17*	1.11*	.56			
Deney	Sont		-	.08	.03	.53	.69	.50	.58
Grubu	İz 1 T			-	.06	.61	.78	.58	.67
	İz 2 T				-	.56	.72	.53	.61
	Önt					-	.17	.03	.06
Kontrol	Sont						-	.19	.11
Grubu	İz 1 T							-	.08
	İz 2 T								-

*p<.05 (Önt: Öntest; Sont: Sontest; İz 1 T: İzleme 1 Testi; İz 2 T: İzleme 2 Testi)

Tablo 70'teki Bonferonni uyumlu karşılaştırma sonuçları Tablo 67'yle birlikte incelendiğinde deney grubunun bağlanma alt ölçek ön-test ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ile sontest puan ortalamaları, izleme 1 testi ve izleme 2 testi

ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları farklarının anlamlı olduğu görülmektedir (p<.05). Diğer yandan deney grubunun sontest puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları karşılaştırıldığında ise ortalamalar arasında izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümü puanları arasındaki farkların anlamlı olmadığı görülmüştür. Başka bir ifadeyle deney grubu için yapılan ölçümlerden (sontest-izleme 1 testi-izleme 2 testi) alınan ortalamalar arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır (p>.05).

Tablo 70'te verilen bu değerler incelendiğinde deney grubunun bağlanma alt ölçek sontesti izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamalarının, öntest ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılığa yol açtığı görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunda yer alan katılımcıların deneysel işlemin tamamlanmasından 1 ve 3 ay sonraki izleme ölçümlerinde de devam ettiği söylenebilir.

Kontrol grubunun bağlanma alt ölçek öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde ise; öntest ve sontest (p>.05), öntest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi (p>.05) ve sontest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi (p>.05) ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Kontrol grubu için Tablo 70'te verilen bu değerler incelendiğinde kontrol grubunun sontest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamalarında, öntest ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre anlamlı düzeyde bir artış olmadığı gibi hatta izleme 1 testi hariç bir miktar düşüşün de olduğu görülmektedir. Bu değerlere göre kontrol grubunda yer alan katılımcıların oturumların tamamlanmasının ardından bağlanma alt ölçek düzeylerinin anlamlı düzeyde değişmediği söylenebilir.

Tablo 70'te ayrıca deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümler arasında bağlanma alt ölçek puanları açısından farklılaşma olup olmadığı hakkında da veri sunulmaktadır. Tablo 70 incelendiğinde; deney grubunun bağlanma alt ölçek sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları ile kontrol grubunun bağlanma alt ölçek öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olmadığı görülmektedir (p>.05). Ayrıca her iki grubun bağlanma alt ölçek öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında ise; deney grubunun bağlanma alt ölçek öntest puan ortalaması ile kontrol grubunun bağlanma alt ölçek öntest puan ortalaması arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir (p>.05).

Elde edilen tüm bulgular ve etkileşim grafiği (Şekil 13) bir bütün olarak değerlendirildiğinde, "bağlanma öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılacak ölçümlerde devam edecektir" şeklinde ifade edilen araştırmanın 3.3. nolu denencesinin doğrulandığı görülmektedir.

4.1.3.4. Denence 3.4: "Deney grubu ile kontrol grubunun olumlu ilişkiler alt ölçeğinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir" denencesinin test edilmesine ilişkin bulgular

Bu denenceyi test etmek amacıyla karışık ölçümler için iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır**.** ANOVA öncesinde deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların olumlu ilişkiler alt ölçeği öntest, sontest ve izleme 1 ve izleme 2 testi puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve elde edilen değerler Tablo 71'de sunulmuştur.

Tablo 71

Deney ve Kontrol Gruplarının Olumlu İlişkiler Alt Ölçek Öntest, Sontest, İzleme 1 Testi ve İzleme 2 Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar

Gruplar	**Ölçümler**	**n**	$\bar{x}$	**Ss**
	Öntest	12	6.19	1.46
Deney	Sontest	12	7.33	.57
Grubu	İzleme 1 Testi	12	7.31	.74
	İzleme 2 Testi	12	7.28	1.19
	Öntest	12	6.56	1.95
Kontrol	Sontest	12	6.50	.46
Grubu	İzleme 1 Testi	12	6.44	.98
	İzleme 2 Testi	12	6.47	1.04

Deney ve kontrol grubu olumlu ilişkiler alt ölçeği öntest- sontest- izleme 1 testi- izleme 2 testi puanları için betimleyici Tablo 71 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların olumlu ilişkiler alt ölçeği öntest puan ortalamasının $\bar{x}$= 6.19, sontest puan ortalamasının $\bar{x}$= 7.33, izleme 1 testi puan ortalamasının $\bar{x}$= 7.31, izleme 2 testi puan

ortalamanın ise $\bar{x}$ = 7.28 olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise olumlu ilişkiler alt ölçeği öntest puan ortalaması $\bar{x}$= 6.56 sontest puan ortalaması $\bar{x}$ = 6.50, izleme 1 testi puan ortalaması $\bar{x}$ = 6.44 izleme 2 testi puan ortalaması ise $\bar{x}$ = 6.47 olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların öntest, sontest ve izleme testleri puan ortalamalarında olumlu ilişkiler alt ölçeği düzeyinde bir artış söz konusudur. Kontrol grubundaki bulgular incelendiğinde ise olumlu ilişkiler alt ölçeği ölçüm düzeylerinde bir miktar düşüş gözlendiği söylenebilir. Ancak deney grubundaki puan ortalamalarındaki bu düşüşün istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak ve böylece araştırmanın 3.3. numaralı denencesini test etmek amacıyla, tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 72'de verilmiştir.

Tablo 72

Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Olumlu İlişkiler Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları

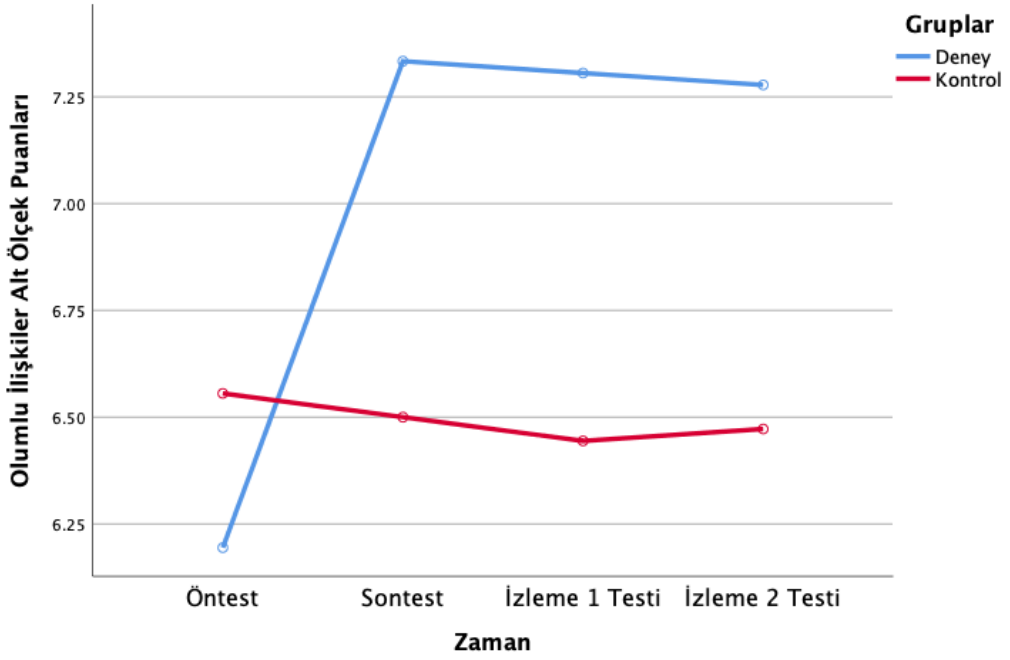
Varyansın Kaynağı	**Kareler Toplamı**	**Sd**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**	**η^2**
Gruplararası	20.07	23				
Grup (Deney/Kontrol)	1.72	1	1.72	2.06	.17	.09
Hata	18.36	22	.83			
Gruplariçi	52.69	42.67				
Ölçüm (Ön-Son-İzleme Testleri)	4.72	1.78	2.69	2.53	.98	.10
Grup*Ölçüm	**6.43**	**1.78**	**3.62**	**3.41**	**.048***	**.13**
Hata	41.54	39.12	1.06			
Toplam	72.76					

*p<.05

Tablo 72'de verilen varyans analizinde, Mauchly küresellik varsayımı sağlanamadığından (p=0.000<0.05) Greenhouse- Geisser düzeltmesi uygulanarak analiz sonuçları sunulmuştur. Tablo 72'de görüldüğü üzere ölçümlerden bağımsız bir biçimde, sadece gruplar dikkate alındığında, deney ve kontrol grubunda bulunan katılımcıların olumlu ilişkiler alt ölçek puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur (F_{1-22}=2.06; p>.05). Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarının öntest, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayrım yapmaksızın, olumlu ilişkiler alt ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamaktadır.

Benzer biçimde, grup değişkeninden bağımsız olarak sadece ölçümler göz önüne alındığında, deney ve kontrol gruplarının olumlu ilişkiler alt ölçek öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında da anlamlı bir farklılık olmadığı, başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamsız olduğu görülmüştür ($F_{1.778\text{-}39.116}$)= 2.53; p>.05). Bu bulgu katılımcıların grup ayrımı yapılmaksızın, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı ve olumlu ilişkiler alt ölçek puanlarının deneysel işleme bağlı olarak değişmediğini göstermektedir. Son olarak, tekrarlı ölçümler için iki faktörlü ANOVA analizlerinde deneysel işlemin etkililiği için asıl bakılması gereken grup*ölçüm ortak etkisine ilişkin sonuçlara bakıldığında, farklı işlem gruplarında (deney-kontrol) olma ile ölçüm faktörlerinin (ön-son-izleme) olumlu ilişkiler alt ölçek puanları üzerindeki ortak etkisinin (grup*ölçüm etkisinin) anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{1.778\text{-}39.116}$)= 3.41; p<.05). Bu bulgu ile birlikte eta kare değeri (η^2=.13) incelendiğinde olumlu ilişkiler alt ölçek puanlarında görülen değişimin % 13'ünü geniş etki büyüklüğünde açıkladığı görülmüştür. Bu bulgu, farklı işlem gruplarında olmanın öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi olumlu ilişkiler alt ölçek puanlarında farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu bulgular, psiko-eğitim programına katılan deney grubundaki katılımcıların olumlu ilişkiler alt ölçek puanlarının deneysel işlem öncesine göre programa dâhil olmayan kontrol grubundaki katılımcılara nazaran farklılık gösterdiğini ortaya koymakta ve bu farklılığın 1 ve 3 ay sonra yapılan izleme çalışmalarında da sürdüğünü göstermektedir.

Söz konusu bu bulgu aşağıda yer alan deney ve kontrol gruplarının, öntest, sontest, izleme 1 ve izleme 2 ölçümlerinin kestirilen ortalamaları için çizilen etkileşim grafiği Şekil 14 ile desteklenmektedir.



Şekil 14. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Olumlu İlişkiler Alt Ölçek Puan Ortalamaları Grafiği

Etkileşim grafiğinin sunulduğu Şekil 14 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların olumlu ilişkiler alt ölçek puanlarının deneysel işlem sonrasında önemli düzeyde bir artış gösterdiği ve bu artışın deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 1 ve 3 aylık zaman dilimleri olan izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmektedir. Diğer yandan kontrol grubundaki katılımcıların olumlu ilişkiler alt ölçek puanlarının deneysel işlem sonrasında bir miktar düşüş gösterdiği ve bu düşüşün deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 1 ve 3 aylık zaman dilimlerinde de devam ettiği görülmektedir.

Tüm bu bulgular deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların ön-test, son-test, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinde olumlu ilişkiler alt ölçek puanlarından elde ettikleri puanların değiştiğini göstermektedir. Gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak anlamlı bir farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için olumlu ilişkiler alt ölçek üzerinde Wilks Lamda İstatistiği kullanılarak hesaplanan değerler Tablo 73'te verilmiştir.

Tablo 73

Olumlu İlişkiler Alt Ölçeğinin Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatiği'ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	***Wilks' λ***	***Sd***	***F***	***p***	***η2***	***Güç***
Ölçüm	.83	3	1.37	.28	.17	.31
Grup*Ölçüm	.76	3	2.08	.14	.24	.45

*p<.05

Tablo 73'te verilen Wilks Lamda istatistiğine göre ANOVA sonuçları incelendiğinde; olumlu ilişkiler alt ölçeğinin hem ölçümler Wilks' (λ=.83, ($F_{3\text{-}20}$)= 1.37; p>.05) hem de grup*ölçüm etkileşim etkileri (Wilks' λ=.76, ($F_{3\text{-}20}$)= 2.08; p>.05) açısından anlamlı değişim göstermediği görülmüştür. Bu sonuçlara göre kontrol grubu ile karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan katılımcıların ölçüm süreçlerinde olumlu ilişkiler alt ölçek düzeylerinin farklı oranlarda değişim göstermesine rağmen bu değişimin anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır.

Ancak Wilks Lamda istatistiğinden farklı olarak, ANOVA sonuçlarından elde edilen bulgular, müdahale grupları arasında ölçümlere bağlı olarak bir farkın varlığını göstermektedir ($F_{1.778\text{-}39.116}$)= 3.41; p<.05, η2=.13). Deney ve kontrol grubunun öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki bu farkın kaynağını belirlemek amacıyla, "Bonferonni uyumlu çoklu karşılaştırmalar" testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 74'te sunulmuştur.

Tablo 74

Deney ve Kontrol Gruplarının Olumlu İlişkiler Alt Ölçeği Ön, Son ve İzleme Testleri Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

		Deney Grubu				**Kontrol Grubu**			
		Önt	Sont	İz 1 T	İz 2 T	Önt	Sont	İz 1 T	İz 2 T
	Önt	-	1.14*	1.11*	1.08*	.36			
Deney	Sont		-	.03	.06	.78	.83	.89	.86
Grubu	İz 1 T			-	.03	.75	.81	.86	.83
	İz 2 T				-	.72	.78	.83	.81
	Önt					-	.06	.11	.08
Kontrol	Sont						-	.06	.03
Grubu	İz 1 T							-	.03
	İz 2 T								-

*p<.05 (Önt: Öntest; Sont: Sontest; İz 1 T: İzleme 1 Testi; İz 2 T: İzleme 2 Testi)

Tablo 74'teki Bonferonni uyumlu karşılaştırma sonuçları Tablo 71'le birlikte incelendiğinde deney grubunun olumlu ilişkiler alt ölçek ön-test ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ile sontest puan ortalamaları, izleme 1 testi ve izleme 2 testi

ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları farklarının anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Diğer yandan deney grubunun sontest puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları karşılaştırıldığında ise ortalamalar arasında izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümü puanları arasındaki farkların anlamlı olmadığı görülmüştür. Başka bir ifadeyle deney grubu için yapılan ölçümlerden (sontest-izleme 1 testi-izleme 2 testi) alınan ortalamalar arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır ($p>.05$).

Tablo 74'te verilen bu değerler incelendiğinde deney grubunun olumlu ilişkiler alt ölçek sontesti izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamalarının, öntest ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılığa yol açtığı görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunda yer alan katılımcıların deneysel işlemin tamamlanmasından 1 ve 3 ay sonraki izleme ölçümlerinde de devam ettiği söylenebilir.

Kontrol grubunun olumlu ilişkiler alt ölçek öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde ise; öntest ve sontest ($p>.05$), öntest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi ($p>.05$) ve sontest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi ($p>.05$) ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Kontrol grubu için Tablo 74'te verilen bu değerler incelendiğinde kontrol grubunun sontest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamalarında, öntest ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre anlamlı düzeyde bir artış olmadığı gibi hatta izleme 1 testi hariç bir miktar düşüşün de olduğu görülmektedir. Bu değerlere göre kontrol grubunda yer alan katılımcıların oturumların tamamlanmasının ardından olumlu ilişkiler alt ölçek düzeylerinin anlamlı düzeyde değişmediği söylenebilir.

Tablo 74'te ayrıca deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümler arasında olumlu ilişkiler alt ölçek puanları açısından farklılaşma olup olmadığı hakkında da veri sunulmaktadır. Tablo 74 incelendiğinde; deney grubunun olumlu ilişkiler alt ölçek sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları ile kontrol grubunun olumlu ilişkiler alt ölçek öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olmadığı görülmektedir ($p>.05$). Ayrıca her iki grubun olumlu ilişkiler alt ölçek öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında ise; deney grubunun olumlu ilişkiler alt ölçek öntest puan ortalaması ile kontrol grubunun bağlanma alt ölçek öntest puan ortalaması arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Elde edilen tüm bulgular ve etkileşim grafiği (Şekil 14) bir bütün olarak değerlendirildiğinde, "olumlu ilişkiler öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılacak ölçümlerde devam edecektir" şeklinde ifade edilen araştırmanın 3.4. nolu denencesinin doğrulandığı görülmektedir.

4.1.3.5. Denence 3.5: "Deney grubu ile kontrol grubunun anlam alt ölçeğinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir" denencesinin test edilmesine ilişkin bulgular

Bu denenceyi test etmek amacıyla karışık ölçümler için iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır**.** ANOVA öncesinde deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların anlam alt ölçeği öntest, sontest ve izleme 1 ve izleme 2 testi puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve elde edilen değerler Tablo 75'te sunulmuştur.

Tablo 75

Deney ve Kontrol Gruplarının Anlam Alt Ölçek Öntest, Sontest, İzleme 1 Testi ve İzleme 2 Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar

Gruplar	**Ölçümler**	**n**	$\bar{x}$	**Ss**
	Öntest	12	5.81	1.67
Deney	Sontest	12	7.19	1.13
Grubu	İzleme 1 Testi	12	7.17	1.43
	İzleme 2 Testi	12	7.25	1.09
	Öntest	12	6.25	1.58
Kontrol	Sontest	12	6.11	1.48
Grubu	İzleme 1 Testi	12	6.08	.99
	İzleme 2 Testi	12	5.89	.78

Deney ve kontrol grubu anlam alt ölçeği öntest- sontest- izleme 1 testi- izleme 2 testi puanları için betimleyici Tablo 75 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların anlam alt ölçeği öntest puan ortalamasının $\bar{x}$ = 5.81, sontest puan ortalamasının $\bar{x}$ =

7.19, izleme 1 testi puan ortalamasının $\bar{x}$= 7.17, izleme 2 testi puan ortalamanın ise $\bar{x}$= 7.25 olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise anlam alt ölçeği öntest puan ortalaması $\bar{x}$= 6.25 sontest puan ortalaması $\bar{x}$= 6.11, izleme 1 testi puan ortalaması $\bar{x}$= 6.08 izleme 2 testi puan ortalaması ise $\bar{x}$ = 5.89 olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların öntest, sontest ve izleme testleri puan ortalamalarında anlam alt ölçeği düzeyinde bir artış söz konusudur. Kontrol grubundaki bulgular incelendiğinde ise anlam alt ölçeği ölçüm düzeylerinde bir miktar düşüş gözlendiği söylenebilir. Ancak deney grubundaki puan ortalamalarındaki bu düşüşün istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak ve böylece araştırmanın 3.5. numaralı denencesini test etmek amacıyla, tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 76'da verilmiştir.

Tablo 76

Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Anlam Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları

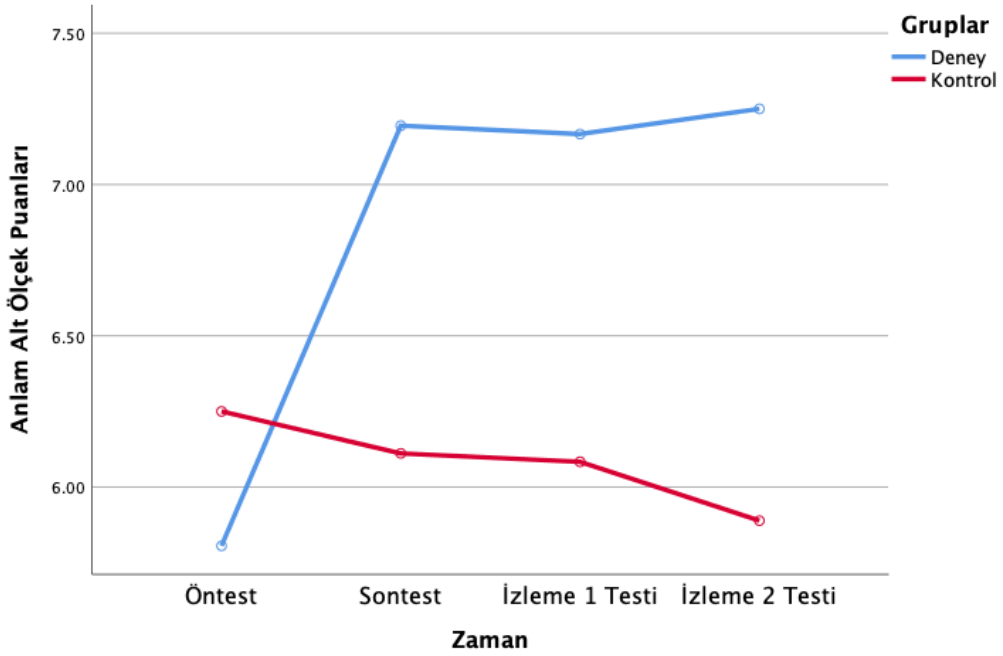
Varyansın Kaynağı	**Kareler Toplamı**	**Sd**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**	**η^2**
Gruplararası	35.76	23				
Grup (Deney/Kontrol)	3.57	1	3.57	2.44	.13	.10
Hata	32.20	22	1.46			
Gruplariçi	38.86	72				
Ölçüm (Ön-Son-İzleme Testleri)	6.31	3	2.10	6.79	.00*	.24
Grup*Ölçüm	**12.12**	**3**	**4.04**	**13.06**	**.00***	**.37**
Hata	20.43	66	.31			
Toplam	74.62					

*p<.05

Tablo 76'da verilen varyans analizinde, Mauchly küresellik varsayımı sağlandığından (p=0.000>0.05) Sphericity Assumed uygulanarak analiz sonuçları sunulmuştur. Tablo 76'da görüldüğü üzere ölçümlerden bağımsız bir biçimde, sadece gruplar dikkate alındığında, deney ve kontrol grubunda bulunan katılımcıların anlam alt ölçek puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ($F_{1\text{-}22}$=2.44; p>.05). Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarının öntest, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayrım yapmaksızın, anlam alt ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamaktadır. Diğer yandan, grup değişkeninden bağımsız

olarak sadece ölçümler göz önüne alındığında, deney ve kontrol gruplarının anlam alt ölçek öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olduğu, başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{3\text{-}66}$)= 6.79; $p<.05$, $\eta^2=.24$). Bu bulgu katılımcıların grup ayrımı yapılmaksızın, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu ve anlam alt ölçek puanlarının deneysel işleme bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Son olarak, tekrarlı ölçümler için iki faktörlü ANOVA analizlerinde deneysel işlemin etkililiği için asıl bakılması gereken grup*ölçüm ortak etkisine ilişkin sonuçlara bakıldığında, farklı işlem gruplarında (deney-kontrol) olma ile ölçüm faktörlerinin (ön-son-izleme) anlam alt ölçek puanları üzerindeki ortak etkisinin (grup*ölçüm etkisinin) anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{3\text{-}66}$)= 13.06; $p<.05$). Bu bulgu ile birlikte eta kare değeri ($\eta^2=.37$) incelendiğinde anlam alt ölçek puanlarında görülen değişimin % 37'sini geniş etki büyüklüğünde açıkladığı görülmüştür. Bu bulgu, farklı işlem gruplarında olmanın öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi anlam alt ölçek puanlarında farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu bulgular, psiko-eğitim programına katılan deney grubundaki katılımcıların anlam alt ölçek puanlarının deneysel işlem öncesine göre programa dâhil olmayan kontrol grubundaki katılımcılara nazaran farklılık gösterdiğini ortaya koymakta ve bu farklılığın 1 ve 3 ay sonra yapılan izleme çalışmalarında da sürdüğünü göstermektedir.

Söz konusu bu bulgu aşağıda yer alan deney ve kontrol gruplarının, öntest, sontest, izleme 1 ve izleme 2 ölçümlerinin kestirilen ortalamaları için çizilen etkileşim grafiği Şekil 15 ile desteklenmektedir.



Şekil 15. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Anlam Alt Ölçek Puan Ortalamaları Grafiği

Etkileşim grafiğinin sunulduğu Şekil 15 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların anlam alt ölçek puanlarının deneysel işlem sonrasında önemli düzeyde bir artış gösterdiği ve bu artışın deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 1 ve 3 aylık zaman dilimleri olan izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmektedir. Diğer yandan kontrol grubundaki katılımcıların anlam alt ölçek puanlarının deneysel işlem sonrasında bir miktar düşüş gösterdiği ve bu düşüşün deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 1 ve 3 aylık zaman dilimlerinde de devam ettiği görülmektedir.

Tüm bu bulgular deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların ön-test, son-test, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinde anlam alt ölçek puanlarından elde ettikleri puanların değiştiğini göstermektedir. Gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak anlamlı bir farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için anlam alt ölçek üzerinde Wilks Lamda İstatistiği kullanılarak hesaplanan değerler Tablo 77'de verilmiştir.

Tablo 77

Anlam Alt Ölçeğinin Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatiği'ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	***Wilks' λ***	***Sd***	***F***	***p***	***η2***	***Güç***
Ölçüm	.51	3	6.52	.00*	.50	.93
Grup*Ölçüm	.39	3	10.62	.00*	.61	1.00

*p<.05

Tablo 77'de verilen Wilks Lamda istatistiğine göre ANOVA sonuçları incelendiğinde; anlam alt ölçeğinin hem ölçümler Wilks' (λ=.51, ($F_{3\text{-}20}$)= 6.52; p<.05) hem de grup*ölçüm etkileşim etkileri (Wilks' λ=.39, ($F_{3\text{-}20}$)= 10.62; p<.05) açısından anlamlı değişim gösterdiği görülmüştür. Bu sonuçlara göre kontrol grubu ile karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan katılımcıların işlem öncesinde, sonrasında ve izleme süreçlerinde anlam alt ölçek düzeylerinin farklı oranlarda değişim gösterdiği ve bu değişimin anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Wilks Lamda istatistiğine göre ANOVA sonuçlarından elde edilen bulgular, müdahale grupları arasında zamana bağlı olarak bir farkın varlığını göstermektedir ($F_{3\text{-}6}$)= 13.06; p<.05, η2=.37). Deney ve kontrol grubunun öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki bu farkın kaynağını belirlemek amacıyla, "Bonferonni uyumlu çoklu karşılaştırmalar" testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 78'de sunulmuştur.

Tablo 78

Deney ve Kontrol Gruplarının Anlam Alt Ölçeği Ön, Son ve İzleme Testleri Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

		Deney Grubu				**Kontrol Grubu**			
		Önt	Sont	İz 1T	İz 2 T	Önt	Sont	İz 1 T	İz 2 T
Deney Grubu	Önt	-	1.39*	1.36*	1.44*	.44			
	Sont		-	.03	.06	.94	1.08*	1.11*	1.31*
	İz 1 T			-	.08	.92	1.06	1.08*	1.28*
	İz 2 T				-	1.00	1.14*	1.17*	1.36*
Kontrol Grubu	Önt					-	.14	.17	.36
	Sont						-	.03	.22
	İz 1 T							-	.19
	İz 2 T								-

*p<.05 (Önt: Öntest; Sont: Sontest; İz 1 T: İzleme 1 Testi; İz 2 T: İzleme 2 Testi)

Tablo 78'deki Bonferonni uyumlu karşılaştırma sonuçları Tablo 75'le birlikte incelendiğinde deney grubunun anlam alt ölçek ön-test ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ile sontest puan ortalamaları, izleme 1 testi ölçümünden elde ettikleri puan

ortalamaları ve izleme 2 testi ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olduğu görülmektedir (p<.05). Benzer biçimde deney grubunun sontest puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları karşılaştırıldığında ise ortalamalar arasında izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümü puanlarında bir artış olmasına rağmen bu artışların da anlamlı olmadığı görülmüştür. Başka bir ifadeyle deney grubu için yapılan ölçümlerden (sontest-izleme 1 testi-izleme 2 testi) alınan ortalamalar arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır (p>.05).

Tablo 78'de verilen bu değerler incelendiğinde deney grubunun anlam alt ölçek sontest ve izleme ölçümlerinde elde ettikleri puan ortalamalarının, öntest ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre artış göstermesine rağmen bu artışın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılığa yol açtığı görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunda yer alan katılımcıların deneysel işlemin tamamlanmasından ve 1 ve 3 ay sonraki izleme ölçümlerinde de devam eden bu artışın istatistiksel yönden anlamlı bir farklılık oluşturduğu söylenebilir.

Kontrol grubunun anlam alt ölçek öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde ise; öntest ve sontest (p>.05), öntest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi (p>.05) ve sontest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi (p>.05) ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Kontrol grubu için Tablo 78'de verilen bu değerler incelendiğinde kontrol grubunun sontest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamalarında, öntest ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre anlamlı düzeyde bir değişim olmadığı görülmektedir. Bu değerlere göre kontrol grubunda yer alan katılımcıların oturumların tamamlanmasının ardından anlam alt ölçek düzeylerinin anlamlı düzeyde değişim göstermediği söylenebilir.

Tablo 78'de ayrıca deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümler arasında anlam alt ölçek puanları açısından farklılaşma olup olmadığı hakkında da veri sunulmaktadır. Tablo 78 incelendiğinde; deney grubunun anlam alt ölçek sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları ile kontrol grubunun anlam alt ölçek öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olmadığı görülmektedir (p>.05). Diğer yandan deney grubunun anlam alt ölçek sontest ve izleme 2 testi ölçümleri puan ortalamaları ile kontrol grubunun anlam alt ölçek sontest izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olduğu görülmektedir (p<.05). Buna ek olarak deney grubunun anlam alt ölçek izleme 1 testi

ölçümü puan ortalamaları ile kontrol grubunun anlam alt ölçek sontest hariç, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkların da anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Her iki grubun anlam alt ölçek öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında ise; deney grubunun anlam alt ölçek öntest puan ortalaması ile kontrol grubunun anlam alt ölçek öntest puan ortalaması arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Tablo 78'de deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümlere ilişkin değerler incelendiğinde deney grubunun sontest ölçümlerinden elde ettiği ortalamaların, kontrol grubunun izleme ölçümlerinden elde ettiği ortalamalardan daha yüksek olduğu, deney grubunun izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettiği ortalamaların ise kontrol grubunun sontest ve izleme ölçümlerinden elde ettiği ortalamalardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunun deneysel işlemin tamamlanmasının ardından ve 1 ile 3 aylık izleme süreçleri içerisinde elde edilen anlam alt ölçek düzeylerinin, kontrol grubundaki katılımcıların anlam alt ölçek düzeylerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu söylenebilir.

Elde edilen tüm bulgular ve etkileşim grafiği (Şekil 15) bir bütün olarak değerlendirildiğinde, "anlam öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılacak ölçümlerde devam edecektir" şeklinde ifade edilen araştırmanın 3.5. nolu denencesinin doğrulandığı görülmektedir.

4.1.3.6. Denence 3.6: "Deney grubu ile kontrol grubunun başarı alt ölçeğinin öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam etmektedir" denencesinin test edilmesine ilişkin bulgular

Bu denenceyi test etmek amacıyla karışık ölçümler için iki faktörlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA öncesinde deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların başarı alt ölçeği öntest, sontest ve izleme 1 ve izleme 2 testi puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve elde edilen değerler Tablo 79'da sunulmuştur.

Tablo 79

Deney ve Kontrol Gruplarının Başarı Alt Ölçek Öntest, Sontest, İzleme 1 Testi ve İzleme 2 Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerlerine İlişkin Sonuçlar

Gruplar	**Ölçümler**	**n**	$\bar{x}$	**Ss**
	Öntest	12	6.22	1.57
Deney	Sontest	12	7.33	.35
Grubu	İzleme 1 Testi	12	7.42	1.03
	İzleme 2 Testi	12	7.31	1.61
	Öntest	12	6.19	1.76
Kontrol	Sontest	12	6.14	.56
Grubu	İzleme 1 Testi	12	6.17	1.29
	İzleme 2 Testi	12	6.22	1.34

Deney ve kontrol grubu başarı alt ölçeği öntest- sontest- izleme 1 testi- izleme 2 testi puanları için betimleyici Tablo 79 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların başarı alt ölçeği öntest puan ortalamasının $\bar{x}$ = 6.22, sontest puan ortalamasının $\bar{x}$ = 7.33, izleme 1 testi puan ortalamasının $\bar{x}$ = 7.42, izleme 2 testi puan ortalamanın ise $\bar{x}$ = 7.31 olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise başarı alt ölçeği öntest puan ortalaması $\bar{x}$ = 6.19 sontest puan ortalaması $\bar{x}$ = 6.14, izleme 1 testi puan ortalaması $\bar{x}$ = 6.17 izleme 2 testi puan ortalaması ise $\bar{x}$ = 6.22 olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların öntest, sontest ve izleme testleri puan ortalamalarında başarı alt ölçeği öntest düzeyine göre bir artış söz konusudur. Kontrol grubundaki bulgular incelendiğinde ise başarı alt ölçeği ölçüm düzeylerinde izleme 2 testi hariç bir miktar düşüş gözlendiği söylenebilir. Ancak deney grubundaki puan ortalamalarındaki bu düşüşün istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını saptamak ve böylece araştırmanın 3.6. numaralı denencesini test etmek amacıyla, tekrarlı ölçümler için ANOVA uygulanmış ve analiz sonuçları Tablo 80'de verilmiştir.

Tablo 80

Deney ve Kontrol Grubu Katılımcılarının Başarı Alt Ölçeği Puanlarına İlişkin Karışık Ölçümler İçin İki Faktörlü ANOVA Sonuçları

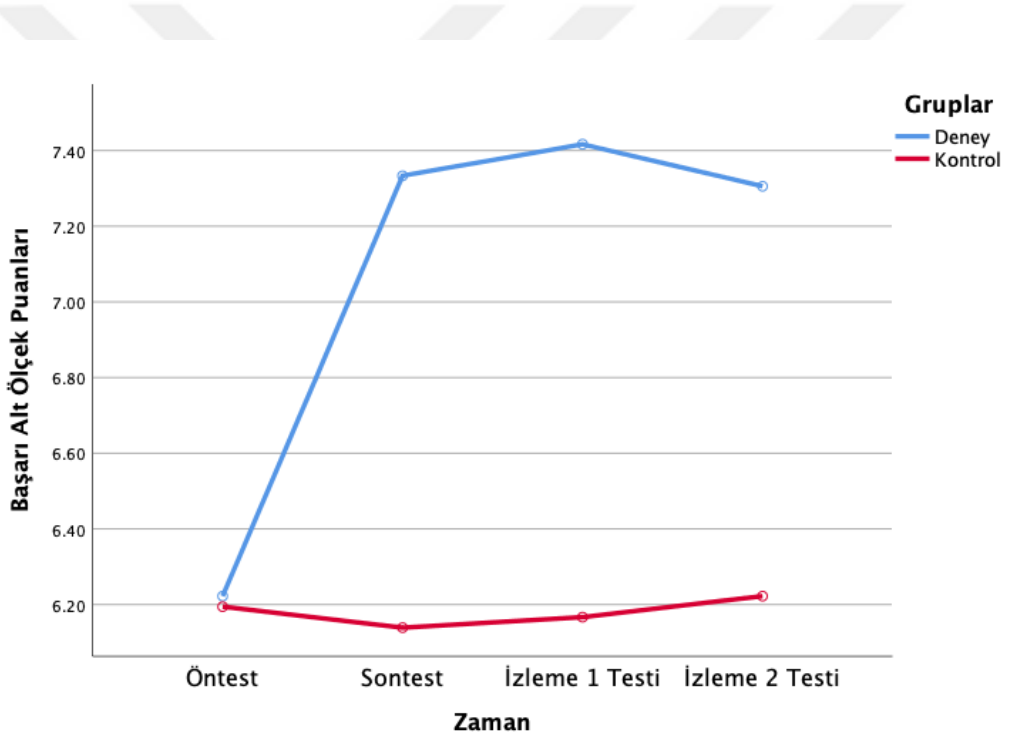
Varyansın Kaynağı	**Kareler Toplamı**	**Sd**	**Kareler Ortalaması**	**F**	**p**	**η^2**
Gruplararası	29.28	23				
Grup (Deney/Kontrol)	4.74	1	4.74	4.25	.051	.16
Hata	24.54	22	1.12			
Gruplariçi	57.61	72				
Ölçüm (Ön-Son-İzleme Testleri)	5.59	3	1.86	2.68	.054	.11
Grup*Ölçüm	**6.02**	**3**	**2.01**	**2.88**	**.04***	**.12**
Hata	46.00	66	.70			
Toplam	86.89					

*p<.05

Tablo 80'de verilen varyans analizinde, Mauchly küresellik varsayımı sağlandığından (p=0.000>0.05) Sphericity Assumed uygulanarak analiz sonuçları sunulmuştur. Tablo 80'de görüldüğü üzere ölçümlerden bağımsız bir biçimde, sadece gruplar dikkate alındığında, deney ve kontrol grubunda bulunan katılımcıların başarı alt ölçek puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur ($F_{1\text{-}22}$=4.25; p>.05). Başka bir ifadeyle deney ve kontrol gruplarının öntest, son-test ve izleme ölçümleri arasında ayrım yapmaksızın, başarı alt ölçeğinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark bulunmamaktadır. Diğer yandan, grup değişkeninden bağımsız olarak sadece ölçümler göz önüne alındığında, deney ve kontrol gruplarının başarı alt ölçek öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, başka bir ifadeyle zaman temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($F_{3\text{-}66}$)= 2.68; p>.05). Bu bulgu katılımcıların grup ayrımı yapılmaksızın, ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı ve başarı alt ölçek puanlarının deneysel işleme bağlı olarak değiştiğini göstermektedir. Son olarak, tekrarlı ölçümler için iki faktörlü ANOVA analizlerinde deneysel işlemin etkililiği için asıl bakılması gereken grup*ölçüm ortak etkisine ilişkin sonuçlara bakıldığında, farklı işlem gruplarında (deney-kontrol) olma ile ölçüm faktörlerinin (ön-son-izleme) başarı alt ölçek puanları üzerindeki ortak etkisinin (grup*ölçüm etkisinin) anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{3\text{-}66}$)= 2.88; p<.05). Bu bulgu ile birlikte eta kare değeri (η^2=.12)

incelendiğinde başarı alt ölçek puanlarında görülen değişimin % 12'sini geniş etki büyüklüğünde açıkladığı görülmüştür. Bu bulgu, farklı işlem gruplarında olmanın öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi başarı alt ölçek puanlarında farklı etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu bulgular, psiko-eğitim programına katılan deney grubundaki katılımcıların başarı alt ölçek puanlarının deneysel işlem öncesine göre programa dâhil olmayan kontrol grubundaki katılımcılara nazaran farklılık gösterdiğini ortaya koymakta ve bu farklılığın 1 ve 3 ay sonra yapılan izleme çalışmalarında da sürdüğünü göstermektedir.

Söz konusu bu bulgu aşağıda yer alan deney ve kontrol gruplarının, öntest, sontest, izleme 1 ve izleme 2 ölçümlerinin kestirilen ortalamaları için çizilen etkileşim grafiği Şekil 16 ile desteklenmektedir.



Şekil 16. Deney ve Kontrol Gruplarının Öntest, Sontest ve İzleme Ölçümlerinden Aldıkları Başarı Alt Ölçek Puan Ortalamaları Grafiği

Etkileşim grafiğinin sunulduğu Şekil 16 incelendiğinde, deney grubundaki katılımcıların başarı alt ölçek puanlarının deneysel işlem sonrasında önemli düzeyde bir artış gösterdiği ve bu artışın deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 1 ve 3 aylık zaman dilimleri olan izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmektedir. Diğer yandan kontrol grubundaki katılımcıların başarı alt ölçek puanlarının deneysel işlem

sonrasında bir miktar düşüş gösterdiği ve bu düşüşün deneysel işlemin tamamlanmasının ardından geçen 1 ve 3 aylık zaman dilimlerinde de devam ettiği görülmektedir.

Tüm bu bulgular deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların ön-test, son-test, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinde başarı alt ölçek puanlarından elde ettikleri puanların değiştiğini göstermektedir. Gruplar arasında ölçümlere bağlı olarak anlamlı bir farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için başarı alt ölçek üzerinde Wilks Lamda İstatistiği kullanılarak hesaplanan değerler Tablo 81'de verilmiştir.

Tablo 81

Başarı Alt Ölçeğinin Tekrarlı Ölçümler Wilks Lamda İstatiği'ne Göre ANOVA Sonuçları

Etki	***Wilks' λ***	***Sd***	***F***	***p***	***η2***	***Güç***
Ölçüm	.75	3	2.19	.12	.25	.47
Grup*Ölçüm	.75	3	2.22	.12	.12	.48

*p<.05

81'de verilen Wilks Lamda istatistiğine göre ANOVA sonuçları incelendiğinde; başarı alt ölçeğinin hem ölçümler Wilks' (λ=.75, ($F_{3\text{-}20}$)= 2.19; p>.05) hem de grup*ölçüm etkileşim etkileri (Wilks' λ=.75, ($F_{3\text{-}20}$)= 2.22; p>.05) açısından anlamlı değişim göstermediği görülmüştür. Bu sonuçlara göre kontrol grubu ile karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan katılımcıların ölçüm süreçlerinde başarı alt ölçek düzeylerinin farklı oranlarda değişim göstermesine rağmen bu değişimin anlamlı olmadığı sonucuna varılmıştır.

Ancak Wilks Lamda istatistiğinden farklı olarak, ANOVA sonuçlarından elde edilen bulgular, müdahale grupları arasında ölçümlere bağlı olarak bir farkın varlığını göstermektedir ($F_{3\text{-}66}$)= 2.88; p<.05, η2=.12). Deney ve kontrol grubunun öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki bu farkın kaynağını belirlemek amacıyla, "Bonferonni uyumlu çoklu karşılaştırmalar" testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 82'de sunulmuştur.

Tablo 82

Deney ve Kontrol Başarı Ölçeği Ön, Son ve İzleme Testleri Puan Ortalamalarına İlişkin İkili Karşılaştırma (Bonferonni Uyumlu) Testi Sonuçları

		Deney Grubu				**Kontrol Grubu**			
		Önt	Sont	İz 1 T	İz 2 T	Önt	Sont	İz 1T	İz 2 T
Deney Grubu	Önt	-	1.11*	1.19*	1.08*	.03			
	Sont		-	.08	.03	1.14*	1.19*	1.17*	1.11*
	İz 1 T			-	.11	1.22*	1.28*	1.25*	1.19*
	İz 2 T				-	1.11*	1.17*	1.14*	1.08*
Kontrol Grubu	Önt					-	.06	.03	.03
	Sont						-	.03	.08
	İz 1 T							-	.06
	İz 2 T								-

*p<.05

Tablo 82'deki Bonferonni uyumlu karşılaştırma sonuçları Tablo 79'la birlikte incelendiğinde deney grubunun başarı alt ölçek ön-test ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ile sontest puan ortalamaları, izleme 1 testi ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları ve izleme 2 testi ölçümünden elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olduğu görülmektedir (p<.05). Deney grubunun sontest puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları karşılaştırıldığında ise ortalamalar arasında izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümü puanları lehine bir artış olduğu görülmekle birlikte, bu artışların anlamlı olmadığı görülmüştür. Başka bir ifadeyle deney grubu için yapılan ölçümlerden (sontest-izleme 1 testi-izleme 2 testi) alınan ortalamalar arasında anlamlı farklılıklar bulunmamıştır (p>.05).

Tablo 82'de verilen bu değerler incelendiğinde deney grubunun başarı alt ölçek sontest ve izleme ölçümlerinde elde ettikleri puan ortalamalarının, öntest ölçümünden elde ettikleri ortalamalarına göre anlamlı düzeyde arttığı görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunda yer alan katılımcıların deneysel işlemin tamamlanmasının ardından başarı alt ölçek düzeylerinin arttığı ve bu artışın izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmektedir.

Kontrol grubunun başarı alt ölçek öntest, sontest, izleme 1 testi ve izleme 2 testi ölçümlerinden aldıkları puan ortalamaları incelendiğinde ise; öntest ve sontest (p>.05), öntest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi (p>.05) ve sontest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi (p>.05) ölçümlerinden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Kontrol grubu için Tablo 82'de verilen bu değerler incelendiğinde kontrol grubunun sontest ve izleme 1 testi ile izleme 2 testi ölçümlerinden elde ettikleri puan ortalamalarında, öntest ölçümünden elde ettikleri

ortalamalarına göre anlamlı düzeyde bir artış olmadığı görülmektedir. Bu değerlere göre kontrol grubunda yer alan katılımcıların oturumların tamamlanmasının ardından başarı alt ölçek düzeylerinin anlamlı düzeyde değişmediği söylenebilir.

Tablo 82'de ayrıca deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümler arasında başarı alt ölçek puanları açısından farklılaşma olup olmadığı hakkında da veri sunulmaktadır. Tablo 82 incelendiğinde; deney grubunun başarı alt ölçek sontest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ile kontrol grubunun başarı alt ölçek öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları, başarı alt ölçek sontest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları, başarı alt ölçek izleme 1 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ve başarı alt ölçek izleme 2 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Benzer şekilde deney grubunun başarı alt ölçek izleme 1 testi ölçümü puan ortalamaları ve başarı alt ölçek izleme 2 testi ölçümü puan ortalamaları ile kontrol grubunun başarı alt ölçek öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları, başarı alt ölçek sontest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları, başarı alt ölçek izleme 1 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları ve başarı alt ölçek izleme 2 testi ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları arasındaki farkların da anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.05$). Her iki grubun başarı alt ölçek öntest ölçümünden elde ettikleri puanların ortalamaları karşılaştırıldığında ise; deney grubunun başarı alt ölçek öntest puan ortalaması ile kontrol grubunun başarı alt ölçek öntest puan ortalaması arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir ($p>.05$).

Tablo 82'de deney ve kontrol gruplarından eş zamanlı olarak alınan ölçümlere ilişkin değerler incelendiğinde deney grubunun gerek sontest gerekse izleme ölçümlerinden elde ettiği ortalamaların, kontrol grubunun sontest ve izleme ölçümlerinden elde ettiği ortalamalardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu değerlere göre deney grubunun deneysel işlemin tamamlanmasının ardından ve 1 ile 3 aylık izleme süreçleri içerisinde başarı alt ölçek düzeylerinin, kontrol grubundaki katılımcıların başarı alt ölçek düzeylerine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu söylenebilir.

Elde edilen tüm bulgular ve etkileşim grafiği (Şekil 16) bir bütün olarak değerlendirildiğinde, "başarı öntest-sontest puan ortalamalarının farkları arasında deney grubunda yer alan katılımcıların lehine anlamlı fark vardır ve bu fark programın tamamlanmasından 1 ay ve 3 ay sonra yapılacak ölçümlerde devam edecektir" şeklinde ifade edilen araştırmanın 3.6. nolu denencesinin doğrulandığı görülmektedir.

4.2. Nitel Verilere ilişkin Bulgular

4.2.1. PERMA-ÇİP'in Değerlendirilmesine İlişkin Nitel Araştırma Bulguları

Bu bölümde deney grubunda yer alan katılımcılar ile deney sonrası gerçekleştirilen odak grup görüşmesi sonucunda "PERMA-ÇİP 'den" süreçte elde ettikleri kazanımlar hakkındaki kişisel değerlendirmeleri, psiko-eğitim programındaki etkinliklere yönelik geribildirimler, programın daha verimli olabilmesi için öneriler ve programın çevrimiçi gerçekleştirilmesine ilişkin görüşlerine yer verilmiştir.

4.2.1.1. Katılımcıların PERMA-İOP Çevrimiçi Psikoeğitim Programının Katkılarına Yönelik Düşüncelerine İlişkin Bulgular

Katılımcılara birinci soru olarak PERMA-ÇİP'in katkılarına yönelik düşünceleri sorulmuştur. Katılımcıların bu soruya verdikleri yanıtlara ilişkin bulgular Tablo 83'te sunulmuştur.

Tablo 83

Katılımcıların PERMA-ÇİP'in Katkılarına Yönelik Düşünceleri

PERMA- ÇİP'in Katkıları	**f**
Duygular	**14**
Değerli hissetme	**4**
Duyguların işlevini fark etme	**3**
Duygu düzenleme	**3**
Duyguları tanıma	**2**
Özgüvenli hissetme	**2**
Anlam	**9**
Anlamlı yaşam amaçları oluşturma	**5**
Anlamlı yaşam planlama	**4**
İlişkiler	**8**
İlişkilerden memnuniyet	**4**
İlişkileri yönetme	**3**
Sosyal ağın genişlemesi	**2**
Başarı	**7**
Başarılarını Fark Etme	**4**
Hedeflediği başarıya engel/ yardımcı faktörleri fark etme	**3**
İyi Oluş	**6**
Karakter Güçleri	**5**
Akış	**4**

Tablo 83'te, katılımcıların PERMA-ÇİP'in katkılarına yönelik düşüncelerine bakıldığında *duygular, anlam, ilişkiler, başarı, iyi oluş, karakter güçleri ve akış* temalarına erişilmiştir. Duygular ile ilgili olarak katılımcılar; *değerli hissetme,*

duyguların işlevini fark etme, duygu düzenleme, duyguları tanıma, özgüvenli hissetme şeklinde programın katkılarını ifade etmiştir. Katılımcıların, duygular teması altında sıklık açısından en sık ifade edilen *değerli hissetmeyi* örneklendiren alıtılardan birine aşağıda yer verilmiştir.

> *"Duygusallık güzel ama bende aşırı merhameti getirdiğinden bana zarar veriyordu. Her şeyin fazlası zarar. Kendime değer yeterince vermiyordum. Artık kendimi daha değerli hissediyorum ve duygularımı da daha iyi düzenleyebiliyorum."* (K9)

Programın katkılarına yönelik düşüncelerden katılımcılar, *ilişkiler teması* için *ilişkilerden memnuniyet, ilişkileri yönetme* ve *sosyal ağın genişlemesi* şeklinde düşünceler ifade etmiştir. Katılımcıların, ilişkiler teması altında en sık ifade edilen *ilişkilerden memnuniyet* için ifade ettikleri düşüncelere örnek olabilecek alıntılardan biri aşağıda sunulmuştur.

> *"Programın katkılarından biri de sevdiklerimin hayatında ne kadar önemli yerlere sahip olduğunu ve daha çok sevgimi ifade etmek ilişkilerimden daha memnun olmama katkı sağladı…*" (K3)

Programın katkılarına yönelik düşüncelerden katılımcılar, *anlam* teması için anlamlı *yaşam amaçları oluşturma* ve *anlamlı yaşam planma* şeklinde programın katkıları ifade etmiştir. Katılımcıların, anlam temasında en sık ifade ettikleri *anlamlı yaşam amaçları oluşturmayı* örneklendiren altılardan biri aşağıda sunulmuştur.

> *"Hayallerim daha gerçekçi göründü gözüme. Programdaki etkinlikte yaşlı beni düşünmek, hayatın dolu dolu ve daha anlamlı yaşanması gereken bir şey olduğunu anlamam ile böyle bir yaşama ulaşmak için anlamlı yaşam amaçlarımı oluşturmaya başladım."* (K1)

Programın katkılarına yönelik düşüncelerden katılımcılar, *başarı* teması için başarılarını fark etme, hedeflediği başarıya engel/ yardımcı faktörleri fark etme şeklinde programın katkıları ifade etmiştir. Katılımcıların, başarı temasında en sık ifade ettikleri *başarılarını fark etmeyi* örneklendiren alıntılardan biri aşağıda sunulmuştur.

> *"Başarılarımın çok da farkında değilmişim. Gördüm ki aslında beni bugün, küçük büyük fark etmez başarılarımın bugünkü bende payı çokmuş Yapabildiklerimle dolu olan kendi başarılarımı daha çok fark ediyorum artık."* (K10)

Katılımcılar, programın katkılarına yönelik düşüncelerden *iyi oluş* olarak ifade etmiştir. *İyi oluşu* örneklendiren alıntılardan biri aşağıda sunulmuştur.

"Programdan sonra birçok kazanımlarımla beraber değerlendirdiğimde genel olarak iyi oluşumu artırdığı katkısını söyleyebilirim." (K5)

Katılımcılar, programın katkılarına yönelik düşüncelerden karakter güçlerini ifade etmiştir. Karakter güçlerini örneklendiren alıntılardan birine aşağıda yer verilmiştir.

"Karakter güçlerini bilmiyordum ve güçlerimi tanıdıktan sonra o güçleri günlük hayatta kullanmak kazanımlarından biri diyebilirim." (K4)

Son olarak, programın katkılarına yönelik düşüncelerden katılımcılar, *akış* ifade etmiştir. Akışı örneklendiren alıntılardan biri aşağıda sunulmuştur.

"Fark ettim ki aslında an'ı kaçıyormuşum. Madem doğada ve sevdiklerimle vakit geçiriyorum. Telefon ve internet her zaman ulaşılabilir. Ama o zamanın bir daha tekrarı yok. Akışta olmanın değerini anladım artık bunu daha sık uyguluyorum." (K7)

4.2.1.2. Katılımcıların En Çok Yararlandıkları Etkinliklere İlişkin Bulgular

Katılımcılara ikinci olarak "PERMA-ÇİP'deki etkinliklerden hangilerinden en çok yararlandıkları sorulmuştur. Katılımcıların bu soruya verdikleri yanıtlar Tablo 84'te sunulmuştur.

Tablo 84

Katılımcıların En Çok Yararlandıkları Etkinlikler

PERMA-İOP Çevrimiçi Psikoeğitim Programı Etkinlikleri	**f**
Mutlu An'lar Sergisi	**7**
Öz-Değer Sütunları	**6**
Başarı Merdivenlerim	**6**
Anlamlı Yaşam Röportajı	**6**
Sosyal Ağlarım	**5**
Karakter Güçleri	**4**
Minnet Mektubu	**4**
Bir Kapı Kapanır Bir Diğer Kapı Açılır	**3**
Hedef Takibi	**3**
Olumlu Duygulardan Yararlanma	**2**
Zamanın Durduğu Anlar	**2**
Dalga Çizelgesi	**1**

Tablo 84 incelendiğinde, katılımcıların en çok "Mutlu An'lar Sergisi (Olumlu Duygular Oturumu)" etkinliğinden, sıklık sırasına göre ardından "Öz-değer Sütunları (İlişkiler Oturumu)", "Başarı Merdivenleri (Başarı Oturumu)", "Karakter Güçleri

(Erdemler ve Karakter Güçleri)", "Anlamlı Yaşam Röportajı (Anlam Oturumu)" ve "Sosyal Ağlarım" (İlişkiler Oturumu)" etkinliklerinden en çok yararlandıkları görülmektedir. Katılımcıların en çok yararlandıkları etkinliklere yönelik görüşlerine ilişkin örnek alıntılara sıklık sırasıyla aşağıda yer verilmiştir.

"*Mutu an'lar sergisi güzeldi. Şunu gördüm, ben o üç mutlu anımda da ya ailemle ya arkadaşlarımlaydım. Sevdiğim insanların yanında mutluyum ben aslında. Çok çok büyük şeyler gerekmiyormuş. Mutlu an'lar sergisinde gördüm ki aslında hep ailemleyim, sevdiklerimleyim…*" (K2)

"*… Öz-değer konusunda da özgüvende de…Sanki düğümlenmiş bir yumak şeklindeydi. Kendimi değerli hissettiren kaynaklarımı bilmiyordum. Kaynakları daha iyi öğrendikten sonra o düğüm açıldı ve ben o kaynaklardan bir atkı örüyorum şu anda. Kendimi bilerek… kendimi daha iyi bildiğim bir yolda ilerliyorum şu an*." (K6)

"*Başarı merdivenlerimde bir sorun vardı ve ben hiç bu sorunu çözmeye yönelik adım atmıyormuşum. Adım atmadığımın farkında bile değildim. Ama şimdi karakter güçlerini kullanarak çözüm yolunu bir şekilde kat etmeye çalışıyorum*." (K7)

"*…Anlamlı yaşam röportajından hedeflerimin farkına vardım ve onları gerçekleştirmek için ne kadar çalışmam gerektiğini anladım. 65 yaşındaki ben ne kadar mutlu olabilir çevresine ne kadar yararlı olabilirmiş. Bu etkinlikle ilk defa bu kadar geniş çaplı bir hayal kurup atmam gereken adımları planladım* ..." (K4)

4.2.1.3. Katılımcıların En Çok Yararlandıkları Karakter Güçlerinin Program Sürecinde ve Program Sonrasında Kullanıma İlişkin Bulgular

Katılımcılara üçüncü olarak "PERMA-ÇİP' program sürecinde ve program sonrasında karakter güçlerinin kullanımına ilişkin" soru yöneltilmiştir. Katılımcıların bu soruya verdikleri yanıtlara ilişkin bulgulara Tablo 85 ve Tablo 86'da yer verilmiştir.

Tablo 85

En Çok Yararlanılan Karakter Güçlerinin Program Sürecinde Kullanıma İlişkin Bulgular

Erdemler	Yararlanılan Karakter Güçleri	Program Sürecinde
		f
Bilgelik	Öğrenme Aşkı	**4**
	Özgünlük (Yaratıcılık)	**3**
	Merak	**3**
	Çok Yönlü Bakış Açısı	**2**
	Açık fikirlilik	**1**
Cesaret	Yaşam Coşkusu	**2**
	Cesur Olma	**1**
	Dürüstlük	**1**
	Sebatkarlık	**-**
İnsanlık	Sevme ve Sevilme	**4**
	Nezaket	**1**
	Sosyal Zekâ	**-**
Adalet	Liderlik	**2**
	Takım Çalışması	**1**
	Hakkaniyet	**-**
Ölçülülük	Öz-Düzenleme	**4**
	Tedbirlilik	**1**
	Alçakgönüllülük	**-**
	Affetme	**-**
Aşkınlık	Şükür	**4**
	Umut	**3**
	Estetik ve Mükemmelliğin Takdiri	**3**
	Maneviyat	**3**
	Mizah	**1**

Tablo 85 incelendiğinde, katılımcıların program sürecinde her bir erdemde en çok yararlandıkları karakter güçlerine yönelik görüşler değerlendirildiğinde, en sık *öğrenme aşkı* (bilgelik erdemi), *sevme ve sevilme* (insanlık erdemi), *liderlik* (adalet erdemi), *öz-düzenleme* (ölçülülük erdemi), *şükür* (aşkınlık erdemi) ve *yaşam coşkusu* (cesaret erdemi) karakter güçlerini program sürecinde yararlandıklarını ifade etmiştir. Katılımcıların en çok yararlandıkları bu karakter güçlerine ilişkin örnek alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

> *"Pandemide en çok öğrenme aşkından yararlandım hedef etkinliğinde de yaptık. Merak ettiğim akımlar vardı tarihten geçmişin önemli isimleri bunları araştırdım faydalı oldu*." (K4)

"*Özellikle pandemi sürecinde yaşam coşkusundan yararlandım … Hep evdeydim ve yaşam coşkum kalmamıştı. Bu program sayesinde yaşam coşkumda artış oldu. Yaşam coşkumdan yararlanıp şu an daha yüzüm gülen haldeyim*." (K8)

"Sevme ve sevilmeyi de özellikle ailem için diyorum. Eskisine göre daha çok onlardan destek alabiliyorum. Daha fazla sevgi ve değer veren sözcükleri kullanıyorum." (K7)

"Test sonucunda ilk beşe girmeyen ama ilk ona giren liderlik özelliğimden en çok yararlandım. Açıkçası ruh sağlığını koruyan bir güçtü. Özellikle liderlik özelliğim ile zoom programı ile toplantılar, görüşmeler, kulüpler, yeni çalışmalar beni diri tutup gelişmemi sağladı". (K1)

"Öz-düzenleme hayatımın her düzeyinde gelecekte de kullanmak istiyorum. Hiçbir şeye yetişmemektense tek bir şey bile yapsam onu verimli bir halde yapmak istiyorum." (K3)

"…Şükür de var yanında… Şükretmek bana çok iyi geliyor. O yüzden her şeye şükrediyorum. Sabah kalkıyorum gece gördüğüm güzel bir rüya için şükrediyorum. Her gün nefes alabildiğim için şükrediyorum..." (K3)

Katılımcıların program sonrasında en çok yararlanabileceklerini düşündükleri karakter güçlerine ilişkin bulgulara Tablo 86'da yer verilmiştir.

Tablo 86

En Çok Yararlanılması Planan Karakter Güçlerine İlişkin Bulgular

Erdemler	**Yararlanılan Karakter Güçleri**	**Program Sonrasında**
		f
Bilgelik	Çok Yönlü Bakış Açısı	**7**
	Özgünlük (Yaratıcılık)	**4**
	Açık fikirlilik	**3**
	Öğrenme Aşkı	**2**
	Merak	**1**
Cesaret	Cesur Olma	**4**
	Yaşam Coşkusu	**2**
	Sebatkarlık	**1**
	Dürüstlük	**-**
İnsanlık	Sevme ve Sevilme	**3**
	Sosyal Zekâ	**1**

	Nezaket	**1**
Adalet	Takım Çalışması	**1**
	Liderlik	**-**
	Hakkaniyet	**-**
Ölçülülük	Öz-Düzenleme	**3**
	Alçakgönüllülük	**2**
	Affetme	**2**
	Tedbirlilik	**1**
Aşkınlık	Umut	**3**
	Şükür	**2**
	Estetik ve Mükemmelliğin Takdiri	**2**
	Maneviyat	**1**
	Mizah	**1**

Tablo 86 incelendiğinde, katılımcıların program sonrasında her bir erdemde en çok yararlanabileceklerini düşündükleri karakter güçleri değerlendirildiğinde, en sık *çok yönlü bakış açısı* (bilgelik erdemi), *cesur olma* (cesaret erdemi), *sevme ve sevilme* (insanlık erdemi), *takım çalışması* (adalet erdemi), *öz-düzenleme* (ölçülülük erdemi) ve *umut* (aşkınlık erdemi) karakter güçlerinden yararlanacaklarını ifade ettikleri görülmüştür. Katılımcıların, programdan sonra en çok yararlanacaklarını düşündükleri bu karakter güçlerine ilişkin örnek alıntılara aşağıda yer verilmiştir.

"…Çok yönlü bakış açısı… bakış açımı geliştirmek istiyorum. Sadece kendi bakış açımla değil diğer insanların da gözünden görmek istiyorum olayları. İngilizcede bir deyim var ya başkalarını yargılamadan önce onların ayakkabılarını giy. Bunu daha fazla yapmak istiyorum." (K5)

"… Yarının bize ne getireceğini bilmiyoruz. Bilinmedik de korku veriyor ve ben de bu korkuya karşı gelerek, ben de cesur olmayı kullanıyorum. Her gün yeni bir şeye başlamaya cesaret ederek ya da bilinmeye meydan okuyarak…Bunlarda cesur olmayı kullanacağım." (K6)

"Sevme ve sevilme, hayatı sevebilmek zorluklarını da kabul etmeme mücadele etmeme yardımcı oluyor. Gelecekte de yararlanacağım." (K2)

"Takım çalışmasının önemini bu programda gördüm. Tek tek olaylara üzülüp kalmak yerine bir grup olarak çok daha iyi şeyler yapabiliriz. Takım çalışmalarımı gelecekte artıracağım. Bu şekilde aslında birbirimize ve sonucunda bence topluma yararımız da artabilir". (K4)

"Bir de öz-düzenleme var… Yattı balık yan gider değil de zararın neresinden dönülse kar…" (K2)

"Umut… gelecekte kullanacağım. Çünkü bir şeylerin daha iyi yönde gidebileceğine, pes etmemeye, başarısız olsam bile tekrar denemeye, o güce ihtiyacım var. Bence insandaki en büyük güçlerden biri umut. Umut, dünyadaki bütün güçlerin üstünde olan bir şey." (K10)

4.2.1.4. PERMA-ÇİP'in Pandemi Sürecinde Karşıladığı İhtiyaçlara Yönelik Düşüncelere İlişkin Bulgular

Katılımcılara dördüncü soru olarak "PERMA-ÇİP'in pandemi sürecinde karşıladığı ihtiyaçlara yönelik düşünceleri" sorulmuştur. Katılımcıların, bu soruya verdikleri yanıtlara ait bulgular Tablo 87'de sunulmuştur.

Tablo 87

Pandemi Sürecinde Karşılanan İhtiyaçlara İlişkin Bulgular

PERMA-ÇİP'in Pandemi Sürecinde Karşıladığı İhtiyaçlar	**f**
Yeni Yaşam Düzenine Uyum	**20**
Rutin oluşturma	**6**
Sorumluluk	**4**
Amaç oluşturma	**3**
Çatışma Yönetme	**3**
Güçlü Kalma	**1**
Grup Desteği	**16**
Kendini ifade etme	**5**
Paylaşım	**4**
Dinlenilme	**4**
Yeni bakış açısı	**2**
Anlaşılma	**1**
Kişilerarası İlişkiler	**15**
Sosyalleşme	**13**
İletişim	**2**
Duygular	**13**
Umut	**4**
Birliktelik	**2**
İyi hissetme	**2**
Duyguların Kabulü	**2**
Güven	**2**
Özgürlük	**1**
Başarı	**1**

Tablo 87 incelendiğinde, katılımcıların PERMA-ÇİP'in pandemi döneminde karşıladığı ihtiyaçlarına yönelik düşüncelerine bakıldığında, *yeni yaşam düzenine uyum,*

grup desteği, kişilerarası ilişkiler ve *duygular* temalarına erişilmiştir. Yeni yaşam düzenine uyum ilgili olarak katılımcılar *rutin oluşturma, sorumluluk, amaç oluşturma, çatışma yönetme* ve *güçlü kalma* şeklinde programın pandemi döneminde karşıladığı ihtiyaçları ifade etmiştir. Katılımcıların, yeni yaşam düzenine uyum teması altında en sık ifade edilen *rutin oluşturmayı* örneklendiren alıtılardan birine aşağıda yer verilmiştir.

> *"Benim için rutin çok önemli ve bunu oluşturmama yardımcı oldu. Derslere katılma zorunluluğum yoktu. Ama bu program bana bir sorumluluk yükledi ve günümü bölmemi sağladı. Gün içerisinde yapmam gereken şeyleri anladım. Onları düzenlememi sağladı."* (K7)

Tablo 87 incelendiğinde, katılımcıların programın pandemi döneminde karşıladığı ihtiyaçlara yönelik düşüncelerden grup desteği teması için *kendini ifade etme, paylaşım, dinlenilme, yeni bakış açısı* ve *anlaşılma* şeklinde düşünceler ifade edildiği görülmüştür. Katılımcıların, grup desteği altında en sık ifade edilen *kendini ifade etme* için belirttikleri düşüncelere örnek alıntılardan biri aşağıda sunulmuştur.

> *"Sosyallikten uzak kalmıştım ve insanlardan kaçıyordum. Kendimi yaşadıklarımı kimseye ifade edememiştim, bugüne kadar bu program benim kendimi ifade edebildiğim bir yer haline geldi."* (K10)

Tablo 87 incelendiğinde, katılımcıların programın pandemi döneminde karşıladığı ihtiyaçlara yönelik düşüncelerden *kişilerarası ilişkiler* teması için *sosyalleşme* ve *iletişim* şeklinde düşünceler ifade edildiği görülmüştür. Katılımcıların kişilerarası ilişkiler altında en sık ifade edilen *sosyalleşme* için belirttikleri düşüncelere örnek alıntılardan biri aşağıda sunulmuştur.

"Uzun süredir kampüs kapalı. Dersler sadece ders gibi. Dersi yapıyoruz sonra kapatıyoruz. Arkadaşlarımla konuşamıyorum. Örneğin, okullar açılmadan önce sohbet ederdik, kahve içerdik. Sosyalleşme ihtiyacım karşılanamıyordu ve bu programda akranlarım ile sosyalleşme ihtiyacımı giderdim" (K5)

Tablo 87 incelendiğinde, katılımcıların programın pandemi döneminde karşıladığı ihtiyaçlara yönelik düşüncelerden *duygular* teması için *umut, birliktelik, iyi hissetme, duyguların kabulü, güven, özgürlük* ve *başarı* şeklinde ifade edildiği görülmektedir. Katılımcıların *duygular* altında en sık ifade edilen *umut* için belirttikleri düşüncelere örnek alıntılardan biri aşağıda sunulmuştur.

"Umut var. Yarına karşı bir umut, yarının daha güzel olacağına dair bir umut…" (K6)

4.2.1.5. PERMA-ÇİP'in Etkililiğine Yönelik Değerlendirmelerine İlişkin Bulgular

Katılımcılara beşinci soru olarak "PERMA-ÇİP'in etkililiğine yönelik değerlendirmeleri" sorulmuştur. Katılımcıların bu soruya verdikleri yanıtlara ilişkin bulgular Tablo 88'de sunulmuştur

Tablo 88

Programın Etkililiğine Yönelik Değerlendirmeler

Programın Etkililiğine Yönelik Değerlendirmeler		**f**	**Nedenleri**	**f**
Programın Etkililiğine Yönelik Değerlendirmeler ve Nedenleri	Programı etkili buldum	**10**	İyi hissetme	**6**
			Yeni bakış açısı geliştirme	**4**
			Karakter güçlerini verimli kullanma	**3**
			İyi oluş kaynaklarını tanıma	**2**
			Geleceğe umutla bakma	**2**
Programın Daha Etkili Olabilmesi İçin Öneriler	Mola verilmesi	**2**		
	Oturum sayının artırılması	**1**		
	Programın kısaltılması	**1**		
	Duyguların günlüğünün tutulması	**1**		
	Önerim yok	**6**		

Tablo 88'de görülebileceği gibi, odak grup görüşmesine katılan katılımcıların tamamı programı genel olarak etkili olarak değerlendirmiştir. Katılımcılar, programı etkili bulma nedenleri olarak iyi hissetme, yeni bakış açısı geliştirme, karakter güçlerini verimli kullanma, iyi oluş kaynaklarını tanıma ve geleceğe umutla bakma şeklinde ifade etmiştir. Katılımcıların çoğunluğu, programın daha etkili olması için önerisinin olmadığını ifade ederken katılımcıların bir kısmı programın daha etkili olabilmesi için program sürecinde mola verilmesi, oturum sayısının artırılması, programın kısaltılması, duyguların günlüğünün tutulması şeklinde öneriler belirtmiştir.

Katılımcıların programın etkililiğine yönelik değerlendirmede etkili bulmalarına yönelik en sık ifade edilen nedenlerden *iyi hissetme, yeni bakış açısı geliştirme* ve *karakter güçlerini verimli kullanmak* şeklinde ifade edilmiştir. Bu nedenleri yansıtan alıntılara sırasıyla birer örnek aşağıda sunulmuştur.

"*Ben de programı etkili buldum. Programın ile ben de gerçekten kendimi daha iyi hissediyorum." (K5)*

"Kesinlikle etkili buldum. Yeni insanlar ve program aracılığıyla yeni bakış açıları geliştirdim. Tüm teknolojik sınırlılığa rağmen program iyiydi. Bana göre kesintisiz bir süreç olarak devam etti ve olumsuz bir şey diyemem." (K4)

"Evet öncesinde iyi değildim ama niye değildim? Mesela karakter güçlerimi verimli kullanamıyordum. Burada karakter güçlerimin farkında vardım ve daha verimli olmaları hayatımı iyi yönde etkiledi. Önerim yok memnunum." (K2)

Katılımcıların programın daha etkili olabilmesi için önerileri incelendiğinde mola verilmesi, oturum sayısının artırılması, programın kısaltılması ve duyguların günlüğünün tutulmasının ifade edildiği görülmüştür. Bu önerileri yansıtan alıntılara sırasıyla birer örnek aşağıda sunulmuştur.

"Önerim belki saat ile ilgili olabilir. Belki mola olabilirdi, saat ilerledikçe dikkati vermek zor olabilir." (K6)

"Etkiliydi. Keşke daha uzun sürseydi program. Ben çok alıştım. Mesela salı ve perşembe günü yok yani … Çok üzgünüm şu an… Başka da önerim yok." (K8)

"Bence etkiliydi. Önerim belki hepimiz küçük bir günlük tutsaydık bugün bunu hissettim gibi oturum oturum nasıl hissettiğimizi, bunları bunları dedim gibi... Belki daha da etkili olabilirdi. Ben aslında bunu kendim yaptım." (K9)

Katılımcıların bir kısmının programın daha etkili olabilmesi için öneri getirmedikleri görülmektedir. Bunu örneklendiren alıntılardan biri aşağıda sunulmuştur.

"*Etkili buldum…. Mola verseydiniz eminim ki toparlanmamız uzun sürecekti, dikkatimiz dağılırdı. Sonuç olarak oturum süresinin de uzamasına neden olurdu. Böyle iyi oldu. Benim bir önerim yok."* (K10)

4.2.1.6. PERMA-ÇİP'in Çevrimiçi Gerçekleştirilmesine Yönelik Düşüncelere Ait Bulgular

Katılımcılara altıncı ve son soru olarak "PERMA-ÇİP'in çevrimiçi gerçekleştirilmesine yönelik düşünceleri" sorulmuştur. Katılımcıların bu soruya verdikleri yanıtlara ilişkin bulgular Tablo 89'da yer verilmiştir.

Tablo 89

Programın Çevrimiçi Gerçekleştirilmesine Yönelik Düşünceler

Programın çevrimiçi gerçekleştirilmesine yönelik düşünceler	**f**
Sürecin Olumlu Yönleri ve Katkıları	
Zaman tasarrufu	**7**
Erişebilirlik	**6**
Çevre dostu olması	**4**
Ekran kullanımı	**4**
Ara odalar	**4**
Güvende hissetme	**2**
Sürecin getirdiği zorluklar	
Farklı fiziksel ortamlarda bulunma	**3**
Bağlantı ortamındaki sesler	**2**
Beden dilini anlayamama	**1**
Sürece yönelik genel değerlendirmeler	
Yüz yüze gibi hissetme	**4**
Verimli bulma	**3**
Önyargıların yıkılması	**3**
Olumlu bakma	**2**

Tablo 89 incelendiğinde, katılımcıların programın çevrimiçi gerçekleştirilmesine yönelik düşüncelerine bakıldığında, *sürecin olumlu yönleri ve katkıları, sürecin getirdiği getirdiği zorluklar* ve *sürece yönelik genel değerlendirmelere* ilişkin temalara ulaşılmıştır. Sürecin olumlu yönleri ve katkıları ile ilgiki katılımcılar, *zaman tasarrufu, erişebilirlik, çevre dostu olması, ekran kullanımı, ara odalar* ve *güvende hissetme* şeklinde düşünceler ifade etmiştir. Katılımcıların, *sürecin olumlu yönleri ve katkıları* teması altında en sık ifade edilen *zaman tasarrufunu* örneklendiren alıtılardan birine aşağıda yer verilmiştir.

> *"Çevrimiçi çalışmak inanılmaz bir zaman tasarrufu sağladı. Hem gruba giderken vakit kaybetmedik hem de dönüş yolunda vakit kaybetmedik. Oturumdan 20 dakika önce hazır olmak yeterli oldu."* (K1)

Tablo 89 incelendiğinde, katılımcıların programın çevrimiçi gerçekleştirilmesine yönelik düşüncelerine bakıldığında, *sürecin getirdiği getirdiği zorluklar* ile ilgili katılımcılar, *farklı fiziksel ortamlarda bulunma, bağlantı ortamındaki sesler* ve *beden dilini anlayamama* şeklinde düşünceler ifade etmiştir. Katılımcıların, *sürecin getirdiği getirdiği zorluklar* teması altında en sık ifade edilen *farklı fiziksel ortamda bulunmayı* örneklendiren alıntılardan birine aşağıda yer verilmiştir.

"Aynı ortamda olsaydık belki bu gruptan çıktıktan sonra bir kahve içmeye hep beraber gidebilirdik. Böyle buluşmalar son oturumda güzel olabilirdi." (K6)

Son olarak, Tablo 89'da katılımcıların programın çevrimiçi gerçekleştirilmesine yönelik düşüncelerine bakıldığında sürece yönelik genel değerlendirmeler ile ilgili yüz yüze gibi hissetme, verimli bulma, önyargıların yıkılması ve olumlu bakma şeklinde düşünceler ifade edilmiştir. Katılımcıların, sürece yönelik genel değerlendirmeler teması altında en sık ifade edilen yüz yüze gibi hissetmeyi örneklendiren alıntılardan birine aşağıda yer verilmiştir.

"Bir gün bir yerlerde grup üyeleriyle ve sizinle karşılaşırsam buradan biri ile hiç yabancılık çekmeyeceğimi, tanıyacağıma eminim çünkü yüz yüze gibiydi burası. Yüz yüzeyi aratmadı çevrimiçi olması. Teknoloji, duyguları geçirmede yeterli oldu burada" (K4)

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde öncelikle "PERMA-ÇİP"in üniversite öğrencilerinin yaşamı sürdürme nedenleri, intihar olasılığı ve PERMA iyi oluş toplam ve alt ölçek puanları üzerindeki etkisine ilişkin nicel bulgularına yönelik tartışma ve yorumlara yer verilmiştir. Ardından da "PERMA-ÇİP"e katılan üniversite öğrencilerinin sürece ilişkin görüşlerinin yer aldığı nitel bulguların tartışma ve yorumlarına yer verilmiştir.

5.1. Nicel Bulgulara İlişkin Tartışma ve Yorum

5.1.1. PERMA-ÇİP'in Yaşamı Sürdürme ve Alt Ölçek Puanları Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Bu bölümde PERMA-ÇİP'in üniversite öğrencilerinin yaşamı sürdürme nedenleri ve alt ölçek puanları üzerindeki etkisi ve bu etkinin uzun süreli kalıcılığını test etmek üzere oluşturulan denencelere ait bulguların tartışılması ve yorumlanması yer almaktadır.

PERMA-ÇİP'e katılan deney grubu öğrencileri ile programa dahil edilmeyen kontrol grubu öğrencilerinin "Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanteri (YSNE)" toplam puanları ile hayata bağlılık ve umut ve sosyal destek alt ölçek puanlarına ait sontest puan ortalamalarında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın deneyin bitiminden 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam ettiği bulunmuştur. Buna göre, araştırma kapsamında hazırlanan PERMA-ÇİP'in üniversite öğrencilerinin yaşamı sürdürme nedenleri toplam puanları ile hayata bağlılık ve umut ve sosyal destek alt ölçek puanlarını artırmada kalıcı bir etkisinin olduğu ortaya konmuştur. Öte yandan, deney grubunun dini engeller ve mücadele alt ölçeklerinden elde edilen ölçümlerde öntest puanlarına göre sontest ve izleme testlerinde gözle görülür bir artışın olmasına rağmen bu artışın istatistiksel yönden anlamlı olmadığının görülmesi sonucunda PERMA-ÇİP'in üniversite öğrencilerinin yaşamı sürdürme nedenlerinin dini engeller ve mücadele alt ölçek puanlarını artırmada anlamlı ve kalıcı bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Mevcut araştırmanın bulgularında, YSNE toplam puanına ait sontest puan ortalamalarında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın deneyin bitiminden 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmüştür.

Alanyazın incelendiğinde, bireylerin iyi oluşları ve yaşamı sürdürme nedenleri arasında ilişki olduğu (Eryılmaz, 2011; Durmuş, 2020; Erdal, 2022) görülmesine rağmen, doğrudan PERMA iyi oluş ve yaşamı sürdürme nedenleri ile ilişkili betimsel ve deneysel çalışmaya rastlanmamıştır. Bu durumda mevcut araştırmanın iyi oluş modellerinden çok boyutlu PERMA iyi oluş modeline dayalı hazırlanıp uygulanan PERMA-ÇİP'in yaşamı sürdürme nedenleri değişkeni üzerindeki etkisinin ilk kez incelenmiş olması açısından öne çıktığı göze çarpmaktadır. Diğer yandan alanyazında PERMA modeline dayalı olmasa da pozitif psikoloji temelli olarak İran'da gerçekleştirilen bir deneysel çalışmada (Kalantar, Donyavi ve Rostamian, 2019) uygulanan programın katılımcıların yaşamı sürdürme nedenleri puanlarını anlamlı düzeyde artırmada etkili olduğu yönündeki bulgularının mevcut çalışmanın bulgularını desteklediği söylenebilir. Buna ek olarak, mevcut araştırmada PERMA-ÇİP'in yaşamı sürdürme nedenleri üzerinde etkili olmasında PERMA-ÇİP'in olumlu ilişkiler I oturumunda yer verilen minnet ziyareti, sosyal ağlar ve karakter güçleri etkinliklerinin bireylerin sahip oldukları ilişkileri ve sosyal destek kaynaklarını yeniden gözden geçirmeyi ve yeniden yapılanmak için ihtiyaç duydukları güç kaynaklarını fark etmelerinin katkı sağlamış olabileceği düşünülebilir. Ayrıca olumlu ilişkiler II oturumundaki öz-değer çalışmalarının bireyin kendini değerli hissetmesi, anlam oturumundaki anlamlı yaşam röportajının yaşam amacı oluşturması yönünde yaşamı sürdürme ile ilgili buldukları nedenlerin çoğalmasında ve güçlenmesinde etkili olmuş olabileceği söylenebilir.

Benzer biçimde, PERMA-ÇİP'e katılan deney grubu öğrencileri ile programa dahil edilmeyen kontrol grubu öğrencilerinin hayata bağlılık alt ölçek puanlarına ait sontest puan ortalamalarında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın deneyin bitiminden 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmüştür. Bireylerin iyi oluşlarının, yaşamı sürdürme nedenlerinin yanı sıra yaşam amacı, iyimserlik, özsaygı, sosyal destek ile ilişkili olduğu görülmektedir (Boyle, Barnes, Buchman ve Benett, 2009; Krause ve Shaw, 2003). Yaşamı sürdürmek için güçlü sebeplere sahip olmak, yaşam amacına sahip olmak ve bu amaç için umutlu ve iyimser gibi olumlu beklentilere sahip olmak intihara karşı koruyucu görev göstermektedir (Linehan, Goodstein, Nielsen ve Chiles, 1983). Hayata bağlılık, bireyin yaptığı eyleme tamamen kendini vermesini, akışı hissedebilmesi olarak ifade edilmiştir (Seligman, 2002a, 2015). PERMA-ÇİP'te anlam oturumlarının programa katılan katılımcıların yaşam anlamına yönelik çalışmaları ve bunun için daha sık

kullanabileceği karakter güçlerine yer verilmesinin hayata bağlılıklarında etkili olmuş olabilir.

Ayrıca, PERMA-ÇİP'e katılan deney grubu öğrencileri ile programa dahil edilmeyen kontrol grubu öğrencilerinin umut ve sosyal destek alt ölçek puanlarına ait sontest puan ortalamalarında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın deneyin bitiminden 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam ettiği görülmüştür. Alanyazını incelendiğinde iyi oluşun umut (Umucu, 2016) ve sosyal destek (Xie vd., 2020) ile ilişkili olduğu görülmektedir. Mevcut araştırma sonucunda yaşamı sürdürme nedenlerinden elde edilen bu bulgu, alanyazınında Çin'de gerçekleştirilen deneysel bir araştırmanın, akciğer kanseri tanısı almış ve kemoterapi tedavisi almakta olan hastalar ile 8 oturumluk PERMA temelli pozitif psikoloji müdahalesinin deney grubunda yer alan hastaların umut seviyelerinin kontrol grubunda yer alan hastalara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunduğu (Tu, Wang, Shen, Wang ve Feng, 2021) yönündeki araştırma sonucuyla tutarlı olduğu söylenebilir. Yaşamı sürdürmede çok önemli bir değişken olan umut, "hedefe ulaşabileceğine yönelik karar verme ve hedefe ulaşabilecek yolları planlamaya ilişkin duyumlardan türeyen bilişsel yapı" (Snyder, Irving ve Anderson, 1991) olarak bireylerin arzuladıkları hedeflerine ulaşmada yeni rotalar üretmeye ve hedeflere ulaşmaları için de güçlerini yeniden değerlendirmeye yardımcı olmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, özellikle PERMA-ÇİP'teki iki farklı oturumda (oturum II-III) karakter güçleri temelli gerçekleştirilen çalışmalarda "umut" ile ilgili doğrudan yer verilen etkinliklerin yanı sıra başarı oturumunda "başarı merdivenleri ve karakter güçlerim" isimli etkinliğin de umut değişkeni açısından ortaya çıkan değişimde katkısı olmuş olabileceği düşünülmektedir. Diğer yandan, alanyazınında karakter güçlerinin sosyal desteğin ve benlik saygısının yordayıcı olduğu (Martínez-Martí ve Ruch, 2017) göz önünde bulundurulduğunda özellikle PERMA-ÇİP'deki olumlu ilişkiler I ve II oturumlarında gerçekleştirilen etkinliklerde karakter güçlerine yer verilmiş olmasının ve bireyin kendisi ve diğerleri ile daha etkili iletişim yolları için yardımcı olabilen alternatif yolları tekrar değerlendirmesi sürecinde daha umutlu hissetmesinin sağlanmış olmasının sosyal destek açısından katılımcılardaki değişim ve sosyal destek ile ilgili farkındalığı artırma yönünde bir katkısının olduğu düşünülebilir.

Diğer yandan, mevcut araştırmada, PERMA-ÇİP'in yaşamı sürdürme nedenleri alt boyutlarından dini engellerde ortalama puanında ön testten izleme 2 testine kadar sürekli bir artış olsa da anlamlı ve kalıcı bir fark bulunmaması beklendik bir bulgudur.

Alanyazınında bir dini veya maneviyatı desteklemenin ve kendini bir din ile ilişkili ifade etmenin iyi oluş ile pozitif ilişkili olduğu görülmektedir (Cohen ve Johnson, 2017; Koenig, 2012). Din, bireylere umut, anlam, iyimserlik ve güvenlik hissine katkı sağlayabilmekte (Moberg, 1979) ve dini etkinlikler ise sosyal bütünleşme duygusu ile bireylerin iyi oluşlarını olumlu etkileyebilmektedir (Rosow, 1967). Din ve maneviyet, bireylerde anlam oluşturmaya yardımcı olabilmekte ve dünyayı, kendini ve diğer canlı varlıklar ile etkileşimleri anlamlandırmada işlevsel olabilmektedir (Park, 2005). Ayrıca, Durkheim (1951) bireylerde iyi oluşun bireylerin kendileri dışında başka bir gruba dahil olması ile bir anlam bulmasından etkilendiğini ifade etmiştir. Alanyazınında bazı çalışmalarda COVID-19 döneminde inançların güçlendiği ve dini ritüellerin sıklığında artış olduğu (Bentzen, 2020; Kalgi, 2021) diğer yandan bu dönemde dini ritüellerde değişim olmadığı yönünde sonuçlar bulunmaktadır (Reeskens, Muis, Sieben, Vandecasteele ve Luijkx, 2020). Bu açıklamalar ışığında, dini ritüeller ve dinin yaşamı sürdürmede engelleyici inançların zorlayıcı yaşam olayları karşısında gücünün artabileceği gibi herhangi bir değişim göstermemesi de olası görünmektedir. Bu noktada, her ne kadar programda karakter güçlerinden sabetkarlık, maneviyat, şükür, hakkaniyet gibi ögeler yer alsa da programın kapsamında din temalı doğrudan bir etkinlik veya oturum bulunmamaktadır. Ayrıca, inançlar çok küçük yaşlarda şekillenmeye başladığı ve özellikle yaşamı sürdürmede dinin engelleyici inanç ögelerinin kısa bir zaman diliminde değişime dirençli olabileceği düşünüldüğünde, PERMA-ÇİP programından sonra katılımcılarda dini engeller boyutunda anlamlı ve kalıcı farklılığın olmaması beklendik bir bulgu olarak yorumlanabilir. Özelikle, bu alt boyuttaki ön testten izleme 2 testine kadar geçen süredeki ölçümlerde sistematik bir artışın söz konusu olması, bu değişkene ilişkin değişimin yavaş seyrettiği izlenimini oluşturmaktadır. Bu nedenle bu değişkendeki değişimin 6 ay- 1 yıl gibi daha uzun aralıklarla gerçekleştirilecek olan ölçümler aracılığıyla izlenmesinin bu yavaş değişim seyrini daha sağlıklı değerlendirebilmek için son derece önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, intihar olasılığının azalmasında dinin koruyucu rolünü araştırmada bireylerin din ile kendini nasıl ilişkilendirdiğini ve bir inanç grubunun üyesi olmayı nasıl deneyimlediği intihara yönelik olumlu başa çıkmanın yanı sıra olumsuz başa çıkma kısmı (bazı kültürlerde yaşamı sonlandırmanın yüceleştirilmesi gibi) ile de bilgiler vermesi intihar din ilişkilerini anlamada önemlidir (Lawrence, Brent, Mann, Burke, Grunebaum, Galfalvy ve Oquendo, 2016). Bu nedenlerle, koruyucu bir faktör olabileceği gibi yaşamı sürdürmede bir risk faktörüne de dönüşebilen oldukça hassas bir

tema olan dinin, intihar ile ilgili araştırmalara dahil edilmesinde kültüre duyarlı ve özenli davranılması gerektiği düşünülmektedir.

Bir diğer bulgu olan deney grubunun mücadele alt ölçeklerinden elde edilen ölçümlerde ise öntest puanlarına göre sontest ve izleme testlerinde gözle görülür bir artışın olmasına rağmen bu artışın istatistiksel yönden anlamlı olmadığının görülmesi sonucunda PERMA-ÇİP'in üniversite öğrencilerinin yaşamı sürdürme nedenlerinin mücadele alt ölçek puanlarını artırmada anlamlı ve kalıcı bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Bireyin olası karşılaşacağı olumsuz yaşam olayları ile başa çıkmada sahip olduğuna inandığı olumlu inançlar, güç kaynakları ve problem çözme becerileri yaşamı sürdürme üzerinde etkili olabilirken, geleceğe yönelik olumsuz duygulara sahip olma, çaresizlik ve umutsuzluk ise intihar riskini artırma (Abrahamson, Metalsky ve Alloy, 1989; Seligman, 1975) yönünde bir etkiye sahip olabilmektedir. Mevcut çalışmada geliştirilip uygulanan PERMA-ÇİP'in oturumlarında uygulanan karakter güçleri, umut gibi etkinliklerin katılımcıların mücadele ölçümlerindeki sistematik olarak gerçekleştiği görülen artış üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Ayrıca, bu alt boyuttaki ön testten izleme 2 testine kadar geçen süredeki ölçümlerde görülen bu sistematik artışın, bu değişkene ilişkin değişimin yavaş seyrettiği izlenimini oluşturmaktadır. Bu nedenle bu değişkendeki değişimin 6 ay- 1 yıl gibi daha uzun aralıklarla gerçekleştirilecek olan ölçümler aracılığıyla izlenmesinin de bu yavaş değişim seyrini daha sağlıklı değerlendirebilmek için son derece önemli olduğu düşünülmektedir.

5.1.2. PERMA-ÇİP'in İntihar Olasılığı ve Alt Ölçek Puanları Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Bu bölümde PERMA-ÇİP'in üniversite öğrencilerinin intihar olasılığı ve alt ölçek puanları üzerindeki etkisi ve bu etkinin uzun süreli kalıcılığını test etmek üzere oluşturulan denencelere ait bulguların tartışılması ve yorumlanması yer almaktadır.

PERMA-ÇİP'e katılan deney grubu öğrencileri ile programa dahil edilmeyen kontrol grubu öğrencilerinin "İntihar Olasılığı Ölçeğinin (İOÖ)" öfke/dürtüsellik alt ölçek puanları dışında, intihar olasılığı toplam puanları ile sosyal destek/benlik algısı, umutsuzluk/yalnızlık ve intihar düşüncesi alt ölçek puanlarına ait sontest puan ortalamalarında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın deneyin bitiminden 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam ettiği bulunmuştur. Buna göre, araştırma kapsamında hazırlanan PERMA-ÇİP'in üniversite öğrencilerinin intihar olasılığı toplam puanları ile sosyal destek/benlik algısı,

umutsuzluk/yalnızlık ve intihar düşüncesi alt ölçek puanlarını artırmada kalıcı bir etkisinin olduğu görülmüştür.

Araştırma kapsamında geliştirilip uygulanan PERMA-ÇİP'in üniversite öğrencilerinin İOÖ toplam puanına ait sontest puan ortalamalarında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın deneyin bitiminden 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam ettiği bulunmuştur. Alanyazını incelendiğinde PERMA iyi oluş temelli bir grup çalışmasının intihar değişkenine etkisi ile ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır. Mevcut araştırma alanyazınında PERMA iyi oluş ve grup temelli bir müdahale çalışmasının bir risk faktörü olan intihar olasılığı değişkeni ile çalışıldığı ilk kez araştırma niteliğindedir. Öte yandan, iyi oluş seviyesinin düşük olmasının intihar riskini artırdığının ifade edilmesinden (Sisask, Värnik, Kolves, Konstabel ve Wasserman, 2008) hareketle mevcut çalışmadaki çokk boyutlu bir iyi oluş modeline dayalı olarak geliştirilip uygulanan PERMA-ÇİP'in oturumlarında iyi oluşu artırmaya yönelik gerçekleştirilen etkinlikler aracılığıyla katılımcıların artan iyi oluşlarına bağlı olarak intihar olasılığı puanlarının da azalmasında etkili olduğu düşünülebilir. Buna ek olarak, Tong, Kashdan, Joiner ve Rottenberg'in (2021) intihar çalışmalarında koruyucu faktörlerin kapsamında değerlendirilen iyi oluşun da yer aldığı koruyucu faktörlerin yer aldığı müdahalelerin artırılmasıyla intihara ilişkin davranışlarda azalmanın söz konusu olabileceği yönündeki görüşlerinin de mevcut çalışmanın sonuçlarını desteklediği söylenebilir. Benzer biçimde, Dünya Sağlık Örgütü (2014), güçlü kişisel ilişkiler, dini ve manevi inançlar, pozitif başa çıkma becerilerinin yaşam stilinde kullanımı ve iyi oluş gibi faktörlerin, intihar riskine karşı koruyucu faktörler olduğunu ifade etmiştir. Özellikle de pozitif başa çıkma stratejileri başlığı altında iyi oluş, iyimserlik, benlik saygısı ve etkili problem çözme becerilerini dahil etmiştir. PERMA-ÇİP programında ise bu başlıkların herbiri için etkinliklerin yer almasının da mevcut çalışmadaki intihar olasılığı ile ilgili elde edilen değişimde katkı sağladığı düşünülebilir. Bir diğer yandan, Kleinman, Coopersmith ve Deming'in (2018), risk (yalnızlık, sosyal izolyason ve diğerleri ile çatışmalar) ve koruyucu faktörlerin (sosyal ağlar, sosyal destek, diğerleri bağlantılık ve bağlanma, sosyal iletişim) PERMA iyi oluşun modelinin "ilişkiler" bileşenini yansıttığını ifade ettiği ögeler olarak savunmaktadır. Programın oluşturulmasında bu risk ve koruyucu faktörler dikkate alınarak hazırlanan PERMA-ÇİP'in üniversite öğrencilerinde intihar olasılığındaki değişim üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Benzer biçimde, PERMA-ÇİP'in üniversite öğrencilerinin sosyal destek/ benlik algısına ait sontest puan ortalamalarında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın deneyin bitiminden 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam ettiği bulunmuştur. Sosyal destek ve benlik algısı intihar riskinden koruyucu role sahip olabilmektedir. Sosyal ağlarında kendini bir yük gibi algılayan bireylerin intihar olasılığı artmaktadır. Öte yandan, bireyin, benlik algısının yüksek olmasının sosyal ağında kendini bir yük gibi algılamamasını, değerli hissetmesini ve bireyin kendine yönelik olumsuz görüşlerinin azalmasını ve tüm bu gelişimler neticesinde de intihar olasılığını azaltma yönünde bir katkısı bulunmaktadır (Kleiman ve Riskind, 2013). Sosyal destek olumlu sağlık çıktıları ve iyi oluş ile ilişkilidir (Karademas, 2006). Olumlu ilişkiler bireyin sosyal olarak kendini kabul edilmiş hissetmesi ve diğerleri tarafından kabul edilmenin yanı sıra bireyin kendi ağlarından memnuniyetini de yansıtmaktadır. İlişkiler oturumundan sosyal ağlar, minnet ve bireyin diğerleri ile olan ilişkisi ile kendisi ile olan ilişkisini içeren "öz-değer" çalışmalarına dayalı olarak hazırlanan etkinliklerin sosyal destek benlik algısındaki anlamlı değişim üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Diğer yandan, bir diğer bulgu olan deney grubunun intihar olasılığının alt ölçeklerinden öfke/ dürtüsellikten elde edilen ölçümlerde öntest puanlarına göre sontest ve izleme testlerinde etkileşim grafiği gözle görülür bir düşüşün olmasına rağmen bu düşüşün istatistiksel yönden anlamlı olmadığı görülmüştür. Ancak öntest, sontest ve izleme 1 testi ölçümlerinin izleme 2 testinin lehine anlamlı biçimde farklılaşması deneysel işlemden sonra geçen sürenin artmasına bağlı olarak anlamlı farklılığın oluşmasına neden olduğunu düşündürmektedir. Öfke/dürtüsellik, intihar davranışlarının yordayıcıları olarak görülmektedir (Anestis, Soberay, Gutierrez, Hernández ve Joiner, 2014; Kirkcaldy, Siefen, Urkin ve Merrick, 2006). Dürtüsellik, "içsel veya dışsal uyaranlara karşı hızlı, planlanmamış tepkilere yönelik bir yatkınlık" olarak ve değişim hızı dirençli olan bir değişken olarak ifade edilmektedir (Moeller, Barratt, Dougherty, Schmitz ve Swann, 2001). Mevcut araştırma kapsamında ise PERMA-ÇİP uygulanan deney grubunda öfke/dürtüsellik ölçüm puanlarında sistematik olarak bir düşüş olduğu görülmesine rağmen bu düşüşün istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. PERMA-ÇİP'te öfke yönetimi ve dürtüsellik ile ilgili doğrudan etkinliğin bulunmamasının, ilgili bulgunun ortaya çıkışında etkili olmuş olabileceği düşünülmektedir. Ölçümlerin 6 ay ve 1 yıl gibi daha uzun aralıklı alınmasının daha ayrıntılı ve sağlıklı değerler sunabileceği düşünülmektedir.Ayrıca, grupların

oluşturulma sürecinde aday katılımcılara, KSE-53 uygulanmış, herhangi bir psikiyatrik bir tanı almış olup olmadıkları ve doğrudan bağımlılık ile ilgili sorular öngörüşmede sorulmuş olsa da denetim bozuklukları ve dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluklarına yönelik bir uzman değerlendirilmesi yapılmamış olması öfke/dürtüsellik değişkeni üzerinde bilinmeyen potansiyel karıştırıcı bir değişken rolünü sahip olmuş olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Bunun yanı sıra, PERMA-ÇİP'in üniversite öğrencilerinin umutsuzluk/ yalnızlığa ait sontest puan ortalamalarında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın deneyin bitiminden 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam ettiği bulunmuştur. Yalnızlık, doğrudan intihar düşüncesine neden olmamakla birlikte intihar düşüncesi ile ilişkili olduğu ve özellikle de yalnızlık ve intiharın, umutsuzluktan kaynaklandığı düşünülmektedir (Joiner ve Rudd, 1996). PERMA-ÇİP'te uygulanan doğrudan umut ve sosyal ilişkilere ait etkinliklerin yanı sıra bir psiko-eğitim grubuna üye olmanın katılımcılar üzerinde umutsuzluk ve yalnızlığa karşı koruyucu bir rolünün olduğunu görmelerini sağlamış olabileceğinden yola çıkarak katılımcıların bu yönde elde ettikleri farkındalıkların da mevcut çalışmadaki umutsuzluk/yalnızlık puanlarındaki değişim üzerinde etkisinin olmuş olabileceğini düşündürmektedir. Buna ek olarak, doyumun alındığı ve hedeflerin gerçekleştiği bir grubun üyesi olmanın da özellikle intihar olasılığını azaltabileceği (Kleiman, Coopersmith ve Deming, 2018) düşünüldüğünde mevcut çalışmada katılımcıların PERMA-ÇİP oturumlarında hedef içerikli gerçekleştirilen etkinliklerden olası elde ettikleri kazanım ve doyumun umutsuzluk/yalnızlık puanları açısından elde edilen bu değişim üzerinde etkisini olduğu söylenebilir.

Son olarak, PERMA-ÇİP'in üniversite öğrencilerinin intihar düşüncesine ait sontest puan ortalamalarında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın deneyin bitiminden 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam ettiği bulunmuştur. İntihar düşüncesi kavramı, bireyin intihar girişimine yönelik planlar yapması, intihar girişimini kurgulaması ve hazırladığı planı nasıl elde edeceğine yönelik düşünmesini yansıtmaktadır (Crosby, Ortega ve Melanson, 2011). Minnet, yaşam anlamı, umut, sosyal destek değişkenlerinin intihar düşünceleri ile negatif yönlü ilişkili olduğu görülmektedir (Heisel ve Flett, 2004). Seligman'ın beş boyutlu iyi oluş modeli (2011) ve koruyucu faktörler (Kleinman, Coopersmith ve Deming, 2018) dikkate alınarak hazırlanan PERMA-ÇİP'in üniversite öğrencilerinde intihar düşüncelerinde etkili olduğu söylenebilir.

5.1.3. PERMA-ÇİP'in PERMA İyi Oluş ve Alt Ölçek Puanları Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Bu bölümde PERMA-ÇİP'in üniversite öğrencilerinin PERMA iyi oluş ve alt ölçek puanları üzerindeki etkisi ve bu etkinin uzun süreli kalıcılığını test etmek üzere oluşturulan denencelere ait bulguların tartışılması ve yorumlanması yer almaktadır.

PERMA-ÇİP'e katılan deney grubu öğrencileri ile programa dahil edilmeyen kontrol grubu öğrencilerinin "PERMA Ölçeğinin (PERMAÖ)" toplam puanları ile olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı olmak üzere tüm alt ölçek puanlarına ait sontest puan ortalamalarında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın deneyin bitiminden 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam ettiği bulunmuştur. Buna göre, araştırma kapsamında hazırlanan PERMA-ÇİP'in üniversite öğrencilerinin PERMA toplam puanları ile olumlu duygular, bütünleşme, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı alt ölçek puanlarını artırmada kalıcı bir etkisinin olduğu görülmüştür.

Alanyazını incelendiğinde, mevcut araştırmadan elde edilen sonuçların PERMA odaklı gerçekleştirilen deneysel çalışmaların deney grubundaki katılımcıların PERMA iyi oluş puanları üzerinde etkili bulunan araştırma sonuçları ile benzerlik gösterdiği görülmektedir (Bindoy, 2016; Demirci, 2021; Ditchburn ve Sckopke, 2017; Gander, Proyer ve Ruch, 2016; Neumeier, Brook, Lambert, Passmore ve Joshanloo, 2019). Bu çalışmalardan birinde Gander, Proyer ve Ruch (2016), Seligman'ın beş boyutlu PERMA iyi oluş temelli pozitif psikoloji müdahalelerini çevrimiçi katılımcılara elektronik posta aracılığıyla gönderilen yönergeler ile kendi kendilerine yönettikleri süreçten elde edilen otantik mutluluk üzerindeki ölçümler sonucunda üç aya kadar kalıcı etkisinin sürdüğü fakat altı aya kadar bu etkinin kalıcılığını devam etmediğini raporlamıştır. Benzer biçimde, Bindoy (2016) Hindistan'da öznel iyi oluş puanları ortalama değerin altında olan göçmenler ile gerçekleştirdiği PERMA odaklı psiko-eğitim çalımasını öntest ve sontestler ile değerlendirmiştir. Programın etkililiğini öznel iyi oluş ile değerlendiren araştırmacı, programın etkili olduğunu raporlamıştır. Ayrıca Neumeier, Brook, Ditchburn ve Sckopke (2017) işveren bireyler ile çevrimiçi gerçekleştirdikleri PERMA iyi oluş modeline dayalı etkinlikleri, elektronik posta aracılığıyla iletmiş ve bu etkinlikleri tamamlamaları istenmiştir. Kontrol grubu ve iki müdahale grubunun (PERMA iyi oluş ve minnet odaklı) yer aldığı çalışmanın sonucunda öznel iyi oluşta artış raporlanmıştır. Diğer yandan, Filipinler'de üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir diğer çalışmada Villarino vd. (2022), bilişsel

davranışçı terapiye dayalı çevrimiçi PERMA iyi oluş programının iyi oluş üzerinde anlamlı farklılık oluşturmaması yönünde elde ettikleri araştırma sonuçlarının, mevcut araştırmanın sonuçlarıyla farklılaştığı görülmektedir. Bu programın PERMA-ÇİP'ten özellikle oturum sayısı ve süresinin daha az olduğu görülmektedir. Aynı zamanda, mevcut araştırmanın pilot çalışması kapsamında katılımcılar ile gerçekleştirilen odak grup görüşmesi sonucunda oturumların 120 dakika olması ve özellikle programa Seligman'ın (2011) karakter güçlerinin, PERMA iyi oluşun önemli bir temeli olduğu ve akış için sıklığın artmasında önemindeki vurgusu nedeniyle doğrudan iki tam oturum süresinde çalışılmış olmasının da etkisinin olduğu söylenebilir. Buna ek olarak, PERMA iyi oluşun her bileşeninde de karakter güçleri etkinliklerde yer verilmiştir. Olumlu ilişkiler oturumunda ise öz-değer (Satir, 1988) çalışmasının dahil edilmesinin iyi oluşun artışında ve kalıcılıkta etkili olduğu söylenebilir. Mevcut araştırma bulgusu sonucuna göre gelecekte gerçekleştirilecek çalışmalarda karakter gücünün dahil edilmesinin iyi oluşu artırmada kritik önem taşıdığı söylenebilir.

Benzer biçimde, araştırma kapsamında hazırlanan PERMA-ÇİP'in üniversite öğrencilerinin PERMA ölçeği alt ölçek puanlarından olumlu duyguları artırmada kalıcı bir etkisinin olduğu ortaya konmuştur. Mevcut bu araştırmanın bulgusu, PERMA iyi oluş müdahalelerinin olumlu duygular puanları üzerinde etkili bulunan araştırma sonuçları ile benzerlik gösterdiği görülmektedir (Demirci, 2021; Gander, Proyer ve Ruch, 2016; Zheng, Song, Zhao, Lv, Wang ve Yu, 2023). Bu çalışmalardan birinde Zheng, Song, Zhao, Lv, Wang ve Yu (2023) genç ve orta yaşlı inme sağlık sorunu yaşamış hastalar ile PERMA müdahale programını kullanarak gerçekleştirdikleri çalışmalarında, temel olarak olumlu duyguları ve olumlu duyguların müdahale sürecinde kullanılmasına odaklandıklarını ifade etmişlerdir. Çalışmanın sonunda öznel iyi oluş ve olumlu duygularda artış gözlemlendiğini rapor etmişlerdir. Alanyazındaki bu çalışmaların genel olarak olumlu duygulara odaklandıkları görülmektedir. Ancak bu araştırmalardan farklı olarak mevcut araştırma kapsamında geliştirilip uygulanan PERMA-ÇİP'teki olumlu duygular oturumunda Algoe ve Fredrickson'a (2011) ait duygulara ait açıklamalardan yararlanılmış ve olumlu duyguların işlevinin yanı sıra olumsuz duyguların da işlevleri ve olumlu yönleri de dahil edilerek olumlu duygular ile bir bütün olarak ele alınmıştır. Gelecekteki çalışmalarda olumlu duyguların yanı sıra olumsuz duyguların da da uygulamalara dahil edilmesi önerilebileceği düşünülmektedir.

Aynı şekilde, araştırma kapsamında hazırlanan PERMA-ÇİP'in üniversite öğrencilerinin PERMA ölçeği alt ölçek puanlarından bağlanmayı artırmada kalıcı bir

etkisinin olduğu ortaya konmuştur. Mevcut bu araştırmanın bulgusu, PERMA iyi oluş müdahalelerinin bağlanma puanları üzerinde etkili bulunan araştırma sonuçları ile benzerlik gösterdiği görülmektedir (Demirci, 2021Gander; Proyer ve Ruch, 2016). Gander, Proyer ve Ruch (2016) katılımcılara çevrelerinin farkında olmadıkları ve dikkatlerini tam olarak verebildikleri üç şeyi ve bunlara yönelik neler hissettiklerini yazmalarını istemişlerdir. Diğer yandan, Demirci (2021) katılımcıların hayata bağlanmayı ve akış içinde değerlendirdikleri etkinleri ifade etmeleri istemiştir. PERMA iyi oluş modeli kapsamında bağlanma, bireyin bir aktiviteye tam olarak dahil olma ve tamamen kendini kaptırma duygusu veya bazılarının "akış" olarak tanımladığı durum olarak tanımlanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1991; Seligman, 2011). Özellikle öğrencilerin bağlanmalarının ve içsel motivasyonlarının, öğrencilerin ilgisi ve amaçları doğrultusunda anlamlı etkinlikler ile artırılabileceği ifade edilmektedir (Damon, Menon ve Bronk, 2003). Bağlanma, iyi oluş ile ilişkili bir kavram olarak özellikle geçmişte akışın hissedildiği etkinliklerin gözden geçirilmesi ile olumlu anılar ve olumlu duyguların ortaya çıkışını kolaylaştırmaktadır (Fredrickson, 2001). Buradan haraketle, özellikle mevcut araştırmada çalışıldığı gibi gerçekleştirilecek yeni araştırmalarda da minnettarlık ile ilgili çalışmaların (Parks ve Biswas-Diener, 2013; Seligman, 2011) iyi oluş programlarına dahil edilmesinin olumlu duyguları etkileyeceği söylenebilir. Bu görüşler doğrultusunda, PERMA-ÇİP'de kendilerini akışta hissettikleri deneyimler ve bu deneyimleri yaşattığı olumlu duyguların yanı sıra programın genel çerçevesinde akışa ulaşmakta yararlandıkları karakter güçleri ve diğer kaynaklarına yönelik çalışmalar gerçekleştirilmiştir.

Buna ek olarak, araştırma kapsamında hazırlanan PERMA-ÇİP'in üniversite öğrencilerinin olumlu ilişkiler alt ölçek puanlarını artırmada kalıcı bir etkisinin olduğu ortaya konmuştur. Gander, Proyer ve Ruch (2016), gerçekleştirdikleri çalışmada olumlu ilişkiler için son test, 1 ve 6 aylık izlemede anlamlı fark bulunmazken 3 aylık izleme ölçümünde kalıcılığın devam ettiği görülmektedir. Programlarında, "bugün diğer insanlarla iyi deneyimlediğiniz üç şeyi ve bunların onlara nasıl hissettirdiğini" yazmaları istenmiştir. PERMA-ÇİP kapsamında ise özellikle üniversite öğrencilerinin gelişimsel ihtiyaçları doğrultusunda ve pandeminin getirdiği yeni kısıtlayıcı sosyal imkanlar nedeniyle olumlu ilişkiler için programda bu bileşen için iki tam oturuma yer verilmiştir. Bu oturumlarda kişilerarası ilişkilerin yanı sıra bireyin kendisi ile olan ilişkilerine yer verilen özdeğer (Satir, 1988) çalışmaları dahil edilmiştir. Seligman'ın, "diğer insanlar hayatın iniş çıkışlarına karşı en iyi panzehirdir" (Seligman, 2011) görüşü

doğrultusunda, PERMA-ÇİP'in hem kapalı grup özelliği taşımasının yanı sıra etkileşimsel gerçekleştirilmesinin olumlu ilişkiler puanın üzerindeki anlamlı etkisinde katku sağladığı söylenebilir. Öte yandan, öz-değer gibi ilişkiler oturumunda kişinin kendisine yönelik algıları ve değerlilik hislerinin da çalışmalara dahil edilmesinin katılımcılar için yararlı olacağı düşünülmektedir.

Ayrıca araştırma kapsamında hazırlanan PERMA-ÇİP'in üniversite öğrencilerinin anlam alt ölçek puanlarını artırmada kalıcı bir etkisinin olduğu ortaya konmuştur. Mevcut bu araştırmanın bulgusu, PERMA iyi oluş müdahalelerinin anlam üzerinde etkili bulunan araştırma sonuçları ile benzerlik gösterdiği görülmektedir (Demirci, 2021; Gander, Proyer ve Ruch, 2016). Anlam, bireylerin güçlerini bilmeleri ve onları günlük hayatta kullanarak kendilerinden daha büyük ve bağlantılı hissettikleri bir şey için hizmet etmeleri ile ön plana çıkmaktadır (Seligman, 2002). İstanbul'da öğretmenler ile PERMA iyi oluş ve yaşamın anlam ve amacı ile gerçekleştirilen bir araştırmada iyi oluş düzeylerinin yaşamda anlam ve amaç ile ilişkili olduğu raporlanmıştır (Altıparmak ve Ekşi, 2021). Benzer biçimde, Gander, Proyer ve Ruch (2016), gerçekleştirdikleri çalışmada kendi kendine yönetilen çevrimiçi çalışmaların anlam alt ölçek puanlarını artırmada ve 3 aya kadar geçen sürede de kalıcı bir etkisinin olduğunu ortaya koymuşlardır. Demirci (2021) ise birinci sınıf öğrencileriyle pozitif psikoloji temelli olarak gerçekleştirdiği ve uzun süreli kalıcılığa yönelik izleme çalışmasına yer vermediği PERMA grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerindeki anlam puanlarını anlamlı düzeyde artırdığını rapor etmiştir. Gander, Proyer ve Ruch (2016), gerçekleştirdikleri çalışmada o gün içinde anlamlı buldukları şeyleri 3 şeyin ne olduğu ve onlara ilişkin nasıl hissettikleri sorulmuştur. Öte yandan, PERMA-ÇİP'te katılımcıların anlamlı ve yaşanmaya değer gördükleri hayatı ifade etmeleri etkinlikler aracılığıyla istenmiştir. Geleceğe ve güç kaynaklarına ilişkin sorular yöneltilmenin yanı sıra rol değiştirme tekniklerden yararlanılmıştır. Buna ek olarak anlam bileşeni için katılımcıların anlamlı gördükleri hayatı başkasından duymanın nasıl hissettikleri üzerinden olumlu duyguların ortaya çıkmasına da teşvik ederek olumlu duygulardan da yararlanıldığı ifade edilebilir.

Son olarak, araştırma kapsamında hazırlanan PERMA-ÇİP'in üniversite öğrencilerinin başarı alt ölçek puanlarını artırmada kalıcı bir etkisinin olduğu ortaya konmuştur. Mevcut bu araştırmanın bulgusu, PERMA iyi oluş müdahalesinin başarı üzerinde etkili olduğunu bulan araştırma sonucu (Gander, Proyer ve Ruch, 2016) ile benzerlik gösterdiği göze çarpmaktadır. Bu çalışmada Gander, Proyer ve Ruch (2016)

başarı alt ölçeği için bir aylık izleme sürecinin sonunda anlamlı bir fark bulunmadığı ancak 3 ve 6 aylık izleme süreçlerinin sonunda ise ölçek puanlarının artmasında kalıcı bir etkinin bulunduğunu raporlamışlardır. Öte yandan, Filipinler'deki üniversite öğrencilerinin başarı alt ölçek puanları üzerinde bilişsel davranışçı terapiye dayalı çevrimiçi PERMA iyi oluş programının etkili olmayarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı yönünde elde edildiği rapor edilen araştırma sonuçlarının (Villarino vd., 2022), mevcut araştırmanın sonuçlarıyla farklılaştığı göze çarpmaktadır. Gander, Proyer ve Ruch (2016), katılımcıların özetle "bugün başarılı hissettikleri 3 şeyi ve bu başarılara yönelik nasıl hissettikleri sorulmuştur". Mevcut araştırmada elde edilen bu sonuçlarda PERMA-ÇiP'in başarı oturumunda, karakter güçleri, iyimserlik ve üniversite hedef takibi türlerine yönelik etkileşimsel çalışmalar Seligman'ın (2011) başarıya yönelik hedef vurgusu da dikkate alınarak programa dahil edilmiş olmasının etkisinin olduğunun söylenebilir.

5.2. Nitel Bulgulara İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırma kapsamında katılımcıların ilk olarak, PERMA-ÇİP'in katkılarına yönelik düşüncelerine bakıldığında *duygular, anlam, ilişkiler, başarı, iyi oluş, karakter güçleri ve akış* temalarına erişilmiştir. Katılımcılar duygular teması için, *değerli hissetme, duyguların işlevini fark etme, duygu düzenleme, duyguları tanıma, özgüvenli hissetme*; anlam teması için *anlamlı yaşam amaçları oluşturma* ve *anlamlı yaşam planlama*; ilişkiler teması için *ilişkilerden memnuniyet, ilişkileri yönetme* ve *sosyal ağın genişlemesi; başarı* teması için *başarılarını fark etme, hedeflediği başarıya engel/ yardımcı faktörleri fark etme* şeklindeki kodlar aracılığıyla programın katkılarını ifade etmiştir. Nitel bulgularda ortaya çıkan temaların, Seligman'ın (2011) PERMA iyi oluş modelinde yer alan bileşenler ve bu modelin hedeflerinden karakter güçlerinin kullanım sıklığı ve sonuç olarak akışı artırma hedefine paralel sonuçlar elde edildiği söylenebilir. Benzer şekilde, Demirci (2021) pozitif psikoloji temelli PERMA grupla psikolojik danışma pilot çalışmasına ait süreç değerlendirilmesi sonucunda elde ettiği kendini rahat hissetme, olumlu hissetme, başarılarını fark etme, ilişkilerini düzeltme şeklindeki bulgular ile mevcut araştırmada ortaya konulan nitel sonuçların benzerlik taşıdığı söylenebilir.

Katılımcılara ikinci olarak "PERMA-ÇİP'deki etkinliklerden hangilerinden en çok yararlandıkları" sorulmuştur. Katılımcıların en çok "Mutlu An'lar Sergisi (Olumlu Duygular Oturumu)" etkinliğinden, sıklık sırasına göre ardından "Öz-değer Sütunları

(İlişkiler Oturumu)", "Başarı Merdivenleri (Başarı Oturumu)", "Karakter Güçleri (Erdemler ve Karakter Güçleri)", "Anlamlı Yaşam Röportajı (Anlam Oturumu)" ve "Sosyal Ağlarım" (İlişkiler Oturumu)" etkinliklerinden yararlandıkları görülmektedir. Etkinliğin içeriği ve türü bakımından değerlendirildiğinde, oturumların genellikle katılımcıların duygularının sorulduğu ve olumlu duyguların sıklıkla ifade edildiği etkinlikler olmasının yanı sıra kağıt ve kalem ile çizimlerin ekranda paylaşıldığı (Mutlu An'lar Sergisi, Öz-değer Sütunları, Başarı Merdivenleri) etkileşimsel nitelikteki çalışmalardan kaynaklanmış olabileceği söylenebilir. Son olarak, "Anlamlı Yaşam Röportajı" etkinliğinde ise katılımcıların yeni davranışları ve hedefleri destekleyici bir ortamda denemesine imkan veren ve diğer üyelerden yapıcı bir şekilde geribildirim almaya imkan sağlayan rol oynama tekniğinin (Furr, 2000) etkili olmuş olabileceği söylenebilir.

Katılımcılara üçüncü olarak "PERMA-ÇİP sürecinde ve sonrasında karakter güçlerinin kullanımına ilişkin" değerlendirmeleri sorulmuştur. Katılımcıların, program sürecinde her bir erdem için en çok yararlandıkları karakter güçlerinin sıklık sırasıyla *öğrenme aşkı* (bilgelik erdemi), *sevme ve sevilme* (insanlık erdemi), *liderlik* (adalet erdemi), *öz-düzenleme* (ölçülülük erdemi), *şükür* (aşkınlık erdemi) ve *yaşam coşkusu* (cesaret erdemi) olduğunu ifade etmişlerdir. Diğer bir yandan, katılımcıların program sonrasında her bir erdem için gelecekte en çok yararlanabileceklerini düşündükleri karakter güçlerinin neler olduğu sorulduğunda, sıklık sırasıyla *çok yönlü bakış açısı* (bilgelik erdemi), *cesur olma* (cesaret erdemi), *sevme ve sevilme* (insanlık erdemi), *takım çalışması* (adalet erdemi), *öz-düzenleme* (ölçülülük erdemi) ve *umut* (aşkınlık erdemi) olarak ifade ettikleri görülmüştür. Programın gerçekleştirildiği dönemde COVID-19 pandemisinin getirdiği zorluklar nedeniyle katılımcıların özellikle yeni bir düzen oluşturmayı kolaylaştıracak karakter güçlerinden yararlandıkları söylenebilir. Gelecekte katılımcıların yararlanmayı düşündükleri karakter güçlerine bakıldığında ise genç yetişkin bireyler olmanın getirdiği gelişimsel ihtiyaçlardan ve PERMA-ÇİP'te çalışılan geleceğe yönelik amaçlar oluşturma ve başarı çalışmalarından etkilenerek potansiyel olarak algıladıkları engeller karşısında kullanmayı planladıkları karakter güçlerini ifade etmiş olabilecekleri söylenebilir.

Katılımcılara dördüncü soru olarak "PERMA-ÇİP'in pandemi sürecinde karşıladığı ihtiyaçlara yönelik düşünceleri" sorulmuştur. PERMA-ÇİP'in pandemi döneminde karşıladığı ihtiyaçlara yönelik düşüncelere bakıldığında, *yeni yaşam düzenine uyum, grup desteği, kişilerarası ilişkiler* ve *duygular* temalarına erişilmiştir.

Pandemi döneminde özellikle üniversite öğrencilerinin uzaktan eğitim ve sosyal izolasyon gibi zorluklar nedeniyle yalnız hissetmelerinde artış ve yeni düzene uyum sağlama sorunları görülmüştür (Sun, Goldberg, Qiao ve Operario, 2021). Ayrıca, üniversite öğrencilerinin umutsuzluk düzeylerinin COVID-19 vaka sayısı, düzenli eğitim çalışmalarındaki aksaklıklar ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Aydin, Ozkaya, Kafa, Haque ve Alper, 2023). Pandemi döneminde PERMA-ÇİP'e katılarak düzenli bir grup çalışmasının bir üyesi olan katılımcıların, diğer üyelerin paylaşımlarını dinlemesi, duygularını ifade etmesi ve yaşanılan pandemi sürecinin sadece kendisine özgü olmadığını fark etmesi sayesinde, grup süreçlerinin iyileştirici faktörlerinden evrensellik ilkesinin ve umut aşılamanın (Yalom, 1992) yeni yaşam düzenine uyum ve grup desteğine yönelik ihtiyaçlarını karşılama noktasında katkı sağlamış olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Bir diğer yandan, elde edilen bu nitel bulgunun, mevcut araştırmanın nicel bulgularından psiko-eğitim programının katılımcılarda yaşamı sürdürme nedenleri alt boyutlarından umut ve sosyal destek üzerinde anlamlı artışa neden olduğu yönündeki nicel bulgusunu desteklediği söylenebilir.

Katılımcılara beşinci soru olarak "PERMA-ÇİP'in etkililiğine yönelik değerlendirmeleri" sorulmuştur. Katılımcıların tamamı PERMA-ÇİP'i etkili bulduklarını ifade etmiştir. Katılımcılar, programı etkili bulmalarına yönelik nedenleri için ise *iyi hissetme, geleceğe umutla bakma, karakter güçlerini verimli kullanma, iyi oluş kaynaklarını tanıma ve yeni bakış açısı geliştirme* olarak ifade etmiştir. Mevcut araştırmanın bu nitel sonuçlarını yine PERMA-ÇİP'in katılımcıların PERMA iyi oluş toplam puanlarında ve PERMA iyi oluşun olumlu duygular alt ölçek puanlarının yanı sıra yaşamı sürdürme nedenleri umut ve sosyal destek alt ölçek puanlarındaki anlamlı ve kalıcı artışın elde edildiği mevcut araştırmanın nicel sonuçlarının desteklediği söylenebilir. Elde edilen bu nitel bulguların, PERMA iyi oluş modelinin amaçlarında yer alan karakter güçlerinin verimli kullanılması ve iyi oluş kaynaklarını tanınmasına yönelik ifadelerin programın amaçlarına ulaştığı şeklinde yorumlanabilir. Bir diğer yandan, Demirci (2021) pozitif psikoloji temelli PERMA grupla psikolojik danışmada yer alan katılımcılar ile gerçekleştirilen nitel araştırmada katılımcıların grup sürecini değerlendirmede *hayata geniş pencereden bakma* yönündeki görüşlerinin mevcut araştırmada ortaya çıkan *yeni bakış açısı geliştirme* yönündeki görüşler ile benzerlik gösterdiği söylenebilir. Ayrıca, umut ve çok yönlü bakış açısının karakter güçlerinde yer alarak doğrudan bilgi verilerek etkinliklerde çalışılmasının ilgili bulgularda etkili olmuş olabileceği düşünülmektedir. Beşinci sorunun devamında katılımcıların

programın katkılarının yanı sıra, "programın daha etkili olabilmesi için önerileri" sorulmuştur. Katılımcıların çoğunluğu programın daha etkili olması için bir öneride bulunmamakla birlikte bazı katılımcıların; mola verilmesi, oturumun sayısının artırılması, programın kısaltılması, duygular günlüğünün tutulması şeklinde önerilerde bulunduğu görülmüştür. Bu sunulan önerilerden; duyguların günlüğünün tutulması iyi oluşa olumlu katkı sunabileceğinden (Linton, Jelbert, Kidger, Morris, Biddle ve Hood, 2021) gelecekteki araştırmalarda iyi oluş ile ilgili uygulamalara eklenebilecek bir öneri olabileceği düşünülmektedir.

Katılımcılara altıncı ve son soru olarak "PERMA-ÇİP'in çevrimiçi gerçekleştirilmesine yönelik düşünceleri" sorulmuştur. Katılımcıların programın çevrimiçi gerçekleştirilmesine yönelik düşüncelerine bakıldığında, *sürecin olumlu yönleri ve katkıları, sürecin getirdiği zorluklar* ve *sürece yönelik genel değerlendirmelere* ilişkin temalara ulaşılmıştır. Sürecin olumlu yönleri ve katkıları ile ilgili katılımcılar, *zaman tasarrufu, erişebilirlik, çevre dostu olması, ekran kullanımı* şeklinde düşünceler ifade etmiştir. Çevrimiçi gerçekleştirilen çalışmaların katılımcılar açısından zaman tasarrufu sağladığına yönelik benzer görüşler olduğu göze çarpmaktadır (Hoffmann, Desha ve Verrall, 2011). Programın çevrimiçi gerçekleştirilmesinin olumlu yönleri ve katkılarından bir diğeri erişebilirlik olarak ön plana çıkmaktadır. Çevrimiçi psikolojik danışmanlık hizmetleri, internet bağlantısının bulunması şartı ile herkese her yerden erişebilirlik sağlaması sayesinde, bireylere katılacakları çalışmalar için esneklik ve özgürlük sağlamaktadır (Maples ve Han, 2008). Paralel bir biçimde, mevcut araştırmaya 14 farklı üniversiteden ve Türkiye'nin 5 farklı coğrafi bölgesinden üyelerin aynı anda katılım gösterebilmesi, katılımcıların programın çevrimiçi gerçekleştirilmesine yönelik olumlu yön ve katkılarından biri olarak *erişebilirliği* ifade etmelerini açıklayabilen bir gösterge olarak yorumlanabilir.

Programın çevrimiçi gerçekleştirilmesinin bir diğer olumlu yönü ve katkısı olarak ifade edilen çevre dostu olmasının; bir taşıt kullanmadan farklı yerden bağlanmanın çevreye zarar vermediği yönündeki düşünceler dikkat çekici bir bulgu olarak yorumlanabilir. İngiltere'de gerçekleştirilen bir çalışmada, yabancı ülkelerden öğrencilerin üniversiteye gelmek yerine kendi yaşadıkları deniz aşırı ülkelerden çevrimiçi katılmalarının bir milyon kilogram karbondioksit emisyonu salınmasının azalmasını sağladığı hesaplanmıştır (Heller, Sun, Guo ve Malik, 2021). Bu durumda üniversite eğitimlerinin uygun olan derslerinin ve grup temelli terapötik çalışmaların çevre dostu olduğu ve yaygınlaşmasının çevreye olumlu katkılar sunacağı söylenebilir.

Programın çevrimiçi gerçekleştirilmesi nedeni ile yararlanılabilen *ekran kullanımı* ise sürecin olumlu yönleri ve katkılarında değerlendirilen ifadelerden biri olarak görülmektedir. Benzer bir biçimde, pandemi döneminde çevrimiçi çalışmak durumunda kalan uluslararası yaratıcı sanat terapistleri ile gerçekleştirilen araştırmanın nitel bulgusunda, ekran paylaşımının paylaşılan deneyimleri desteklediği ve terapötik süreçte fiziksel olarak mesafeliyken yakınlığı kolaylaştırdığı şeklinde olumlu olarak değerlendirildiği görülmüştür (Feniger-Schaal, Orkibi, Keisari, Sajnani ve Butler, 2022). Bu durumda, çevrimiçi çalışmaların sunduğu teknolojik donanımlardan program hedefleri ve katılımcıların özellikleri dikkate alınarak yararlanılmasının fayda sağlayacağı söylenebilir.

Öte yandan, sürecin getirdiği zorluklar ile ilgili katılımcılar, farklı fiziksel ortamlarda bulunma, bağlantı ortamındaki sesler ve beden dilini anlayamama şeklinde düşünceler ifade etmiştir. Her ne kadar katılımcıların ifade ettiği sürecin getirdiği bu zorluklar, çevrimiçi grup çalışmalarına özgü ve beklendik zorluklar olarak süreç öncesinde ve süreçte kontrol altına alınmaya çalışılsa da program sürecinin getirdiği zorluklar olarak bazı katılımcılar tarafından ifade edildiği görülmüştür. Katılımcıların zorluk olarak ifade ettikleri farklı fiziksel ortamda bulunma, çevrimiçi çalışmanın doğasının beraberinde getirdiği farklı bir dinamik olarak ön plana çıkmaktadır. Bir grubun bir arada aynı yerde grup olarak bulunması toplantının akışını ve içeriğini etkileyen belli bir dinamik ortaya koyarken; bireylerin ayrı odalardan katılarak oluşturulan bir grubun ise kendine özgü dinamikleri olabilmektedir (Keret- Karavani ve Rolnick, 2020). Video konferans sistemlerinde katılımcılar aynı anda konuştuklarında gürültüye benzer karmaşık ve anlaşılmaz sesler ortaya çıkabilmektedir. Bu durumlarla, iyi yapılandırılmış grup kuralları ve liderin grup yönetim becerileri ile daha iyi başa çıkılması mümkün olsa da bağlantı ortamında ortaya çıkan teknolojik kaynaklı veya üyeyi ziyaret eden beklenmedik misafirlerden vb. kaynaklanan sesler oluşabilmektedir. Böylesi aksilikler ile başa çıkmada hem grup liderinin hem de grup üyelerinin spontan ve yaratıcı çözümlerinin yanı sıra grubun iş birliği de gerekebilmektedir. İş birliği ile çözülebilecek böylesi beklenmedik ve istenmedik durumlara uzmanların her zaman potansiyel bir yer açmasının yanı sıra grup sürecinde böylesi durumları bir felaket yerine bu durumlar için grup üyeleri ile iş birliği içerisinde çözüme yönelik hazırlıklı hissetmeleri oldukça önemlidir.

Katılımcıların, beden dilini anlayamama olarak ifade ettikleri bir diğer zorluk ise çevrimiçi terapötik çalışmalarda ortaya çıkabilen zorluklardan biri olabilmektedir.

Kamera acılığıyla gerçekleştirilen çevrimiçi çalışmalarda her ne kadar bazı mikro yüz ifadelerinin yüz yüze çalışmalara göre daha belirgin olması gibi olumlu bir yönü olsa da genel olarak bireyin görüntü büyüklüğü ekrana daha küçük yansımaktadır ve bu durum da görsel bilgilerin çevrimiçinde azalmasına neden olabilmektedir (Chu, Meyer, Foulkes ve Kita, 2014). Benzer bir şekilde, çevrimiçi ortama yansıyan vücudun sınırlı genel yapısı, vücut dilini okumanın zayıflamasına (Agosta, 2019) ve terapötik etkileşimin etkilenmesine neden olabilmektedir (Feniger-Schaal, Orkibi, Keisari, Sajnani ve Butler, 2022).

Katılımcıların programın çevrimiçi gerçekleştirilmesine yönelik düşüncelerine bakıldığında sürece yönelik genel değerlendirmeler ile ilgili *yüz yüze gibi hissetme, verimli bulma, önyargıların yıkılması ve olumlu bakma* şeklinde düşünceler ifade edilmiştir. Son yıllarda kullanım sıklığının hem ihtiyaçlar hem de avantajları nedeniyle artan çevrimiçi grup çalışmalarına yönelik katılımcıların, zamanla çevrimiçi süreçlerin daha iyi öğrenilmesi ve uygulanması nedeniyle memnuniyetlerinin arttığı ortaya konulmuştur (Bauk, 2019). Özellikle, yüksek öğretim kurumlarında, internet tabanlı müdahaleler kullanımı için uzmanlar teşvik edilmektedir (Touloumakos vd., 2016). Çevrimiçi grup çalışmalarının başarılı yönetilebilmesi için öncesinde uzmanlar tarafından çok iyi araştırmalar yapılması, gerekli önlemler için aday katılımcılar ile yeterli zaman verildiğinden emin olunarak öngörüşmeler gerçekleştirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Ayrıca, grup çalışmalarının özellikle ilk oturumlarında grup kurallarının oluşturulmasına yeterli zaman ayırılarak grup üyelerinin çevrimiçi çalışmaya hazır hale getirilmesinin de yararlı ve etkili olduğu söylenebilir. Son olarak, çevrimiçi uygulamalarda bulunacak grup yöneticilerinin belirli bir uygulama deneyimine sahip olmalarının yanı sıra gerçek uygulamanın pilot çalışmalarının gerçekleştirilmesi ve gerektiğinde süpervizyon destek imkanına sahip olmasının oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda sonuçlar özetlenmiş ve bu sonuçlar doğrultusunda yapılabilecek çalışma ve uygulamalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuçlar

Bu araştırmada, PERMA İyi Oluş Modeline dayalı olarak geliştirilen "PERMA Çevrimiçi İyi Oluş Psiko-Eğitim Programının (PERMA-ÇİP)" üniversite öğrencilerinin yaşamı sürdürme nedenleri, intihar olasılığı ve iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkileri sınanmış ve aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

1. PERMA-ÇİP'e katılan deney grubu öğrencileri ile programa dahil edilmeyen kontrol grubu öğrencilerinin "Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanteri (YSNE)" toplam puanları ile hayata bağlılık ve umut ve sosyal destek alt ölçek puanlarına ait sontest puan ortalamalarında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın deneyin bitiminden 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam ettiği bulunmuştur. Buna göre, araştırma kapsamında hazırlanan PERMA-ÇİP'in üniversite öğrencilerinin yaşamı sürdürme nedenleri toplam puanları ile hayata bağlılık ve umut ve sosyal destek alt ölçek puanlarını artırmada kalıcı bir etkisinin olduğu ortaya konmuştur. Ancak deney grubunun dini engeller ve mücadele alt ölçeklerinden elde edilen ölçümlerde öntest puanlarına göre sontest ve izleme testlerinde gözle görülür bir artışın olmasına rağmen bu artışın istatistiksel yönden anlamlı olmadığının görülmesi sonucunda PERMA-ÇİP'in üniversite öğrencilerinin yaşamı sürdürme nedenlerinin dini engeller ve mücadele alt ölçek puanlarını artırmada anlamlı ve kalıcı bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

2. PERMA-ÇİP'e katılan deney grubu öğrencileri ile programa dahil edilmeyen kontrol grubu öğrencilerinin "İntihar Olasılığı Ölçeğinin (İOÖ)" öfke/dürtüsellik alt ölçek puanları dışında, intihar olasılığı toplam puanları ile sosyal destek/benlik algısı, umutsuzluk/yalnızlık ve intihar düşüncesi alt ölçek puanlarına ait sontest puan ortalamalarında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın deneyin bitiminden 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam ettiği bulunmuştur. Buna göre, araştırma kapsamında hazırlanan PERMA-ÇİP'in üniversite

öğrencilerinin intihar olasılığı toplam puanları ile sosyal destek/benlik algısı, umutsuzluk/yalnızlık ve intihar düşüncesi alt ölçek puanlarını artırmada kalıcı bir etkisinin olduğu ortaya konmuştur.

3. PERMA-ÇİP'e katılan deney grubu öğrencileri ile programa dahil edilmeyen kontrol grubu öğrencilerinin "PERMA Ölçeğinin (PERMAÖ)" toplam puanları ile olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı olmak üzere geri kalan tüm alt ölçek puanlarına ait sontest puan ortalamalarında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın deneyin bitiminden 1 ay ve 3 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de devam ettiği bulunmuştur. Buna göre, araştırma kapsamında hazırlanan PERMA-ÇİP'in üniversite öğrencilerinin PERMA iyi oluş toplam puanları ile olumlu duygular, bütünleşme, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı alt ölçek puanlarını artırmada kalıcı bir etkisinin olduğu ortaya konmuştur.

4. Araştırmanın nitel sonuçlarında ise katılımcılar ile gerçekleştirilen odak grup görüşmesinden elde edilen sonuçlar doğrultusunda, PERMA-ÇİP'in hedeflediği amaçlardan duygular, anlam, ilişkiler, başarı, iyi oluş, karakter güçleri ve akış ile ilgili üyelere katkı sağladığı söylenebilir. Katılımcıların en çok yararlandıkları etkinlikler mutlu an'lar sergisi, öz-değer sütunları, başarı merdivenleri ve anlamlı yaşam röportajı şeklinde ön plana çıkmıştır. Katılımcıların program süreci ve sonrasında herbir erdemden karaker güçlerinden yararlanıldığı görülmüştür. Ayrıca COVID-19 Pandemi sürecinde gerçekleştirilen bu çalışmada pandemi sürecinde, yeni yaşam düzenine uyum, grup desteği, kişilerarası ilişkiler ve duygular aracılığıyla katılımcıların ihtiyaçlarının karşılandığını belirtmişlerdir. Katılımcıların tamamı programı etkili bulduğunu ifade etmiş ve programın daha etkili olabilmesi adına katılımcıların çoğunun önerisi bulunmamakla birlikte mola verilmesi, oturum sayısının artırılması, programın kısaltılması ve duyguların günlüğünün tutulması gibi önerilerde bulundukları görülmüştür. Programın çevrimiçi gerçekleştirilmesine yönelik ise zaman tasarrufu, erişebilirlik, çevre dostu olması, ekran kullanımı sürecin olumlu yönleri ve katkıları olarak ön plana çıkarken, sürecin getirdiği zorluklar için farklı fiziksel ortamlarda bulunma, beden dilini anlayamama ön plana çıkmıştır. Son olarak sürecin çevrimiçi gerçekleştirilmesine yönelik genel değerlendirmelerde ise yüz yüze gibi hissetme, verimli bulma, önyargıların yıkılması ve olumlu bakma şeklindeki düşünceler olduğu görülmüştür.

6.2 Öneriler

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda ilerde yapılabilecek araştırma ve uygulamalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

6.2.1. Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. 1. Bu araştırma COVID-19 pandemisi ile ilgili kısıtlamaların olduğu bir dönemde üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bundan sonra yapılacak araştırmalarda bu çalışmada geliştirilen PERMA-ÇİP'in kısıtlamaların olmadığı normalleşmenin gerçekleştiği dönemlerde benzer araştırma gruplarının yan sıra farklı gelişim dönemlerinde yer alan katılımcılar üzerinde de uyarlanarak gerçekleştirilmesi önerilebilir.

2. Çevrimiçi olarak gerçekleştirilen bu çalışmanın kısıtlamaların olmadığı dönemde yüz yüze olarak tekrar uygulanarak sınanması önerilebilir. Aynı zamanda, hem çevrimiçi hem de yüz yüze gruplar üzerinde ve hatta plasebo kontrol grubu da kullanılarak PERMA-ÇİP'in etkililiği karşılaştırmalı olarak sınanabilir.

3. Bu araştırmada etkililiği incelenen PERMA-ÇİP psiko-eğitim temelli olarak geliştirilmiştir. Bundan sonraki çalışmalarda PERMA İyi Oluş Modeline dayalı olarak geliştirilen PERMA-ÇİP grupla psikolojik danışma gibi farklı müdahale formatlarına dönüştürülerek etkililiği sınanabilir.

4. Bu çalışmada, yaşamı sürdürme nedenleri, intihar olasılığı ve iyi oluş değişkenleri üzerinde PERMA İyi Oluş Modeline dayalı olarak geliştirilen PERMA-ÇİP'in etkililiği sınanmıştır. Yeni araştırmalarda mevcut bu çalışmadaki değişkenler üzerinde sınanabilecek özellikteki farklı yaklaşım ve modeller çerçevesinde geliştirilen müdahale programlarıyla karşılaştırmalı olarak etkililiğinin incelenmesi önerilebilir.

5. Bu çalışmada PERMA-ÇİP'in etkililiği hem intihar olasılığı gibi risk faktörü hem de iyi oluş ve yaşamı sürdürme nedenleri gibi koruyucu faktörler üzerinde sınanmıştır. Yeni yapılacak çalışmalarda PERMA-ÇİP'in farklı psikolojik sağlamlık, intihar dayanıklılığı gibi koruyucu ve duygu düzenleme güçlüğü, tükenmişlik gibi risk faktörü oluşturun değişkenler üzerindeki etkililiğinin sınanması önerilebilir.

6.2.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Mevcut araştırmanın katılımcıları psikolojik yardım almamış bireylerden oluşmaktadır. Bu durumda yeni yapılacak benzer çalışmaların daha önce psikolojik yardım almış ya da psikiyatrik tanı almış farklı gruplar üzerinde gerçekleştirilmesi önerilebilir.

2. Bu çalışma kapsamında üniversite öğrencilerine yönelik geliştirilen PERMA-ÇİP'in bu popülasyondaki yaşamı sürdürme nedenleri, intihar olasılığı ve iyi oluş düzeyleri üzerinde etkili olduğunun görülmesinden hareketle özellikle üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde çalışan uzmanların bu programı bu tür konularda yardım arayan öğrenciler üzerinde uygulamaları önerilebilir.

3. Bu araştırma kapsamında geliştirilip etkiliği ortaya koyulan PERMA-ÇİP'in uygulayıcılar için el kitabı oluşturulup başta üniversitelerin psikolojik danışma ve mediko sosyal merzkezlerinde üniversite öğrencilerine psikolojik yardım ve destek sağlayan tüm birimlerdeki uzmanların kullanımına sunulması önerilebilir.

4. Benzer biçimde, PERMA-ÇİP'in oturumları içinde yer alan konu başlıkları ile ilgili bilgilendirici broşürler hazırlanabilir. Bu broşürler psikolojik danışma birimi ve mediko sosyal gibi merkezlerde kullanılabilir.

5. Araştırmadaki izleme ölçümlerinin son test uygulamasından 1 ve 3 ay sonra alınması sonucunda çalışmanın kısa süreli kalıcılığıyla ilgili önemli kanıtlar elde edilmiştir. Buradan hareketle PERMA-ÇİP'in uzun süreli kalıcılığının sınanması adına benzer ve farklı çalışma grupları üzerinde gerçekleştirilecek yeni çalışmalar yapılabilir.

6. Mevcut araştırma, video konferans tabanlı bir çalışma olarak geliştirilmiştir. PERMA-ÇİP'in akıllı telefon, tablet, internet tabanlı platfomlar gibi dijital alanlara uygun bir formata dönüştürülerek bireylerin kendilerinin kaynaklara ulaşarak kendilerinin yönetebilecekleri uygulamaların tasarlanması önerilmektedir.

7. İyi oluş merkezlerinin yurtdışında örneklerinin bulunduğu gibi Türkiye'deki üniversitelerde kurulması ve yaygınlaştırılmasının yanı sıra, bu merkezlerin intihara karşı koruyucu çalışmaların da dahil edildiği çalışmalar sunması önerilebilir.

8. Sağlık Bakanlığının, koruyucu hekimlik kapsamında iyi oluşa yönelik birimler oluşturması ve iyi oluş çalışmalarının düzenli bir şekilde gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Abrams, Z. (2022). Student mental health in crisis. Campuses are rethinking their approach. *Monitor on Psychology*, *53*(7), 60.

Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review, 96*(2), 358–372.

Agosta, L. (2019). Empathy in cyberspace: The genie is out of the bottle. In *Theory and practice of online therapy*. Routledge.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. New York: Psychology Press.

Akman, B., Kavani, O., Yücel, Y., Çifcibaşı, M. S., Hal, R. S., & Bakar, C. (2023). COVID-19 pandemisinin tıp fakültesi 1. sınıf öğrencilerinde yarattığı depresif eğilim ve ilişkili faktörlerin incelenmesi. *Troia Medical Journal*, *4*(1), 27-32.

Al Lily, A. E., Ismail, A. F., Abunasser, F. M., & Alqahtani, R.H.A. (2020). Distance education as a response to pandemics: Coronavirus and Arab culture. *Technology in Society,* 63, 101317.

Algoe, S. B., Fredrickson, B. L., & Chow, S. M. (2011). The future of emotions research within positive psychology. *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward*, 115-132.

Alibak, F., & Alibak, M. (2021). Comparing Online Cognitive Behavioural Therapy Versus Online Positive Psychotherapy, Well-being Theory (PERMA) on Test Anxiety of Online Learning Students: A Randomised Control Study. *JANZSSA-Journal of the Australian and New Zealand Student Services Association*, *29*(1), 6-17.

Altıparmak, D., & Halil, Ekşi (2021). Öğretmenlerin Yaşam Amacı, Anlamı Düzeyleri ve İyi Oluşları Arasındaki İlişkide Öz-Duyarlık Değişkeninin Aracı Rol Etkisinin İncelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *20*(40), 610-631.

Anestis, M. D., Soberay, K. A., Gutierrez, P. M., Hernández, T. D., & Joiner, T. E. (2014). Reconsidering the link between impulsivity and suicidal behavior. *Personality and Social Psychology Review*, *18*(4), 366-386.

Australian Bureau of Statistics. (2022). *Causes of Death, Australia 2021*. ABS Catalogue number 3303.0.

Ayar, D., & Sabancioğullari, S. (2022). The effect of a solution-oriented therapy on the depression levels and the perceived social support of depressive patients. *Archives of Psychiatric Nursing*, *36*, 62-69.

Aydin, M. O., Ozkaya, G., Kafa, I. M., Haque, S., & Alper, Z. (2023). Hopelessness among medical students caused due to COVID-19 pandemic linked educational hiatus: A Case Study of Bursa Uludag University, Türkiye. *Sustainability*, *15*(4), 3049.

Bagge, C. L., Glenn, C. R., & Lee, H.-J. (2013). Quantifying the impact of recent negative life events on suicide attempts. *Journal of Abnormal Psychology, 122*(2), 359–368.

Bakhiyi, C. L., Calati, R., Guillaume, S., & Courtet, P. (2016). Do reasons for living protect against suicidal thoughts and behaviors? A systematic review of the literature. *Journal of Psychiatric Research*, *77*, 92-108.

Barak, A., Boniel-Nissim, M., & Suler, J. (2008). Fostering empowerment in online support groups. *Computers in Human Behavior*, *24*(5), 1867-1883.

Baskak, İ. (2022). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile intihar olasılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Kocaeli Üniversitesi örneği. Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.

Batra, K., Sharma, M., Batra, R., Singh, T. P., & Schvaneveldt, N. (2021). Assessing the psychological impact of COVID-19 among college students: An evidence of 15 countries. *Healthcare,* (*9*), 1-18.

Bauk, S. (2019). Collaborative online international learning benefits vis-a-vis concerns: an empirical study. *Montenegrin Journal of Economics*, *15*(2), 207-216.

Bearman, P. S., & Moody, J. (2004). Suicide and friendships among American adolescents. *American Journal of Public Health, 94*(1), 89–95.

Beck, A. T. (1996). Beyond belief: A theory of modes, personality, and psychopathology. In P. M. Salkovskis (Ed.), *Frontiers of cognitive therapy*. The Guilford Press.

Bentzen, J. S. (2021). In crisis, we pray: Religiosity and the COVID-19 pandemic. *Journal of Economic Behavior & Organization*, *192*, 541-583.

Binoy, K. D. (2016). *The effect of psycho-educational ınterventıon based on PERMA model on enhancing well-being among the syro-malabar migrant youth in bangalore.* Unpublished doctoral dissertation, University of Christ, India.

Boyle, P. A., Barnes, L. L., Buchman, A. S., & Bennett, D. A. (2009). Purpose in life is associated with mortality among community-dwelling older persons. *Psychosomatic Medicine*, *71*(5), 574.

Brailovskaia, J., Teismann, T., Friedrich, S., Schneider, S., & Margraf, J. (2021). Suicide ideation during the COVID-19 outbreak in German university students: Comparison with pre-COVID 19 rates. *Journal of Affective Disorders Reports*, *6*, 100228.

Bray, I., & Gunnell, D. (2006). Suicide rates, life satisfaction and happiness as marker for population mental health. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 41, 333–337.

Bridge, J. A., Ruch, D. A., Sheftall, A. H., Hahm, H. C., O'Keefe, V. M., Fontanella, C. A., ... & Horowitz, L. M. (2023). Youth suicide during the first year of the COVID-19 pandemic. *Pediatrics*, *151*(3).

Bridges, S. ve Wertz, F. (2009). Abraham Maslow. In S. Lopez (Ed.) *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Wiley-Blackwell.

Browne, V., Munro, J., & Cass, J. (2017). Under the radar: The mental health of Australian university students. *JANZSSA-Journal of the Australian and New Zealand Student Services Association*, *25*(2), 51-62.

Bryan, C. J., Mintz, J., Clemans, T. A., Leeson, B., Burch, T. S., Williams, S. R., ... & Rudd, M. D. (2017). Effect of crisis response planning vs. contracts for safety on suicide risk in US Army soldiers: a randomized clinical trial. *Journal of Affective Disorders*, *212*, 64-72.

Butler, J. ve Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6, 1–48.

Butterworth, P., Fairweather, K. A., Anstey K. J. ve Windsor, T. D. (2006). Hopelessness, demoralization and suicidal behavior: The backdrop to welfare reform in Australia. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry,* 40, 648-656.

Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı.* Ankara: Pegem Akademi.

Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection.* New York: Norton.

Cacioppo, J. T., Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2009). Alone in the crowd: The structure and spread of loneliness in a large social network. *Journal of Personality and Social Psychology, 97*(6), 977–991.

Calati, R., Olié, E., Ducasse, D., & Courtet, P. (2018). Reasons for living. *A Positive Psychological Approach to Suicide: Theory, Research, and Prevention*, 59-88.

Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research, 287*, 112934

Cenkseven Önder, F., & Bölükbaşı, A. (2019). Ergenlerde intihar olasılığı: Benlik saygısı ve öfke açısından incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches, 10*(17), 1522-1543.

Cenkseven Önder, F., & Bölükbaşı Uygur, A. (2020). Pozitif Psikoloji. B. Çapri (Ed.), *Geçmişten günümüze kişilik kuramları* içinde. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Cerel, J., Brown, M. M., Maple, M., Singleton, M., Van de Venne, J., Moore, M., & Flaherty, C. (2019). How many people are exposed to suicide? Not six. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 49*(2), 529-534.

Charbonnier, E., Trémolière, B., Baussard, L., Goncalves, A., Lespiau, F., Philippe, A. G., & Le Vigouroux, S. (2022). Effects of an online self-help intervention on university students' mental health during COVID-19: A non-randomized controlled pilot study. *Computers in Human Behavior Reports, 5*, 100175.

Chu, M., Meyer, A., Foulkes, L., & Kita, S. (2014). Individual differences in frequency and saliency of speech-accompanying gestures: The role of cognitive abilities and empathy. *Journal of Experimental Psychology: General, 143*(2), 694.

Clement, D. N., Wingate, L. R., Cole, A. B., O'keefe, V. M., Hollingsworth, D. W., Davidson, C. L., & Hirsch, J. K. (2020). The common factors of grit, hope, and optimism differentially influence suicide resilience. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(24), 9588.

Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine, 38*(5), 300–314.

Cohen, A. B., & Johnson, K. A. (2017). The relation between religion and well-being. *Applied Research in Quality of Life, 12*, 533-547.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310-357.

Crosby, A. E., Ortega, L., & Melanson, C. (2011). *Self-directed violence surveillance: Uniform definitions and recommended data elements, version 1.0.* Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control.

Cull, J. G., & Gill, W. S. (1990). *Suicide probability scale manual*. Western psychological services, Los Angeles.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.

Damon, W., Menon, J., & Cotton Bronk, K. (2003). The development of purpose during adolescence. *Applied Developmental Science, 7*(3), 119-128.

Davidson, C. L., Babson, K. A., Bonn-Miller, M. O., Souter, T., & Vannoy, S. (2013). The impact of exercise on suicide risk: examining pathways through depression, PTSD, and sleep in an inpatient sample of veterans. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 43*(3), 279-289.

De Berardis, D., Martinotti, G., & Di Giannantonio, M. (2018). Understanding the complex phenomenon of suicide: from research to clinical practice. *Frontiers in Psychiatry, 9*, 61.

Dedeler, M. (2016). Yaşamı sürdürme nedenleri: Ebeveyn kabul reddi, duygu düzenleme stratejileri ve bilişsel esneklik açısından bir değerlendirme. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Demirci, İ. (2021). Pozitif psikoloji temelli PERMA grupla psikolojik danışma uygulamasının üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarına etkisi: Bir pilot çalışma. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *21*(2), 453-466.

Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D., & Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun geçerlik ve güvenirliği. *The Journal of Happiness & Well- Being,* 5(1), 60-77.

Denney, J. T., Rogers, R. G., Krueger, P. M., & Wadsworth, T. (2009). Adult suicide mortality in the United States: Marital status, family size, socioeconomic status, and differences by sex. *Social Science Quarterly, 90*(5), 1167–1185.

Derogatis, L. R. (1977). *The SCL-R-90 Manual I: Scoring, Administration and procedures for the SCL-90.* Baltimore, MD: Clinical Psychometric Research.

Derogatis, L. R. (1993). *BSI Brief Symptom Inventory administration, scoring, and procedures manual*. Minneapolis: National Computer Systems.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542-575.

Dodd, R. H., Dadaczynski, K., Okan, O., McCaffery, K. J., & Pickles, K. (2021). Psychological wellbeing and academic experience of university students in Australia during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(3), 866.

Dozier, M., Chase, K., & Albus, K. E. (2008). Attachment and psychopathology in adulthood. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications.* New York: Guilford Press.

DSÖ (2002). Dünya sağlık raporu. https://www.who.int/publications/i/item/9241562072. Erişim tarihi: 24.01.2022

DSÖ (2014). *Preventing suicide: A global imperative*. Luxembourg, World Health Organisation, 7-45.

DSÖ (2022). Dünya intiharı önleme günü. https://www.who.int/campaigns/world-suicide-prevention-day/2022. Erişim tarihi: 14.04.2023.

Dumciene, A., Pozeriene, J. (2022). The Emotions, Coping, and Psychological Well-Being in Time of COVID-19: Case of Master's Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*, 6014.

Durak Batıgün, A. (2008). İntihar olasılığı ve cinsiyet: iletişim becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri, yalnızlık ve umutsuzluk açısından bir inceleme. *Türk Psikoloji Dergisi, 23(*62), 65-75.

Durak Batıgün, A. ve Hisli Şahin, N. (2018). İntihar Olasılığı Ölçeği: Gözden geçirme, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(2), 52-64.

Durak, A., Yasak-Gültekin, Y. ve Şahin, N. H. (1993). İnsanları yaşama bağlayan nedenler nelerdir? Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanteri`nin geçerliği ve güvenirliği. *Türk Psikoloji Dergisi, 8*(30), 7-19.

Durkheim E. (1951). *Suicide*. New York, NY: The Free Press.

Durmuş, Y. (2022). Ergenlerde intihar eğiliminin yordanması: Yaşam nedenleri, psikolojik iyi oluş ve aeksitimi'nin rolü. Yüksek lisans tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.

Elbay, R. Y., & Erol, F. N. Covid-19 pandemisinde genel hastane acil servisine başvuran intihar girişimlerinin incelenmesi. *Anatolian Clinic the Journal of Medical Sciences*, *27*(1), 49-54.

Eliüşük Bülbül, A., & Izgar, G. (2018). Effects of the patience training program on patience and well-being levels of university students. *Journal of Education and Training Studies*, *6*(1), 159-168.

Ellis, T. E. (Ed.). (2006). *Cognition and suicide: Theory, research, and therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.

Emiral, E., Arslan, Z., & GÜLÜMSER, Ş. (2020). COVID-19 pandemisi ve intihar. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, *5*, 138-147.

Erdal, G. (2022). Yaşamı sürdürme nedenleri ile psikolojik iyi oluş arasında öz-şefkat ve bilinçli farkındalığın aracı rolü. Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.

Eryilmaz, A. (2012). A model for subjective well-being in adolescence: Need satisfaction and reasons for living. *Social Indicators Research*, *107*, 561-574.

Eskin, M. (2003). A cross-cultural investigation of the communication of suicidal intent in Swedish and Turkish adolescents. *Scandinavian Journal of Psychology, 44*(1), 1–6.

Eskiyurt, R. (2016). Psikiyatri kliniğinde yatan hastaların intihar olasılığı ve yaşam sürdürme nedenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.

Essadek, A., & Rabeyron, T. (2020). Mental health of French students during the Covid-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, *277*, 392-393.

Ewing, E. S. K., Diamond, G., & Levy, S. (2015). Attachment-based family therapy for depressed and suicidal adolescents: Theory, clinical model and empirical support. *Attachment & Human Development, 17*(2), 136–156.

Fässberg, M. M., Van Orden, K., Duberstein, P., Erlangsen, A., Lapierre, S., Bodner, E., ... Waern, M. (2012). A systematic review of social factors and suicidal behavior in older adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 9*(12), 722–745.

Feniger-Schaal, R., Orkibi, H., Keisari, S., Sajnani, N. L., & Butler, J. D. (2022). Shifting to tele-creative arts therapies during the COVID-19 pandemic: An international study on helpful and challenging factors. *The Arts in psychotherapy*, *78*, 101898.

Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS.* London, Sage Publications.

Frankl, V. (1959). *Man's search for meaning*. Simon and Schuster, New York.

Frederickson, B. (2004). The broaden and build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society*, *359*, 1367-1377

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218–226.

Froh, J. J. (2004). The history of positive psychology: Truth be told. *NYS psychologist, 16*(3), 18-20.

Furr, S. R. (2000) Structuring the group experience: A format for designing psychoeducational groups. *Journal for Specialists in Group Work, 25*(1), 29-49.

Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of general psychology*, *9*(2), 103-110.

Gander, F. (2017). *Online positive psychology interventions based on pleasure, engagement, meaning, positive relationships, and accomplishment: measurement, validation of interventions, and exploration of working mechanisms*. Unpublished doctoral dissertation, Zurich University, Switzerland.

Gander, F., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2016). Positive psychology interventions addressing pleasure, engagement, meaning, positive relationships, and accomplishment increase well-being and ameliorate depressive symptoms: A randomized, placebo-controlled online study. Frontiers in Psychology, 7, 686.

Gould, M. S., Cross, W., Pisani, A. R., Munfakh, J. L., & Kleinman, M. (2013). Impact of applied suicide intervention skills training on the national suicide prevention lifeline. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, *43*(6), 676-691.

Green, S. B., Salkind, N. J., & Akey, T. M. (1997). *Using SPSS for windows: analyzing and understanding data*. NJ: Prentice Hall, Inc.

Green, Z. A. (2022). Character strengths intervention for nurturing well-being among Pakistan's university students: A mixed-method study. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *14*(1), 252-277.

Groeneveld, R.A. and Meeden, G. (1984). Measuring skewness and kurtosis. *Journal of the Royal Statistical Society. 33*(4),391-399.

Guo, Z., D'ambra, J., Turner, T., and Zhang, H. (2009). Improving the effectiveness of virtual teams: A comparison of video-conferencing and face-to-face communication in China. *IEEE Transactions on Professional Communication, 52*(1), 1–16.

Gutierrez, P. M., Osman, A., Barrios, F. X., Kopper, B. A., Baker, M. T., & Haraburda, C. M. (2002). Development of the reasons for living inventory for young adults. *Journal of Clinical Psychology, 58*(4), 339–357.

Gutierrez, P. M., Osman, A., Kopper, B. A., & Barrios, F. X. (2000). Why young people do not kill themselves: The Reasons for Living Inventory for Adolescents. *Journal of Clinical Child Psychology, 29*(2), 177-187.

Gümüş, Z., Keskin, R., & Tarhan, N. (2022). PERMA Modeline Göre Pozitif Psikoloji Eğitiminin İyi Oluş Üzerine Etkisi. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (14), 1-12.

Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. McGraw-Hill Education.

Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. McGraw-Hill Education, UK.

Heisel, M. J., & Flett, G. L. (2004). Purpose in life, satisfaction with life, and suicide ideation in a clinical sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*, 127-135.

Heisel, M. J., Neufeld, E., & Flett, G. L. (2016). Reasons for living, meaning in life, and suicide ideation: investigating the roles of key positive psychological factors in reducing suicide risk in community-residing older adults. *Aging & Mental Health*, *20*(2), 195-207.

Heitzman, J. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health. *Psychiatr Pol, 54*(2), 187-200.

Heller, R. F., Sun, Y. Y., Guo, Z., & Malik, A. (2021). Impact on carbon emissions of online study for a cohort of overseas students: A retrospective cohort study. *F1000Research*, *10*, 849.

Hirsch, J. K., Chang, E. C., & Kelliher Rabon, J. (2018). *A Positive Psychological Approach to Suicide*. Springer International Publishing.

Hisli Şahin, N. , Durak Batıgün, A. , & Şahin, N. (1998). Reasons for living and their protective value: A Turkish sample. Archives of Suicide Research, 4, 157–168.

Hjelmeland, H., Hawton, K., Nordvik, H., Bille-Brahe, U., Leo, D. D., Fekete, S., ... & Wasserman, D. (2002). Why people engage in parasuicide: A cross-cultural study of intentions. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, *32*(4), 380-393.

Hoffmann, T., Desha, L., & Verrall, K. (2011). Evaluating an online occupational therapy community of practice and its role in supporting occupational therapy practice. *Australian occupational therapy journal*, *58*(5), 337-345.

Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., & Bartholomew, K. (1993). Interpersonal problems, attach- ment styles, and outcome in brief dynamic psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *61*(4), 549–560.

Husky, M. M., Kovess-Masfety, V., & Swendsen, J. D. (2020). Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement. *Comprehensive Psychiatry*, *102*, 152191.

Jalaie, A., Yousefzadeh, P., & Bahrami, B. (2022). The Effectiveness of Perma Seligman Education on Mental Well-Being, Quality And Orientation of Single Mother Life. *Women and Family Studies*, *15*(57).

Jerónimo, M. A., Piñar, S., Samos, P., Gonzalez, A. M., Bellsolà, M., Sabaté, A., ... & Córcoles, D. (2021). Suicidal attempt and suicidal ideation during the COVID-19 pandemic compared to previous years. *Revista de psiquiatría y salud mental*.

Jhangiani, R. S., Chiang, I. A., & Price, P. C. (2015). *Research methods in psychology-*. Victoria: BC Campus.

Johnson, J., Wood, A. M., Gooding, P., Taylor, P. J., & Tarrier, N. (2011). Resilience to suicidality: The buffering hypothesis. *Clinical Psychology Review*, *31*(4), 563-591.

Johnson, R. B., & Christensen, L. (2019). *Educational research: Quantitative, qualitative, and mixed approaches*. Sage publications.

Joiner Jr, T. E., & Rudd, M. D. (1996). Disentangling the interrelations between hopelessness, loneliness, and suicidal ideation. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, *26*(1), 19-26.

Joiner, T. E. (2005). *Why people die by suicide*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Jourard S.M. (1971). *Self-Disclosure: An Experimental Analysis of the Transparent Self. Wiley*-Interscience; New York, NY, USA.

Kalgi, M. E. (2021). Covid-19 salgınına yakalanan kişilerde dindarlık ve dini başa çıkma. *Marife Dini Araştırmalar Dergisi*, *21*(1), 131-150.

Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being: The mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences*, *40*(6), 1281-1290.

Karataş, S., Bat Tonkuş, M., & Çevik Durmaz, Y. (2020). Pandemi Sürecinde İntihar: Riskli Gruplara Yönelik Bir Değerlendirme ve Yaklaşım. *Pandemide Psikiyatri Hemşireliği*, *1*, 1-7.

Kelliher Rabon, J., Hirsch, J. K., & Chang, E. C. (2018). Positive psychology and suicide prevention: An introduction and overview of the literature. *A Positive Psychological Approach to Suicide: Theory, Research, and Prevention*, 1-15.

Keret- Karavani, R. (2020). *Practice of online therapy*. New York: Routledge.

Kerr, M. E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluations*. New York: WW Norton & Company.

Kim, H. S., Park, G. R., & Jung, H. O. (2014). Effects of a peer gatekeeper training program on existential spiritual well-being, interpersonal relationship with friends, and suicide probability for middle school students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, *20*(3), 372-381.

Kirkcaldy, B. D., Siefen, G. R., Urkin, J., & Merrick, J. (2006). Risk factors for suicidal behavior in adolescente. *Minerva pediatrica*, *58*(5), 443.

Kleiman, E. M., & Liu, R. T. (2013). Social support as a protective factor in suicide: Findings from two nationally representative samples. *Journal of affective disorders*, *150*(2), 540-545.

Kleiman, E. M., & Liu, R. T. (2013). Social support as a protective factor in suicide: Findings from two nationally representative samples. *Journal of affective disorders*, *150*(2), 540-545.

Kleiman, E. M., & Riskind, J. H. (*2013*). Utilized social support and self-esteem mediate the relationship between perceived social support and suicide ideation. *Crisis. 34*(1), 2151-2396.

Kleiman, E. M., Coppersmith, D. D., & Deming, C. A. (2018). Interpersonal needs and social support. In J. Kelliher Rabon, J. K. Hirsch., & E. C. Chang (Eds.). *A positive psychological approach to suicide: Theory, research, and prevention*, 137-160.

Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. London: Guilford publications.

Kman, B., Kavani, O., Yücel, Y., Çifcibaşı, M. S., Hal, R. S., & Bakar, C. (2023). COVID-19 pandemisinin tıp fakültesi 1. sınıf öğrencilerinde yarattığı depresif eğilim ve ilişkili faktörlerin incelenmesi. *Troia Medical Journal*, *4*(1), 27-32.

Kmietowicz, Z. (2020). Rules on isolation rooms for suspected COVID-19 cases in GP surgeries to be relaxed. *British Medical Journal Publishing Group*, m707.

Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *International Scholarly Research Notices*, *1-33.*

Kraemer, H. C., Kazdin, A. E., Offord, D. R., Kessler, R. C., Jensen, P. S., & Kupfer, D. J. (1997). Coming to terms with the terms of risk. *Archives of General Psychiatry*, *54*(4), 337–343.

Krause, N., & Shaw, B. A. (2003). Role-specific control, personal meaning, and health in late life. *Research on Aging*, 25(6), 559-586.

Lambert, L., Passmore, H. A., & Joshanloo, M. (2019). A positive psychology intervention program in a culturally-diverse university: Boosting happiness and reducing fear. *Journal of Happiness Studies, 20*, 1141-1162.

Lawrence, R. E., Brent, D., Mann, J. J., Burke, A. K., Grunebaum, M. F., Galfalvy, H. C., & Oquendo, M. A. (2016). Religion as a risk factor for suicide attempt and suicide ideation among depressed patients. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, *204*(11), 845-850.

Lawrence, R. E., Oquendo, M. A., & Stanley, B. (2016). Religion and suicide risk: A systematic review. *Archives of Suicide Research*, *20*(1), 1-21.

Le Vigouroux, S., Goncalves, A., & Charbonnier, E. (2021). The psychological vulnerability of French university students to the COVID-19 confinement. *Health Education & Behavior*, *48*(2), 123-131.

Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., & Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *68*(3), 518–530.

Leontiev, D. (2006). Positive Personality Development: Approaching personal autonomy. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *A life worth living: contributions to positive psychology.* New York: Oxford University Press.

Lew, B., Huen, J., Yu, P., Yuan, L., Wang, D. F., Ping, F., ... & Jia, C. X. (2019). Associations between depression, anxiety, stress, hopelessness, subjective well-being, coping styles and suicide in Chinese university students. *PloS One*, *14*(7), e0217372.

Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N., & Zhu, T. (2020). The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: A study on active Weibo

users. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(6), 2032.

Linehan, M. M., Goodstein, J. L., Nielsen, S. L. ve Chiles, J. A. (1983). Reasons for staying alive when you are thinking of killing yourself. The reasons for living inventory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51* (2), 276-286.

Linton, M. J. A., Jelbert, S., Kidger, J., Morris, R., Biddle, L., & Hood, B. (2021). Investigating the use of electronic well-being diaries completed within a psychoeducation program for university students: Longitudinal text analysis study. *Journal of Medical Internet Research*, *23*(4), e25279.

Lucas, R. E., & Diener, E. (2008). Subjective well-being. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions*, Guilford Publications.

Malak-Akgün, B., Üzar-Özçetin, Y. S., & Aydin, A. (2022). Association between *resilience*, self-esteem and suicide probability among university students in Turkey. *Perspectives in Psychiatric* Care. *4* (58), 2524-2533.

Maples, M. F., & Han, S. (2008). Cybercounseling in the United States and South Korea: Implications for counseling college students of the millennial generation and networked generation. *Journal of Counseling & Development, 86*(2), 178-183.

Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology, 12*(2), 110-119.

Maslow, A. H. (1968). Toward a psychology of being. Princeton, NJ: Van Nostrand.

McClain C. S., Rosenfeld, B., & Breitbart, W. (2003). Effect of spiritual well-being on end-of-life despair in terminally-ill cancer patients. *Lancet.* 361-380.

Melhem, N. M., Porta, G., Oquendo, M. A., Zelazny, J., Keilp, J. G., Iyengar, S., ... & Brent, D. A. (2019). Severity and variability of depression symptoms predicting suicide attempt in high-risk individuals. *JAMA psychiatry*, *76*(6), 603-613.

Mistry, V. (2018) Student mental health and wellbeing: A synopsis from recent sectoral reports. *Innovations in Practice, 12(*2),5-12

Moberg, D. O. (1979*). Spiritual well-being: Sociological perspectives*. Washington, D.C.: University Press of America.

Moeller, F. G., Barratt, E. S., Dougherty, D. M., Schmitz, J. M., & Swann, A. C. (2001). Psychiatric aspects of impulsivity. *American Journal of Psychiatry*, *158*(11), 1783-1793.

Moors, J. J. A. (1986). The Meaning Of Kurtosis: Darlington Reexamined, *The American Statisticia*, *40*(4), 283- 284.

Morgan, B., & Simmons, L. (2021, May). A 'PERMA'response to the pandemic: an online positive education programme to promote wellbeing in university students. In *Frontiers in Education*, *6*, 1-10.

Neuman, W. L. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches.* London: Pearson Education Limited.

Neumeier, L. M., Brook, L., Ditchburn, G., & Sckopke, P. (2017). Delivering your daily dose of well-being to the workplace: A randomized controlled trial of an online well-being programme for employees. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, *26*(4), 555-573.

Niemiec, R. M. (2019). *The strengths-based workbook for stress relief*. Oakland, CA: New Harbinger.

Northern Ariziona Üniversitesi İstatistik Bölümü. (2022). *İstatistik notları.* https://oak.ucc.nau.edu//rh232/courses/EPS625/Handouts/RM-ANOVA/Sphericity.pdf, Erişim tarihi: 09. 09. 2022

Oades, L. G., Robinson, P., Green, S., & Spence, G. B. (2014). Towards a positive university. In *Positive psychology in higher education*. Routledge.

Olssona, C., Bonda, L. Burnsb, J. M., Vella-Brodrickc, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence, 26*, 1–11.

Orbach, I., Mikulincer, M., Gilboa-Schechtman, E., & Sirota, P. (2003). Mental pain and its relationship to suicidality and life meaning. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, *33*(3), 231-241.

Osman, A., Gutierrez, P. M., Muehlenkamp, J. J., Dix-Richardson, F., Barrios, F. X., & Kopper, B. A. (2004). Suicide Resilience Inventory- 25: Development and preliminary psychometric properties. *Psychological Reports*, *94*(3), 1349-1360.

Osman, A., Jones, K., & Osman, J. R. (1991). The Reasons for Living Inventory: Psychometric proporties. *Psychological Reports, 69*, 271-278.

Osman, A., Kopper, B. A., & Barrios, F. X. (1996). The brief reasons for living inventory for adolescents (BRFL-A). *Journal of Abnormal Child Psychology, 24*(4), 433-443.

Özakar Akca, S., Öztas, G., Karadere, M. E., & Yazla Asafov, E. (2022). Childhood trauma and its relationship with suicide probability and Self-Esteem: A case study in a university in Turkey. *Perspectives in Psychiatric Care, 58*(4), 1839-1846.

Öztürk, Ş., & Ekinci, M. (2018). The effect of structured education on self-esteem and the suicide probability of male adolescents living in orphanages. *Archives of Psychiatric Nursing, 32*(4), 604-609.

Park, C. L. (2005). Religion as a meaning-making framework in coping with life stress. *Journal of Social Issues, 61*(4), 707-729.

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(5), 603-619.

Parks, A. C., & Biswas-Diener, R. (2013). Positive interventions: Past, present, and future. In T. B. Kashdan & J. Ciarrochi (Eds.), *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being.* New Harbinger Publications, Inc.

Peterson, C., & Park, N. (2003). Positive psychology as the evenhanded positive psychologist views it. *Psychological Inquiry, 14*(2), 143-147.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: APA.

Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies, 6*, 25-41.

Pirkis, J., John, A., Shin, S., DelPozo-Banos, M., Arya, V., Analuisa-Aguilar, P., ... & Spittal, M. J. (2021). Suicide trends in the early months of the COVID-19 pandemic: an interrupted time-series analysis of preliminary data from 21 countries. *The Lancet Psychiatry, 8*(7), 579-588.

Pišot, S., Milovanovic´, I. M., Katovic´, D., Bartoluci, S., & Radenovic´, S. S. (2022). Benefits of active life in student experiences during COVID-19 pandemic time. *Frontiers in Public Health, 10*, 71268.

Prasath, P. R., Mather, P. C., Bhat, C. S., & James, J. K. (2021). University Student Well-Being During COVID-19: The Role of Psychological Capital and Coping Strategies. *Professional Counselor*, *11*(1), 46-60.

Que, J., Yuan, K., Gong, Y., Meng, S., Bao, Y., & Lu, L. (2020). Raising awareness of suicide prevention during the COVID-19 pandemic. *Neuropsychopharmacology Reports*, *40*(4), 392-395.

Rathunde, K. (2001). Toward a psychology of optimal human functioning: What positive psychology can learn from the "experiential turns" of James, Dewey, and Maslow. *Journal of Humanistic Psychology*, *41*(1), 135-153.

Reger, M. A., Stanley, I. H., & Joiner, T. E. (2020). Suicide mortality and coronavirus disease 2019- a perfect storm?. *JAMA Psychiatry*, *77*(11), 1093-1094.

Reeskens, T., Muis, Q., Sieben, I., Vandecasteele, L., Luijkx, R., & Halman, L. (2021). Stability or change of public opinion and values during the coronavirus crisis? Exploring Dutch longitudinal panel data. *European Societies*, *23*(1), 153-171.

Reynolds, M. A. (2008). Hope in adults, ages 20-59, with advanced stage cancer. *Palliat Support Care. 6(*3), 259-264.

Rezai Kalantary, M., Donyavi, R., & Rostamian, M. (2019). Effectiveness of positive psychotherapy on perceived stress and the reasons for living in mothers of children with autism. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, *29*(180), 86-94.

Rogers. C. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.

Rojas, S. M. (2019). *A Laboratory-Based Experimental Test of Reasons for Living: Effects on Behavioral Approach Toward a Suicide-Related Stimulus*. Unpublished master's thesis, University of Arkansas, USA.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Rosow, I. (1967). *Social ıntegration of the aged*. New York: Free Press.

Rozek, D. C., Keane, C., Sippel, L. M., Stein, J. Y., Rollo-Carlson, C., & Bryan, C. J. (2019). Short-term effects of crisis response planning on optimism in a US Army sample. *Early Intervention in Psychiatry*, *13*(3), 682-685.

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.

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.

Ryff, C. D. (2014). Self-realisation and meaning making in the face of adversity: A eudaimonic approach to human resilience. *Journal of psychology in Africa*, *24*(1), 1-12.

Ryff, C. D., & Keyes C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*(4), 719-727.

Sahu, P. (2020) Closure of universities due to coronavirus disease 2019 (COVID-19): Impact on education and mental health of students and academic staff. *Cureus, 12(*4): e7541.

Sarchiapone, M., Mandelli, L., Carli, V., Iosue, M., Wasserman, C., Hadlaczky, G., ... & Wasserman, D. (2014). Hours of sleep in adolescents and its association with anxiety, emotional concerns, and suicidal ideation. *Sleep medicine*, *15*(2), 248-254

Satir, V. (1988). *The new peoplemaking*. Science & Behavior Books.

Savin-Baden, M., & Howell-Major, C. (2013). Qualititative research: The essential guide to theory and practice. *Qualitative Research: The Essential Guide to Theory and Practice. Routledge*.

Sawyer, M. G., Guidolin, M., Schulz, K. L., McGinnes, B., Zubrick, S. R., & Baghurst, P. A. (2010). The mental health and wellbeing of adolescents on remand in Australia. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, *44*(6), 551-559.

Segal, D. L., Lebenson, S., Coolidge, F. L., (2008). Global self-rated health status predicts reasons for living among older adults. *Clinical Gerontologist. 31*, 122–132.

Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness; On depression, development, and death.* SanFrancisco: Freeman.

Seligman, M. E. P. (1999). The President's address. *American Psychologist*, *54*(8), 559-562.

Seligman, M. E. P. (2002a). *Authentic happiness.* New York, NY: Free Press.

Seligman, M. E. (2002b). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of Positive Psychology*, *2*, 3-12.

Seligman, M. (2010). Flourish: Positive psychology and positive interventions. *The Tanner lectures on human values*, *31*(4), 1-56.

Seligman, M. E .P. (2011). *What is well-being?* https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/resources?field_resources_category_tid_1=136&sort_by=created&sort_order=DESC adresinden 11.03.2019 tarihinde erişilmiştir.

Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*, New York, NY: Free Press.

Seligman, M.E.P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction*. American Psychologist, *55*(1), 5-14

Sheldon, K., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, *56*(3), 216–217.

Shin, E. J., & Kim, H. S. (2013). Effects of a peer gatekeeper training program on self-esteem, interpersonal relationships with friends, and suicide probability for high school students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, *22*(3), 241-251.

Shneidman, E. S. (1985). *Definition of suicide*. New York: Wiley.

Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, *65*(5), 467-487.

Sisask, M., Värnik, A., Kolves, K., Konstabel, K., & Wasserman, D. (2008). Subjective psychological well-being (WHO-5) in assessment of the severity of suicide attempt. *Nordic Journal Psychiatry*. *62*(6), 431−5.

Smith, N. B., Mota, N., Tsai, J., Monteith, L., Harpaz-Rotem, I., Southwick, S. M., & Pietrzak, R. H. (2016). Nature and determinants of suicidal ideation among U.S. veterans: Results from the national health and resilience in veterans study. *Journal of Affective Disorders*, *197*, 66–73.

Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological inquiry*, *13*(4), 249-275.

Snyder, C. R., Irving, L. M., & Anderson, J. R. (1991). Hope and health. *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective*, *162*, 285-305.

Spirito, A., & Lewander, W. (2004). Assessment and disposition planning for adolescent suicide attempters treated in the emergency department. *Clinical Pediatric Emergency Medicine*, *5*(3), 154-163.

Stevens, J. P. (2002). *Applied multivariate statistics for the social sciences*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Sun, S., Goldberg, S. B., Lin, D., Qiao, S., & Operario, D. (2021). Psychiatric symptoms, risk, and protective factors among university students in quarantine during the COVID-19 pandemic in China. *Globalization and Health, 17*(1), 1-14.

Şahin, İ., Fırat, N. Ş., Zoraloğlu, Y. R. ve Açıkgöz, K. (2009). Üniversite öğrencilerinin sorunları. *e-Journal of New World Sciences Academy Education Sciences, 4*(4), 1436- 1449.

Şahin, İ., Şahin Fırat, N., Zoraloğlu, Y. R., ve Açıkgöz, K. (2009). Üniversite öğrencilerinin sorunları. e-Journal of New World Sciences Academy, *4* (4), 1435-1449.

Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory-BSI): Türk gençleri için uyarlanması. *Turkish Journal of Psychology*, *9*(31), 44- 56.

Şahin, N. H., & Batıgün, A. D. (2000). Yaşamı sürdürme nedenleri ve intihar olasılığı. *Yayınlanmamış çalışma*.

Şahin, N. H., Batigün, A. D., & Şahin, N. (1998). Reasons for living and their protective value: A Turkish sample. *Archives of Suicide Research, 4*, 157-168.

Şarlak, D. (2017). Psikodrama temelli bir müdahale programının hafif düzey depresyonu olan üniversite öğrencilerinin umutsuzluk ve intihar eğilim düzeyleri üzerine etkisi. Doktora tezi, Arel Üniversitesi, İstanbul.

Şener, A., & Meral, O. (2023). The effect of the covid-19 pandemic on suicide attempts of ındividuals aged 65 and over. *Hipokrat Tıp Dergisi*, *3*(1), 1-8.

Şirin, M. (2022). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam ve intihar olasılığının algılanan duygusal istismar açısından incelenmesi. Yüksek linsans tezi, Trabzon Üniversitesi, Trabzon.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2006). *Using multivariate statistics.* New York: Harper Collins College Publisher.

Tanaka, T., & Okamoto, S. (2021). Increase in suicide following an initial decline during the COVID-19 pandemic in Japan. *Nature human behaviour*, *5*(2), 229-238.

Taylor, E. (2001). Positive psycholog and humanistic psychology: A reply to Seligman. *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 13-29.

Telfer, E. (1980). *Happiness*. New York, NY: St. Martin's Press.

Testoni, I. Piol, S., & DeLeo, D. (2021). Suicide Prevention: University Students' Narratives on Their Reasons for Living and for Dying. *Internationa. Journal of Environmental. Research and . Public Health, 18,* 8029.

Tong, B., Kashdan, T. B., Joiner, T., & Rottenberg, J. (2021). Future well-being among people who attempt suicide and survive: Research recommendations. *Behavior Therapy, 52*(5), 1213-1225.

Touloumakos, A. K., Goozée, R., Papadatou-Pastou, M., Barley, E., Haddad, M., & Tzotzoli, P. (2016). Online support system for students in higher education: Proof-of-concept study. *Digital Health, 2*, 2055207616655012.

Tu, M., Wang, F., Shen, S., Wang, H., & Feng, J. (2021). Influences of psychological intervention on negative emotion, cancer-related fatigue and level of hope in lung cancer chemotherapy patients based on the PERMA framework. *Iranian Journal of Public Health*, *50*(4), 728.

Tunçer, B. (2022). Genç yetişkinlerde intihar olasılığının affedicilik, bilinçli farkındalık ve minnettarlık değişkenleri açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

TÜİK (2023). *Yaş grubu ve cinsiyete göre intiharlar*, https://data.tuik.gov.tr/Search/Search?text=intihar&dil=1. Erişim tarihi: 10 Haziran 2023.

Umucu, E. (2017). *Evaluating optimism, hope, resilience, coping flexibility, secure attachment, and PERMA as a well-being model for college life adjustment of student veterans: A hierarchical regression analysis*. Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin-Madison, USA.

Van Praag H. (2009). The role of religion in suicide prevention. In D. Wasserman & C. Wasserman (Eds.), *Oxford textbook of suicidology and suicide prevention: a global perspective.* Oxford: Oxford University Press.

Villarino, R. T. H., Villarino, M. L. F., Temblor, M. C. L., Chabit, N. T., Arcay, C. A. L., Gimena, G. B., ... & Plaisent, M. (2022). Evaluating an online well-being program for college students during the COVID-19 pandemic. *Journal of Health Sciences*, *12*(1), 74-82.

Wasserman, D., Cheng, Q. I., & Jiang, G. X. (2005). Global suicide rates among young people aged 15-19. *World Psychiatry*, *4*(2), 114.

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.

Watson, D. (1988). Intraindividual and interindividual analyses of positive and negative affect: their relation to health complaints, perceived stress, and daily activities. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1020-1030.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief mea- sures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063-1070.

Westefeld, J. S., Cardin, D., & Deaton, W. L. (1992). Development of the College Student Reasons for Living Inventory. *Suicide and Life-threatening Behavior, 22*(4), 442–452.

Whitfield, W. & Southern, D. (1996). The prevention of suicide: some practical steps. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 116, 5, 295–298.

Wild, L. G., Flisher, A. J., & Lombard, C. (2004). Suicidal ideation and attempts in adolescents: Associations with depression and six domains of self-esteem. *Journal of Adolescence, 27*(6), 611–624.

Wingate, L. R., Burns, A. B., Gordon, K. H., Perez, M., Walker, R. L., Williams, F. M., & Joiner, T. E., Jr. (2006). Suicide and Positive Cognitions: Positive Psychology Applied to the Understanding and Treatment of Suicidal Behavior. In T. E. Ellis (Ed.), *Cognition and suicide: Theory, research, and therapy* (pp. 261–283). American Psychological Association.

Xiao, C. (2020). A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (COVID-19)-related psychological and mental problems: structured letter therapy. *Psychiatry Investigation, 17*(2), 175.

Xie, J., Liu, M., Zhong, Z., Zhang, Q., Zhou, J., Wang, L., ... & Cheng, A. S. (2020). Relationships among character strengths, self-efficacy, social support, depression, and psychological well-being of hospital nurses. *Asian Nursing Research, 14*(3), 150-157.

Yalom, I. D. (1992) *The theory and practice of group psychotherapy*. Basic Books, New York.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Zheng, Z., Song, R., Zhao, Y., Lv, H., Wang, Y., & Yu, C. (2023). Effects of the PERMA model-based psychological intervention on well-being and post-traumatic growth levels in young and middle-aged stroke patients. *Europe PMC*, 1-19.