



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**KURTLARLA KOŞAN KADINLAR BİBLİYOTERAPİ PROGRAMININ  
KADINLARIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, ÖZGÜNLÜK VE Umut  
DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

REYHAN ÇAKMAK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA  
2021

**KURTLARLA KOŞAN KADINLAR BİBLİYOTERAPİ PROGRAMININ  
KADINLARIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, ÖZGÜNLÜK VE UMUT  
DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

REYHAN ÇAKMAK

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŐMANI  
Yrd. Doç. Dr. DENİZ ERĐÜN

LEFKOŞA  
2021

## KABUL VE ONAY

Reyhan ÇAKMAK tarafından hazırlanan “Kurtlarla Koşan Kadınlar Bibliyoterapi Programının Kadınların Psikolojik Sağlık, Özgünlük ve Umut Düzeylerine Etkisi” başlıklı bu çalışma, 29/01/2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

## JÜRİ ÜYELERİ

**Yrd. Doç. Dr. Deniz ERGÜN** (Danışman)  
Yakın Doğu Üniversitesi  
Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

**Dr. Gönül TAŞÇIOĞLU** (Başkan)  
Yakın Doğu Üniversitesi  
Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü

**Yrd. Doç. Dr. Gizem Öneri UZUN**  
Yakın Doğu Üniversitesi  
Atatürk Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

**Prof. Dr. Hüsnü Can BAŞER**  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

## BİLDİRİM

Hazırladığım tezin, tamamen kendi çalışmam olduğunu ve Her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt ederim. Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Yakın Doğu Üniversitesinde erişime açılabilir.
- Tezimin iki (2) yıl süre ile erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde tezimin tamamı erişime açılabilir.

Tarih: 29/01/2021

İmza

Ad Soyad: Reyhan ÇAKMAK

## TEŞEKKÜR

En başta yaşam deneyiminin kendisi için müteşekkirim.

Tez sürecinde yol göstericiliği ve desteği için kıymetli hocam Yrd. Doç. Dr. Deniz ERGÜN'e teşekkür ederim.

Yorulduğumda, bunaldığımda varlığıyla, güzel bakışlarıyla, sıcacık kalbiyle, her daim anda olmayı, kaygısızlığı ve devam edebilmeyi hatırlatan dostum, öğretmenim, yoldaşım kedi Felicita'ya teşekkür ederim.

Hayatımın en zor zamanlarında yanımda olan, beni yalnız bırakmayan arkadaşım, kız kardeşim Elif ALTINOK'a varlığı ve desteği için teşekkür ederim. Son düzlükte bana ormanın içindeki o güzel evlerini açan ve yanımda olan Ece ve Aaron'a arkadaşlıkları ve misafirperverlikleri için teşekkür ederim.

Bu dünyada iki koruyucu meleğim var. Birine anne birine baba diyorum. Doğduğum günden bugüne bana öğrettikleri için, kurdukları sevgi ve güven dolu aile için ve nerede olursam olayım manevi destekleri hep yanımda olduğu için annem Fatma ÇAKMAK ve babam Mustafa ÇAKMAK'a teşekkür ederim.

Yaşam yolculuğumdaki tüm karşılaşmalara; beni ben yapan tüm insanlara, hayatımdaki tüm kadınlara, özellikle bu çalışmanın ortaya çıkmasında rol alan tüm Kurtlarla Koşan Kadınlara teşekkür ederim.

## ÖZ

# KURTLARLA KOŞAN KADINLAR BİBLİYOTERAPİ PROGRAMININ KADINLARIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, ÖZGÜNLÜK VE UMUT DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Reyhan ÇAKMAK

Yüksek Lisans Tezi, Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı

Danışman: Dr. Öğretim Üyesi Deniz ERGÜN

Ocak, 2021- 123 sayfa

Bu araştırmanın amacı araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan Kurtlarla Koşan Kadınlar Biliyoterapi Programının (BGTP) kadınların psikolojik sağlamlık, özgünlük ve umut düzeylerine etkisinin incelenmesidir. Bu amaçla yarı deneysel bir araştırma grubu oluşturulmuş ve öntest-sontest eşleştirilmiş kontrol gruplu desen uygulanmıştır. Araştırmaya katılmak için gönüllü olarak başvuran adaylardan denek havuzu oluştuktan sonra katılımcılara çevrimiçi ortamda psikolojik sağlamlık ölçeği, sürekli umut ölçeği ve özgünlük ölçeği öntest olarak uygulanmıştır. Ölçek puanları, yaş ve medeni durum değişkenleri göz önünde bulundurularak belirlenen denek havuzundaki katılımcılar eşleştirilmiştir. Daha sonra eşleştirilmiş denek çiftleri deney ve kontrol grubuna seçkisiz olarak atanmıştır. Her iki grupta 20'şer kişi ile çalışmaya başlanmış, süreç içinde deney grubundan 1 kişi, kontrol grubundan 4 kişi çalışmadan ayrılmıştır. Deney grubu ile 11 hafta boyunca çevrimiçi platformda buluşulmuş ve BGTP uygulanmıştır. Kontrol grubundan ise 11 hafta boyunca kitaptan araştırma için seçilen bölümleri bireysel olarak okumaları istenmiştir. 11 haftalık uygulamanın sonunda psikolojik sağlamlık ölçeği, sürekli umut ölçeği ve özgünlük ölçeği son-test olarak uygulanmıştır. Araştırma sonucunda deney grubunun son test psikolojik sağlamlık puanlarında, Özgünlük Ölçeğinin farkındalık alt boyutundan alınan son test puanlarında ve Sürekli Umut Ölçeği son test puanlarında anlamlı bir artış gözlemlenmiştir. Araştırmacı tarafından uygulanan Kurtlarla Koşan Kadınlar Biliyoterapi Programı (BGTP) deney grubundaki kadınların psikolojik sağlamlık, özgünlük ve umut düzeylerinin gelişimine katkı sağlamıştır. Sonuç olarak pozitif, yaratıcı, klinik bibliyoterapi grup müdahale programı danışanların psikolojik sağlamlık, psikolojik özgünlük ve umut düzeylerini artırarak terapi sürecine olumlu katkı sağlayacak niteliktedir. Klinisyenler tarafından destekleyici veya önleyici çalışmalar kapsamında özgün ve başarılı bir terapötik araç olarak kullanılabilir.

**Anahtar Kelimeler:** kurtlarla koşan kadınlar, bibliyoterapi, psikolojik sağlamlık, özgünlük, umut

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF BIBLIOTHERAPY PROGRAM ON WOMEN'S PSYCHOLOGICAL RESILIENCE, AUTHENTICITY AND HOPE LEVELS**

Reyhan ÇAKMAK

Master Thesis, Clinical Psychology Department

Supervisor: Dr. Faculty Member Deniz ERGÜN

January, 2021- 123 page

The aim of this research is to investigate the effect of Women Who Run With The Wolves Bibliotherapy Program (BGTP) on women's psychological resilience, authenticity and hope levels. In the study a quasi-experimental research group was formed and a pretest-posttest paired control group pattern was applied. The psychological resilience scale for adults, the dispositional hope scale and the authenticity scale given to the participants. The sample pool was formed from the candidates who applied voluntarily to participate in the study. After the pre-test the participants in the sample pool which was carried out considering the scale scores, age and marital status variables were matched. Then paired subjects were randomly assigned to experiment and control groups. It started to work with 20 people in each group, 1 person from the experimental group and 4 people from the control group left the study in the process. The experimental group met on an online platform for 11 weeks and BGTP was applied. The control group was asked to read individually these chapters which were chosen for the research from the book during 11 weeks. After the program the scales was applied as post-test. As a result of the study, it was observed that there were significant increases on the post-test psychological resilience scores, post-test Authenticity Scale scores and post-test Dispositional Hope Scale scores. BGTP contributed to the development of the psychological resilience, authenticity and hope levels of the women in the experimental group. In conclusion as an example of a positive, creative, clinical bibliotherapy group intervention program; Women Who Run With The Wolves Biliotherapy Program was found to be a unique and successful therapeutic tool

to increase the level of psychological resilience, psychological authenticity and dispositional hope. As a result, a positive, creative, clinical bibliotherapy group intervention program has the quality to contribute positively to the therapy process by increasing the psychological resilience, psychological authenticity and hope levels of the clients. It can be used by clinicians as an original and successful therapeutic tool within the scope of supportive or preventive studies.

**Keywords:** women who run with the wolves, bibliotherapy, psychological resilience, authenticity, hope



## İÇİNDEKİLER

### KABUL VE ONAY

<b>BİLDİRİM</b> .....	i
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	ii
<b>ÖZ</b> .....	iii
<b>ABSTRACT</b> .....	iv
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	vi
<b>TABLolar</b> .....	x
<b>KISALTMALAR</b> .....	xi

### 1. BÖLÜM

<b>GİRİŞ</b> .....	1
<b>1.1 Problem Durumu</b> .....	2
<b>1.2 Problem Cümlesi</b> .....	4
<b>1.3 Araştırmanın Amacı</b> .....	4
<b>1.3.1 Alt Amaçlar</b> .....	4
<b>1.4 Araştırmanın Önemi</b> .....	5
<b>1.5 Sınırlılıklar</b> .....	6
<b>1.6 Tanımlar</b> .....	7

### 2. BÖLÜM

<b>KURAMSAL ÇERÇEVE, İLGİLİ ARAŞTIRMALAR</b> .....	9
<b>2.1 Kuramsal Çerçeve</b> .....	9

<b>2.1.1 Kurtlarla Koşan Kadınlar Kitabı .....</b>	<b>9</b>
<b>2.1.2. Bibliyoterapi.....</b>	<b>10</b>
<b>2.1.2.1 Bibliyoterapi Tanımı .....</b>	<b>11</b>
<b>2.1.2.2 Bibliyoterapi İle İlgili Araştırmalar .....</b>	<b>14</b>
<b>2.1.2.3 Bibliyoterapi Türleri .....</b>	<b>17</b>
<b>2.1.3 Psikolojik Sağlamlık .....</b>	<b>18</b>
<b>2.1.3.1 Psikolojik Sağlamlık Tanım .....</b>	<b>19</b>
<b>2.1.3.2 Psikolojik Sağlamlık Üzerine Yapılan Çalışmalar .....</b>	<b>22</b>
<b>2.1.3.2.1 Dünyada Psikolojik Sağlamlık Üzerine Yapılan</b>	
<b>Çalışmalar.....</b>	<b>22</b>
<b>2.1.3.2.2 Türkiye’de Psikolojik Sağlamlık Üzerine Yapılan</b>	
<b>Çalışmalar.....</b>	<b>23</b>
<b>2.1.3.3 Psikolojik Sağlamlığı Geliştirme Programları .....</b>	<b>24</b>
<b>2.1.4. Özgünlük .....</b>	<b>25</b>
<b>2.1.4.1. Özgünlük Tanım .....</b>	<b>25</b>
<b>2.1.4.2. Özgünlük Çalışmalarının Felsefi Temelleri.....</b>	<b>26</b>
<b>2.1.4.3. Özgünlük Üzerine Yapılan Çalışmalar .....</b>	<b>27</b>
<b>2.1.4.4. Kernis ve Goldman Çok Boyutlu Özgünlük Modeli .....</b>	<b>29</b>
<b>2.1.5. Umut .....</b>	<b>30</b>
<b>2.1.5.1. Umut Tanım .....</b>	<b>30</b>
<b>2.1.5.2. Umut Üzerine Yapılan Çalışmalar .....</b>	<b>31</b>
<b>2.1.5.3. Snyder’ın Umut Kuramı .....</b>	<b>32</b>

### **3. BÖLÜM**

<b>ARAŞTIRMA YÖNTEMİ .....</b>	<b>34</b>
<b>3.1 Araştırmanın Modeli .....</b>	<b>34</b>
<b>3.2 Evren ve Örneklem .....</b>	<b>35</b>

3.2.1. Demografik özellikler .....	35
3.3. Veri Toplama Araçları .....	37
3.3.1 Sosyo-Demografik Bilgi Formu .....	37
3.3.2 Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği (YPSÖ-21) .....	37
3.3.3 Özgünlük Ölçeği (ÖÖ-D) .....	37
3.3.4 Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ) .....	38
3.4 Veri Toplama Süreci .....	39
3.4.1. Uygulama .....	39
3.4.2. Bibliyoterapi Programının Hazırlanması .....	41
3.4.3. Haftalık Oturumlar .....	44
3.5 Verilerin Analizi .....	52
<b>4. BÖLÜM</b>	
<b>BULGULAR VE YORUM .....</b>	<b>54</b>
4.1. Psikolojik Sağlık .....	54
4.2 Özgünlük .....	58
4.3 Sürekli Umut .....	61
<b>5. BÖLÜM</b>	
<b>TARTIŞMA .....</b>	<b>66</b>
5.1. Tartışma .....	66
<b>6. BÖLÜM .....</b>	<b>72</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>72</b>

<b>6.1. Sonuç</b> .....	72
<b>6.2. Öneriler</b> .....	74
<b>6.2.1 Araştırmacılara Yönelik Öneriler</b> .....	74
<b>6.2.2 Klinisyenlere Yönelik Öneriler</b> .....	75
<b>6.2.2.1 Tedaviye Yönelik</b> .....	76
<b>6.2.2.1 Önlemeye Yönelik</b> .....	76
<b>KAYNAKÇA</b> .....	77
<b>EKLER</b> .....	90
<b>EK1: Kişisel Bilgi Formu</b> .....	90
<b>EK2: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği</b> .....	91
<b>EK3: Özgünlük Ölçeği</b> .....	92
<b>EK4: Sürekli Umut Ölçeği</b> .....	93
<b>EK5: Ölçek Sahiplerinden Alınan İzinler</b> .....	94
<b>EK6: Katılımcı Bilgilendirme Formu</b> .....	96
<b>EK7: Aydınlatılmış Onam Formu</b> .....	97
<b>EK8: Duyuru Görseli ve Metni</b> .....	98
<b>EK9: Katılımcı Öz Değerlendirme Formu</b> .....	99
<b>EK10: Deney ve Kontrol Grubu Katılımcıların Program Sonu     Özdeğerlendirme Formu Cevapları</b> .....	100
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	108
<b>İNTİHAL RAPORU</b> .....	109
<b>ETİK KURUL RAPORU</b> .....	110

## TABLULAR

<b>Tablo 1</b> Öntest-Sontest Eşleştirilmiş Kontrol Grubu Desen .....	34
<b>Tablo 2</b> Deney Ve Kontrol Grubu Kadınların Sosyo-Demografik Özellikleri	35
<b>Tablo 3</b> Deney Ve Kontrol Grubu Kadınların Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması .....	54
<b>Tablo 4</b> Kontrol Grubu Kadınların Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeğinden Aldıkları Ön Test Ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması.....	55
<b>Tablo 5</b> Deney Grubu Kadınların Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeğinden Aldıkları Ön Test Ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması.....	56
<b>Tablo 6</b> Deney Ve Kontrol Grubu Kadınların Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği Son Test Puanlarının Karşılaştırılması.....	57
<b>Tablo 7</b> Deney Ve Kontrol Grubu Kadınların Özgünlük Ölçeği Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması .....	58
<b>Tablo 8</b> Kontrol Grubu Kadınların Özgünlük Ölçeğinden Aldıkları Ön Test Ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması.....	59
<b>Tablo 9</b> Deney Grubu Kadınların Özgünlük Ölçeğinden Aldıkları Ön Test Ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması.....	59
<b>Tablo 10</b> Deney Ve Kontrol Grubu Kadınların Özgünlük Ölçeği Son Test Puanlarının Karşılaştırılması .....	60
<b>Tablo 11</b> Deney Ve Kontrol Grubu Kadınların Sürekli Umut Ölçeği Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması .....	62
<b>Tablo 12</b> Kontrol Grubu Kadınların Sürekli Umut Ölçeğinden Aldıkları Ön Test Ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması .....	62
<b>Tablo 13</b> Deney Grubu Kadınların Sürekli Umut Ölçeğinden Aldıkları Ön Test Ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması .....	63
<b>Tablo 14</b> Deney Ve Kontrol Grubu Kadınların Sürekli Umut Ölçeği Son Test Puanlarının Karşılaştırılması .....	64

## **KISALTMALAR**

BGTP: Kurtlarla Koşan Kadınlar Bibliyoterapi Grup Programı

YPSÖ-21: Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği

ÖÖ-D: Özgünlük Ölçeği

SUÖ: Sürekli Umut Ölçeği

## 1.BÖLÜM

### GİRİŞ

Bu araştırmanın ortaya çıkış öyküsünün pek çok kahramanı vardır. Zaman, mekan ve insan unsurlarının umulmadık bir şekilde bir araya gelmesi sonucunda araştırmacı kendisini bu araştırmayı dizayn ederken ve uygularken bulmuştur. Hayat yolculuğu tıpkı masallardaki ve mitlerdeki gibi bir akış izler. Bazen dolambaçlı yollardan geçilir, bazen mağaralara inilir, bazen yüce dağları aşmak gerekir bazen de ejderhalarla savaşıılır. Hayatın doğal akışındaki bu güçlükler gelişimsel sürecin bir parçası olan zorlayıcı yaşam olayları olabileceği gibi ani ve beklenmedik krizler ve travmatik yaşam olayları da olabilir. Hikayenin kahramanının nasıl bir yol izleyeceği, ne kadar zorlanacağı, nasıl bir çözüm bulacağı, nerelerden yardım alacağı ise tamamen kendisine bağlıdır. Pek çok masalda ve mitte kahramana yardım etmek için bilinmedik yerlerden, beklenmedik bir şekilde çıkıp gelen yaratıklar, kız kardeşler, erkek kardeşler, sihirli araç gereçler veya periler vardır. Sembolik anlatımda sıkça karşımıza çıkan bu yardımcıları aslında bireyin kendi iç ve dış kaynaklarından başkası değildir. Eğer bu araştırma bir peri masalı olsaydı şüphesiz psikolojik sağlamlık, umut düzeyi ve özgünlük masaldaki kahramana yol gösteren bir bilge baykuş, canavarları öldüren keskin bir kılıç veya karanlığı yok eden büyülü bir iksir olurdu. Açtığı her kitabın içinde bir varmış bir yokmuş bilgeliği arayan kahramanın kendisi ise küllerinden yeniden doğan bir anka kuşundan başkası olmazdı.

Bu bölümde araştırmanın problem durumu ve önemi tartışılmıştır. Araştırmanın temel kavramları tanımlanmış, problem durumuna, araştırmanın amacına, alt amaçlarına ve sınırlılıklarına yer verilmiştir.

## 1.1 Problem Durumu

Bibliyoterapi psikoterapilerde kullanılan okuma, izleme ve bilgilendirme yoluyla terapi sürecini destekleyen uygulamalar arasında yer almaktadır. Ancak bibliyoterapi uygulamalarının ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar tarafından nasıl ve ne sıklıkta kullanıldığına ilişkin alanyazında güncel ve kapsamlı çok fazla araştırma bulunmamaktadır. Bu yönüyle bibliyoterapi alanı tekniğin klinik psikolojide kullanımına ilişkin araştırma yapılması gereken önemli bir alandır. Bibliyoterapi uygulamaları alanda ruh sağlığı uzmanları tarafından daha çok bireysel olarak kullanılmaktadır. Yapılandırılmış bir bibliyoterapi formundan çok uzmanın danışanına kitap önerisi şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Oysaki grup terapilerinin tedavi edici etmenleri içerisinde yer alan umut verme işlevi göz önüne alındığında bibliyoterapi çalışmalarının grup içerisinde daha etkili müdahale araçları olarak kullanılabilmesi düşünülmektedir. Aynı zamanda bireylerin terapi sürecinde özellikle psikolojik sağlamlık, psikolojik özgünlük özgünlük ve umut gibi danışanların gelişimine ve psikolojik semptomların azaltılmasına katkı sağlayacak potansiyel materyaller grup psikoterapilerinin temel ilkeleri çerçevesinde yapılandırıldığında müdahalelerin etkinlikleri artırılabilir.

Psikolojik sağlamlık, psikolojik özgünlük ve umut bireylerin ruh sağlığına olumlu etki eden psikolojik özelliklerdir. Bu nedenle özellikle pozitif psikoloji alanında çalışan araştırmacıların son yıllarda daha fazla odaklandığı konular arasında yer almaktadırlar. Bu psikolojik özelliklerin nasıl geliştirilebileceği konusu özellikle travmatik ve zorlayıcı yaşam olayları söz konusu olduğunda ayrıca önem kazanmaktadır. İnsanlık tarihi boyunca stres yaratan pek çok olay yaşanmış ve yaşanmaya devam etmektedir. İnsanların stres yaratan durumlardan sağlam bir şekilde çıkabilmeleri yaşanması muhtemel travmatik olaylarda daha güçlü kalabilmelerine yardım eder (Janoff-Bulman, 2004). Psikolojik sağlamlık bireylerin hayat rutinini değiştiren veya uyum sağlanması zor olan olaylara ve değişen durumlara karşı verdikleri tepkilerde belli bir düzeyde esneklik sergileyebilme, olumsuz duygusal deneyimlerle başa çıkabilme ve kendini toparlayabilme durumlarını ifade eden bir kavramdır (Tugade ve diğerleri, 2004). Psikolojik özgünlük bireylerin gerçek benliklerini tanıyarak, tarafsız bir şekilde sahip oldukları psikolojik özelliklere karşı farkındalık geliştirerek, kendilerine karşı dürüst olarak, karşılaştıkları olaylara



duygusal içtenlikle yaklaşımlarını sağlayan ve uyum sağlamalarını kolaylaştıran psikolojik derinliktir (Sheldon, 2009; Akt. Satici, 2016). Umut insanların geleceğe yönelik hedefler belirlemesini, karşılaştıkları sıkıntılarla farklı yollardan mücadele edebilmelerini ve amaca ulaşacaklarına dair iyimser kalabilmelerini sağlayan önemli psikolojik özelliklerden biridir. Bireylerin amaçlarına ulaşabilmek için ihtiyaçları olan kararlılık, mücadele ve eyleme geçme gücünü sağlayan enerjinin içsel kaynağı umuttur (Snyder, 2002). Bu üç psikolojik özelliğin ortak noktası insanların ruhsal iyi oluş hallerine olumlu katkı sağlamalarıdır. Bu nedenle bu özelliklerin nasıl geliştirilebileceği üzerine etkili ve kolay uygulanabilir müdahale programları oluşturmak ruh sağlığı alanına önemli bir katkı sunacaktır. Konu ile ilgili yapılan deneysel çalışmalar oldukça kısıtlıdır. Kanıta dayalı psikoterapi müdahaleleri bu konularda yapılacak güncel ve özgün araştırmalar ile daha da geliştirilecektir. Daha fazla sayıda uygulamaya yönelik deneysel araştırma yapılması geleceğe yönelik araştırmalar için de elzem görünmektedir. Bibliyoterapi gibi kolay uygulanabilir ve ekonomik bir yöntem üzerine yapılacak deneysel çalışmaların sonucunda etkili müdahalelerin ihtiyacı olan daha fazla insana ulaşmasına katkı sağlanacaktır.

Geleneksel bibliyoterapide danışan evde belirlenen kitabı okuma, filmi izleme vb biçiminde standart bir tedavi alır ve bağımsız olarak çalışır. Bu açıdan bibliyoterapi, ucuz, etkili ve kaliteli bir tedavi şekli olarak düşünülebilir. Ayrıca, geleneksel terapi yöntemleriyle ulaşılamayan depresif kişilerin veya bedensel engellenmeler nedeniyle evden çıkmakta sorun yaşayan kişilerin bir bölümünü tedavi etmek için de kullanılabilir. Bibliyoterapinin hem daha önce terapi desteğine ulaşamamış büyük hasta gruplarına yardım etmeyi mümkün kılması hem zamansal ve parasal olarak ekonomik olması gibi özellikler göz önüne alındığında bibliyoterapi ile ilgili kapsamlı deneyler yapılması ve farklı programlar tasarlanması mantıklı görünmektedir.

Bu araştırmanın problem durumu klinik bibliyoterapinin grup uygulaması içinde yapılandırılmış bir müdahale programının psikolojik sağlık, psikolojik özgünlük ve umut düzeyine etkisini incelemektir.

## **1.2 Problem Cümlesi**

Bu araştırmanın problem cümlesi; Kurtlarla Koşan Kadınlar Bibliyoterapi Programı'nın (BGTP) kadınların psikolojik sağlık, psikolojik özgünlük ve umut düzeylerinin artmasına katkı sağlayacağı yönündedir.

## **1.3 Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmanın amacı araştırmacı tarafından geliştirilmiş Kurtlarla Koşan Kadınlar Bibliyoterapi Programının (BGTP) kadınların psikolojik sağlık, psikolojik özgünlük ve umut düzeylerine etkisinin incelenmesidir. Bunu yaparken bibliyoterapinin grup uygulamasının bireylerin ele alınan psikolojik süreçlerine etkilerinin olup olmadığını araştırmak amaçlanmıştır

### **1.3.1 Alt Amaçlar**

Bu araştırmada belirlenen ana probleme göre sınanacak alt problemler şunlardır:

1. Deney grubu ve kontrol grubu psikolojik sağlık ölçeği ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Deney grubu ve kontrol grubu özgünlük ölçeği ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Deney grubu ve kontrol grubu umut ölçeği ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Deney grubu psikolojik sağlık ölçeği son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarına göre anlamlı olarak yükselmekte midir?
5. Deney grubu özgünlük ölçeği son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarına göre anlamlı olarak yükselmekte midir?
6. Deney grubu umut ölçeği son test puan ortalamaları, ön test puan ortalamalarına göre anlamlı olarak yükselmekte midir?
7. Kontrol grubu psikolojik sağlık ölçeği son test puan ortalamaları ile ön test puan ortalamaları arasındaki fark; deney grubu psikolojik sağlık ölçeği son test puan ortalamaları ile ön test puan ortalamaları arasındaki farktan büyük müdür?
8. Kontrol grubu özgünlük ölçeği son test puan ortalamaları ile ön test puan ortalamaları arasındaki fark; deney grubu özgünlük ölçeği son test

puan ortalamaları ile ön test puan ortalamaları arasındaki farktan büyük müdür?

9. Kontrol grubu umut ölçeği son test puan ortalamaları ile ön test puan ortalamaları arasındaki fark; deney grubu umut ölçeği son test puan ortalamaları ile ön test puan ortalamaları arasındaki farktan büyük müdür?
10. Deney grubu psikolojik sağlamlık ölçeği son test puan ortalamaları kontrol grubu son test puan ortalamalarına göre anlamlı olarak daha yüksek midir?
11. Deney grubu özgünlük ölçeği son test puan ortalamaları kontrol grubu son test puan ortalamalarına göre anlamlı olarak daha yüksek midir?
12. Deney grubu umut ölçeği son test puan ortalamaları kontrol grubu son test puan ortalamalarına göre anlamlı olarak daha yüksek midir?

#### **1.4 Araştırmanın Önemi**

2020 yılında tüm dünyanın baş etmek zorunda kaldığı küresel salgın hastalık krizi alışık olduğumuz yaşam düzenlerimizi alt üst etmiş ve pek çok alanda olduğu gibi ruh sağlığı alanında da çevrimiçi çalışmaların uygulanmasını zorunlu kılmıştır. Geniş kitleleri etkileyen travmatik olaylar karşısında ruh sağlığı uzmanlarının grupla uygulayabileceği müdahale programları aynı anda birden çok bireye ulaşılabilirliği desteklediği için ayrıca önem taşımaktadır. Okuma eylemi pek çok insan için boş zamanlarını değerlendirmenin keyifli bir yolu olarak görülse de özellikle ruh sağlığı problemi olan bireyler için keyifsiz ve çoğu zaman yapmakta zorlandıkları bir eyleme dönüşmektedir (Brewster, 2011). Bireysel olarak okuma eyleminin etkili bir başa çıkma mekanizması olarak işlev göremediği durumlarda, iyileşmeye katkı sağlayacak materyallerin bir grup ile okunuyor olması bireylerin yaşadığı bu güçlüğü aşmalarına destek olmaktadır. Bu açıardan çevrimiçi ve grupla uygulanabilen bir programın etkililiğinin kanıtlanması alanda çalışan uzmanlara uygulama kolaylığı sunacaktır.

Olumsuz ve beklenmedik yaşam olayları karşısında bireylerin yaşamlarına nasıl devam edecekleri ve ne kadar kısa sürede toparlanacakları sahip oldukları psikolojik sağlamlık düzeyi ile yakından ilişkilidir. Olumsuz yaşam olayları ile karşılaşan her birey farklı tepkiler ve uyum sağlama stratejileri

sergilemektedir. Bazı insanlar olumsuz yaşantılarla daha kolay başedebilirken bazıları zorlanmaktadır. Bu farklılık kişinin sahip olduğu içsel ve dışsal kaynaklarla ve bireylerin bu kaynakları ne şekilde kullandıkları ile ilişkilidir. Bireyin karşılaştığı olumsuz yaşam olayının sonuçlarıyla başa çıkma sürecini bireysel, ailesel ve sosyal kaynaklarını iyi bir şekilde kullanabilmesi etkilemektedir. Bu kapasiteyi kişinin sahip olduğu içsel ve dışsal kaynaklar üzerinde yapılacak çalışmalar ile desteklemek, güçlendirmek ve geliştirmek mümkündür. Kısa süreli ve yapılandırılmış bir bibliyoterapi müdahale programının bireyin içsel ve dışsal kaynaklarını kullanabilme gücüne etkisinin incelenmesi psikolojik sağlamlık, umut ve psikolojik özgünlük alanında yapılan çalışmalara katkı sunacaktır.

İnsan ruhunun yaratıcı potansiyelinin bir ürünü olan şiir, resim, film gibi tüm üretimler rüyalar ve masallar gibi doğru şekilde ele alındığında psikolojik sağlamlığı ve genel psikolojik iyi oluş halini destekler. Ancak alanyazına baktığımızda bu şekilde yapılandırılmış psikoterapi çalışmalarının etkinliğine yönelik sınırlı sayıda veri bulunmaktadır. Psikolojik sağlamlık, psikolojik özgünlük ve umut ruh sağlığı alanında görece yeni çalışılmaya başlanmış konulardır. Bu nedenle de uygulamaya yönelik programların ve müdahalelerin etkinliğini sınavan daha çok araştırma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Aynı şekilde bibliyoterapinin kullanıldığı yapılandırılmış ve etkinliği kanıtlanmış müdahale programları da sınırlı sayıdadır ve çoğunluğu yurt dışında yapılmış çalışmalardır. Bununla birlikte bibliyoterapi ve bilginin iyileştirici gücünün ruh sağlığı alanında kullanımı oldukça yaygındır. Ancak bu uygulamalar klinik çalışmalarda genellikle bireysel olarak kullanılmaktadır. Klinik alanda bu konularda uygulama ile teorinin birleştiği ve bilimsel olarak geçerli ve güvenilir araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

### **1.5 Sınırlılıklar**

1. Araştırmada kullanılan yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeğinin geçerlik güvenirlik çalışmaları 21-48 yaş aralığını kapsadığından araştırmanın evreni bu yaş grubuyla sınırlandırılmıştır.
2. Araştırmanın belirlenen süre içerisinde tamamlanabilmesi için kitabın tüm bölümleri bibliyoterapi çalışmasına dahil edilememiştir. Kitaptan seçilen 11 bölüm çalışma kapsamına alınmıştır.

3. Araştırma duyurusu çevrimiçi platformlarda herkesin katılımına açık olarak yapılmasına rağmen ruh sağlığı alanında çalışan psikolog, psikolojik danışman ve psikoterapistlerden yoğun başvuru olmuştur. Bu nedenle denek havuzunda ruh sağlığı alanındaki mesleklerin temsili diğer mesleklerden daha fazla olmuştur.
4. Uygulanan programın uzun vadeli etkisini sınamak için yeterli süre olmadığı için katılımcılara takip ölçümü yapılamamıştır.

Tüm bu etkenler bu araştırmanın sınırlılıklarını oluşturmaktadır.

### 1.6 Tanımlar

*Kurtlarla Koşan Kadınlar:* Dr. Clarissa Pinkola Estes tarafından kadın psikolojisine dair yazılmış, mit ve öykülerden oluşan, Jungiye'nin bakış açısına sahip bir eserdir. Dr. Clarissa Pinkola Estes doktorasını kültürlerarası araştırmalar ve klinik psikoloji üzerine yapmış bir Jungcu psikanalistedir. Kitapta kadınların, kültürel, toplumsal, dinsel kalıp yargılar nedeniyle sıkça maruz kaldıkları, çoğu zaman farkında olmadan içselleştirdikleri; yetersizlik ve değersizlik duygularına, cinsellikle ilgili bastırılmış güdülerine masallar aracılığıyla yaklaşmaktadır. Kollektif bilinçdışında yer alan ve yazar tarafından farklı kültürlerden derlenen masalların Jungiye'nin analizi yoluyla kadınların potansiyellerinde taşıdıkları gücü yeniden fark etmeleri amaçlanmaktadır. Bu açıdan kitap klasik ve popüler kişisel gelişim kitaplarından farklı olarak masalların analizi ile içgörü ve farkındalığı artıran, edebi içeriğe sahip terapötik bir araç olma özelliği taşımaktadır.

*Bibliyoterapi:* Seçilmiş okuma materyallerinin tıpta ve psikiyatride terapötik ajanlar olarak kullanımı; ayrıca yönlendirilmiş okuma yoluyla kişisel sorunların çözümünde bir ruh sağlığı uzmanı tarafından rehberlik edilmesi olarak ilk kez Amerikan Hastanelerinin ve Kurumlarının Kütüphaneleri Derneği tarafından 1966 yılında tanımlanmıştır. Günümüzde yazılı metinlerin veya diğer medya araçlarının iyileşme ve ruhsal gelişim amacıyla kullanılmasını içeren bir sanat terapisi yöntemi olarak daha geniş bir çerçevede tanımlanmaktadır.

*Psikolojik Sağlamlık:* Bireyin yaşamda karşılaştığı travmatik veya zorlayıcı olaylar karşısında yıkılmadan, tutumlarında esneyebilmek ve olumsuz yaşantıların travmatik etkilerini en aza indirerek, kendini iyileştirebilme becerisi (Masten ve diğerleri, 1990) olarak tanımlanmaktadır.

**Özgünlük:** Bireyin farkındalık düzeyinde meydana gelen bir çeşit öz bilinçlenme halidir. Psikolojik özgünlük bireyin, hislerinin, güdülerinin ve arzularının farkında olması ve bunlara güvenmesi, bireyin kendisiyle ilgili elde ettiği bilgileri ön yargısız ve dürüst bir şekilde ele alarak değerlendirmesi, bireyin kendi öz benliği (self) ile tutarlı ve kendi gerçekliğine uygun hareket etmesi, bireyin kendi öz benliği ile kurduğu açık ve dürüst ilişkiyi yakın ilişkide olduğu kişilerle de geliştirmesi alt boyutlarından oluşan psikolojik özelliktir (Goldman ve Kernis, 2006).

**Umut:** Bireyin geçmişteki, şimdideki ve gelecekteki amaçlarını gerçekleştirmeye yönelik sahip olduğu kararlılık ve bağlılık hissiyle birlikte, bu amaçlara ulaşmasını sağlayacak kendisine ilişkin başarılı yol haritaları üretebilme algısının etkileşimiyle açığa çıkan olumlu bir motivasyon durumudur (Snyder ve diğerleri, 2002).

**Kurtlarla Koşan Kadınlar Bibliyoterapi Programı (BGTP):** Kurtlarla Koşan Kadınlar kitabındaki öykülerden yararlanarak bibliyoterapi yöntemini kullanan, grup terapisi ilkelerini esas alan kısa süreli pozitif, yaratıcı, klinik, grupta uygulanan bir bibliyoterapi programıdır.

## 2. BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE, İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde ilk olarak çalışmada kullanılacak bibliyoterapi materyali olan Kurtlarla Koşan Kadınlar kitabının içeriğine yer verilmiş, bibliyoterapinin kuramsal çerçevesi incelenmiş, bibliyoterapi alanında yapılan araştırmalara yer verilmiştir. İkinci olarak ise psikolojik sağlık, özgünlük ve umut teorilerinin kuramsal çerçeveleri incelenmiştir.

#### 2.1 Kuramsal Çerçeve

##### 2.1.1 Kurtlarla Koşan Kadınlar Kitabı

Kurtlarla Koşan Kadınlar Dr. Clarissa Pinkola Estes tarafından yazılmış, mit ve öykülerden oluşan, kadın psikolojisine dair Jungiyen bakış açısına sahip bir eserdir. Dr. Estes doktorasını kültürlerarası araştırmalar ve klinik psikoloji üzerine yapmış Jung ekolünden bir psikanalistir. Kitapta kadınların toplumsal, kültürel, politik ve dinsel baskılar nedeniyle genellikle hiç farkında olmadan içselleştirmek zorunda kaldıkları değersizlik, yetersizlik duyguları, cinsellikle ilgili bastırılmış dürtüleri, toplumsal cinsiyet rolleri ile örülmüş makbul kadın kimliği ve buna karşın her kadının doğasında var olan, özgün, dayanıklı ve özgür kadın kimliği “vahşi kadın arketipi” isimlendirmesiyle masallar aracılığıyla ele alınmaktadır. Ortak bilinçdışında yer alan ve yazar tarafından farklı kültürlerden derlenen bu masalların terapötik bir araç olarak kullanılması yoluyla kadınların potansiyellerinde taşıdıkları gücü yeniden fark etmeleri amaçlanmaktadır. Bu açıdan kitap klasik ve popüler kişisel gelişim kitaplarından ve kendine yardım kitaplarından farklı olarak masalların analizi ile içgörü ve farkındalığı artırarak terapötik bir araç olma özelliği taşımaktadır. Masallar, mitler ve rüyalar insan zihninin ürettiği ruh dünyasını sembolik düzeyde dışa vuran önemli kaynaklardır. İnsanın ruh dünyasıyla bu denli yakın ilişkili olan bir kaynağın terapi sürecinde kullanılması terapist için bilgi

sağlamanın yanında iyileşme sürecine de katkı sağlamaktadır. Jung rüyaları bireyin ruhsal yapılanmasını, bilinç ve bilinçdışı alanı anlamak için kullanırken rüya analizini bir iyileşme aracı olarak ele almıştır. Jung'un analitik psikoloji kuramında bilinçdışı; kişisel bilinçdışı ve ortak bilinçdışı olarak iki katmandan oluşur. Kişisel bilinçdışı bireyin tüm anılarını, bastırılmış duygu ve düşüncelerini, kişinin gölgede kalmış tüm yönlerini içerir. Ortak bilinçdışı ise insanlık tarihi boyunca var olan tüm yaşantıları, inançları, arketipleri, içgüdüleri ve sembolleri içerir. Rüyalarda hem kişisel bilinçdışından hem ortak bilinçdışından öğeler açığa çıkar. Bu açıdan Jung'a göre rüyalar belli bir amaca hizmet eder. Jung kuramını geliştirirken pek çok kişiyi gözlemleyerek, rüyalarını inceleyerek bir sonuca ulaşmıştır. Bunu yaparken 80.000'in üzerinde rüyayı yorumladığını hesaplamıştır. Bunun sonucunda hem bütün rüyaların rüyayı gören kişinin yaşamıyla bağlantılı olduğunu hem de rüyaların bir psikolojik etmenler ağının parçaları olduğunu keşfetmiştir. Kişinin yaşamıyla paralel olarak tüm rüya yaşamının bir kurguyu izlediğini bulmuştur. Bu kurguya "bireyleşme süreci" adını vermiştir (Von Franz, 1964). Bireyleşme süreci egonun güçlenmesi, self (benlik) ile egonun ilişkisi, bilinçdışındaki gölgelerle karşılaşma, anima / animus ile karşılaşma, entegrasyon ve bütünleşme aşamalarını içerir. İnsanın yaşamı boyunca karşılaştığı tüm zorlayıcı yaşam olayları bireyleşme sürecinde ruhsal olgunlaşmaya ve psişenin (ruhsal yapının) tamamlanmasına hizmet eder. Jungiyen bakış açısından rüyalar kişisel bilinçdışının üretimleri olduğu gibi mitler ve masallar da ortak bilinçdışının üretimleridir. Bu açıdan hem rüyaların hem mitlerin/masalların yorumlanması ve insanın ruhsal yolculuğuna dair içerdiği bilgilerin etkin bir şekilde kullanılması mümkündür.

### **2.1.2. Bibliyoterapi**

Bibliyoterapi en geniş anlamıyla yazılı veya görsel materyallerin ruh sağlığı alanında iyileşmeye yardımcı bir araç olarak kullanılmasını ifade eder. Okuma yoluyla iyileşme fikrinin kökenleri Antik Yunan'a kadar dayanmaktadır. Kelime kökeni Latince "biblion" ve "therapeo" yani "kitap" ve "iyileşme" sözcüklerinin birleşiminden gelmektedir. Kitap ve iyileşme sözcükleri bir araya geldiğinde okumanın bir şifa aracı olarak kullanımını çağırır. Ancak her okuma bir terapi tekniği değildir. Psikoterapide en önemli bileşenlerden olan çerçeve



burada da söz konusudur. Okumanın ruh sağlığını iyileştirme metodu olabilmesi için üç bileşenin bir araya gelmesi gerekir. Bibliyoterapinin klinik çerçevesini uzman (kolaylaştırıcı), katılımcı ve materyal oluşturmaktadır. Klinik bibliyoterapi uygulaması için uzmanın bir ruh sağlığı profesyoneli olması gerekir. Bibliyoterapi sürecinde terapist; danışan ile arasında terapötik bir etkileşim sağlamak için yazılı veya görsel eserleri birer araç olarak kullanır. Alanyazında Türkçe’de bibliyoterapinin karşılığı olarak “okuma yoluyla sağaltım” tercümesi kullanılmıştır (Yeşilyaprak, 2009). Ancak bu uyarılama tek kelimelik bir karşılığı olmaması ve okuma dışındaki eylemleri kapsamaması nedeniyle bu araştırmada kullanılmamıştır. Bunun yerine alanyazındaki yaygın kullanımı olan bibliyoterapi tercih edilmiştir.

### **2.1.2.1 Bibliyoterapi Tanımı**

Bibliyoterapi, ruh sağlığı alanında uzmanların katılımıyla gerçekteşen, kendi kendine yardım bağlamında ele alınan, ilaç dışı bir müdahale tekniğidir. Başlangıçta, bir bireyin gelişimsel veya terapötik ihtiyaçları ile ilgili problemleri çözmek için yazılı materyallerin bir kolaylaştırıcı rehberliğinde okunması olarak kullanılmıştır (Riordan ve Wilson, 1989). Ancak teknolojinin gelişmesiyle birlikte kitap dışı materyallerden de yararlanılmıştır. Her ne kadar kelime anlamı kitap ve okuma eylemi ile ilişkili olsa da bibliyoterapi bir kişinin gelişimsel veya terapötik ihtiyaçlarıyla ilgili sorunları anlamak veya çözmek amacıyla yazılı materyallerin, bilgisayar programlarının, sesli materyallerin, görsel medya materyallerinin danışmanlık ve klinik psikoloji alanlarında tedavi edici bir yöntem olarak kullanılmasını ifade eder (Marrs, 1995). Bibliyoterapide kendi kendine yardım yaklaşımı esastır. Bu açıdan diğer terapi yaklaşımlarına göre terapistin rolü kolaylaştırıcı ve rehber niteliğindedir (Floyd ve diğerleri 2004). Kullanılan araçların edebiyat ve sanat alanlarıyla ilişkisi nedeniyle bibliyoterapi aynı zamanda bir sanat terapisi tekniği olarak kabul edilmektedir. En geniş anlamıyla bibliyoterapi, ruh sağlığını destekleyen herhangi bir literatürün kullanımını ifade eden çok yönlü, ekonomik (Malibiran ve diğerleri, 2018) ve her ihtiyaca göre kolayca uyarlanabilen (Bálint ve Magyari, 2020) bir müdahale yöntemidir.

Bibliyoterapi klinik ortamlarda daha çok bilişsel davranışçı terapileri uygulamanın yeni ve uygun maliyetli bir yolu olarak kabul edilmiştir. Bu

nedenle alanyazında bilişsel davranışçı yöntem ile bibliyoterapi üzerine daha çok çalışma bulunmaktadır. Bununla birlikte bibliyoterapinin psikodinamik bir uygulama modeli de bulunmaktadır. Psikodinamik bibliyoterapi uygulamaları daha çok yaratıcı bibliyoterapi içerisinde kullanılır. Yaratıcı bibliyoterapi süreci özdeşim, katarsis ve içgörü aşamalarını içerir (Shrodes, 1960). Bibliyoterapi yöntemini uygularken terapist tarafından belirlenen materyalleri okuyarak / dinleyerek / izleyerek danışanların iç dünyalarında oluşan duygusal, düşünsel etkilenmeleri tanımlamaları, duygusal boşalım/ arınma yaşamaları ve kendileriyle ilgili içgörü geliştirmeleri için rehberlik edilir. Bu üç aşamadan geçerek danışanlar deneyimlerini yeniden yapılandırmak için daha fazla farkındalık geliştirirler, olumlu duygular ve yeni tutumlar geliştirmeye motive olurlar (McKenna ve diğerleri, 2010). Bu süreç sırasında, bireyler karşılaştıkları belirli zorluklarla başa çıkma konusundaki öz yeterliliklerini geliştirirler. Bu şekilde duygusal iyi oluşları ve genel ruh sağlıkları üzerinde iyileşme gerçekleşir.

Bibliyoterapinin psikolojik ilkelerinden ilk kez 1950 yılında Caroline Shrodes bahsetmiştir (McCullis, 2012). Shrodes doktora tezinde edebiyatın insan psikolojisi üzerindeki etkilerinin; özdeşim, yansıtma, katarsis ve içgörü olarak birbiriyle ilişkili dört basamaktan oluştuğundan bahsetmektedir. Materyali okuyan kişinin hikayedeki kahramanla veya yaşanan olayla özdeşim kurması ilk aşamadır. Bunu takiben yansıtma süreci başlar. Okuyucu kendi duygu ve düşüncelerini hikayenin kahraman veya kahramanlarına yansıtır. Arkasından katarsis süreci başlar. Kişi hikayedeki kahramanın yaşadıklarını sanki kendisi yaşıyormuş gibi hisseder. Kahraman üzerinden bir duygu boşalımı, arınma ve rahatlama gerçekleşir. Son aşamada ise içgörü kazanma süreci vardır. Bu aşamada okuyucu hikayedeki kahramanın yaşantısı üzerinden kendi yaşadıklarına dair bir farkındalık geliştirir (Pehrsson ve McMillen, 2010). Daha sonraki çalışmalarda Shrodes'in bu düzeylerinden farklı olarak özellikle klinik bibliyoterapi uygulamalarındaki bu aşamalar özdeşim kurma, katarsis, iç görü ve genelleştirme olarak belirtilmiştir (Halsted, 2002, Akt. Leana-Taşçılar, 2012). Buna göre bibliyoterapi sürecinde özdeşim kurma sürecinden hemen sonra katarsis aşamasına geçilmektedir. Özdeşim kurma düzeyinde; birey metindeki kahraman ile benzer olayları yaşadığı veya benzer duyguları hissettiği düşüncesiyle özdeşim kurmaktadır. Bu süreç Jung'un mistik katılım

olarak isimlendirdiği süreç ile benzeşmektedir. Mistik katılım insanın kendisini bilinçdışı olarak bir kişi ya da nesne ile kimliklendirebileceğini ifade eden psikolojik bir gerçekliktir (Jung, 1964). Kahraman ile özdeşim gerçekleştikten sonra okuyucu ikinci aşama olan katarsis düzeyine ilerlemektedir. Bu düzeyde kahramanın yolculuğunda karşılaştığı problem durumu ve bu sorunun nasıl çözüleceği takip edilmektedir. Bu süreçte birey kahramanın yaşadıkları karşısında daha önce gerçekleşen özdeşim sürecinin neticesinde bir duygusal boşalım yaşamaktadır. Bu aşamada insanlar ağlama, gülme, duygusunu paylaşma gibi farklı tepkiler gösterebilmektedirler. Katarsisin ardından bir içgörü ve farkındalık aşaması gelmektedir. İçgörü düzeyinde metin okunurken veya okunduktan sonraki bir süreçte birey kahramanın tecrübelerini kendi tecrübeleriyle ilişkilendirir. Duygu, düşünce ve davranışta meydana gelen değişimler bu aşamada yaşanmaktadır. Genelleştirme düzeyi ise problemlerin analiz edilip yorumlandığı düzeydir. Bu aşamada okuyucu olayları tek bir durumla ilişkilendirmek yerine farklı durumlarda farklı insanların yaşantılarına veya kendi yaşamındaki birden çok olaya dair genellemelere ulaşarak sahip olduğu bakış açısını genişletmektedir. Tüm bu sürecin ardışık olarak ilerleyen aşamalarına baktığımızda klasik psikoterapi süreciyle benzer bir akışa sahip olduğunu fark ederiz.

Bibliyoterapinin dinamik sürecini anlamamıza yardımcı olan diğer bir çalışma Bryan'ın (1939, Akt. Brewster 2008) çalışmasıdır. Bryan'a göre bibliyoterapinin altı amacı vardır. Bunlar;

- 1) Okuyucunun yaşadığı sorunda yalnız olmadığını, başkalarının da aynı sorunları yaşadığını göstermek
- 2) Kişinin yaşadığı problemlerin çözümüne yönelik alternatif çözüm yollarının varlığını göstermek
- 3) Okuyucuda insanların davranışlarının arkasındaki güdülere ilişkin farkındalık yaratarak diğer insanların ve kendisinin davranışlarını anlamlandırmasına yardımcı olmak
- 4) İnsani deneyimlere ilişkin değerlerin birey tarafından farkedilmesini sağlamak
- 5) Kişinin yaşadığı problemin çözümü için neye ihtiyacı olduğunu gerçekçi bir biçimde değerlendirmesini sağlamak
- 6) Kişiyi yaşadığı sorunla yüzleşmeye motive etmek

Bibliyoterapi farklı yaş gruplarında uygulanan bir yöntemdir. Özellikle gelişimsel bibliyoterapi uygulamaları bibliyoterapinin çocukların gelişimleri üzerindeki etkilerine odaklanmıştır. Bu etkiler çocuklar kadar yetişkinler için de geçerlidir. Bu araştırmacıdan Stamps (2003, Akt. Leana-Taşçılar, 2012) bibliyoterapinin gelişimsel faydalarını şu şekilde özetlemiştir:

- 1) Empati kurabilme becerisini artırır
- 2) Benlik gelişimine, özsaygı gelişimine ve olumlu benlik algısı gelişimine katkı sağlar
- 3) Gerçeklik algısının gelişmesine katkı sağlar
- 4) Yetenek ve beceri gelişimine katkı sağlar
- 5) Stresle etkin başa çıkabilmeye katkı sağlar
- 6) İşlevsel problem çözme becerilerini destekler
- 7) Alternatif sorun çözme yollarını düşünebilme becerisini geliştirir
- 8) İletişim becerilerinin gelişimine katkı sağlayarak yaşanan problemlerin çözümüne yönelik ilişki kurmayı destekler
- 9) Yaşanılan krizler karşısında daha soğukkanlı ve gerçekçi değerlendirmeler yapabilmeye katkı sağlar

Bibliyoterapinin tarihsel gelişimine baktığımızda uygulamaların ilk olarak 1920-1930'larda grup çalışmaları olarak tasarlandığını görmekteyiz. Bu nedenle bazı araştırmacılar bibliyoterapiyi grup psikoterapileriyle ilişkilendirmiştir. Ancak daha sonraki yıllarda grup psikoterapilerinde ve sanat terapilerinde yaşanan gelişmeler göz önünde bulundurulduğunda bibliyoterapiyi ayrı bir yöntem olarak değerlendirmek daha doğrudur. Bugün gelinen noktada bibliyoterapi hem bireysel terapilerde hem grup terapilerinde uygulanabilecek bir terapi yöntemidir. Bibliyoterapinin grup uygulamasının avantajlarından biri okumaya isteksiz olan veya odaklanma sorunu yaşayan danışanların grup içerisinde materyali işleme imkanına sahip olmalarıdır (Brewster, 2011). Ayrıca grupta yapılan uygulamalarda şayet süreç uygun şekilde yapılandırılırsa grup psikoterapilerinin dinamiğinden kaynaklanan ilave faydalar gözlemlenecektir.

### **2.1.2.2 Bibliyoterapi İle İlgili Araştırmalar**

Bibliyoterapi kavramını alanyazında ilk kez kullanan isim Crothers'dır. Crothers 1916 yılında Atlantic Monthly dergisinde yayınladığı bir makalesinde bibliyoterapi kavramını kullanmış ve uzmanlar tarafından uygulanan kitap

tedavisi olarak tanımlamıştır (Crothers, 1916, Akt. Pehrsson, 2007). Bibliyoterapi bu dönemlerde özellikle depresyon tedavisi için kullanılmıştır. Devam eden yıllarda da seksenlerin ikinci yarısına kadar bibliyoterapi çalışmalarının ana konusu tek kutuplu depresyon olmuştur. Bu dönemlerde yapılan araştırmalarda bibliyoterapi, depresyon tedavisinde geleneksel terapiler kadar etkili bulunmuştur (Cuijpers, 1997).

Alanyazında bibliyoterapinin etkililiğinin çalışıldığı pek çok alan bulunmaktadır. Farklı yaş gruplarında yapılan araştırmalar içerisinde yer alan yaşlılarda depresyon tedavisinde bibliyoterapinin etkililiği üzerine yapılan bir araştırma yöntemin etkili olduğunu göstermiştir (Floyd ve diğerleri, 2004). Bibliyoterapinin depresyon, yas (Briggs ve Pehrsson, 2008; Rusch ve diğerleri, 2020), bulimia nervosa ve benzeri yeme bozuklukları (Högdaahl ve diğerleri, 2013), psikozlu kişilere bakım verenlerin (Chien ve diğerleri, 2016) ve depresyonlu kişilere bakım verenlerin bakım verme deneyimlerini iyileştirmede etkililiği (McCann ve diğerleri, 2017), çocuklarda depresif semptomların azaltılması, başa çıkma becerileri ve empati düzeylerinin gelişimi (Mumbauer, 2017) ve yaygın anksiyete bozukluğu (Bekaroğlu, 2019) üzerinde etkinliğini gösteren araştırmaların yanı sıra kanser hastalarının baş etme becerileri üzerinde olumlu etkisinden (Malibiran ve diğerleri, 2018; Balint ve Magyari, 2020) bahseden araştırmalar da bulunmaktadır. Bibliyoterapi; depresyonu iyileştirme, davranış problemleriyle başa çıkma, öz yeterlilik ve durumluk kaygı üzerinde önemli etkilere sahiptir (Wang ve diğerleri, 2020).

Alanyazında bibliyoterapinin son derece ilginç birbirinden farklı alanlarda kullanıldığı çalışmalar da bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi kulak çınlamasına bağlı sıkıntının tedavisinde bibliyoterapinin etkinliği üzerinedir (Malouff ve diğerleri, 2010). Diğeri ise mahkumların geliştirdiği hapis sonrası sendrom üzerinedir (Patrick ve Smith, 2020). Çevrimiçi ortamda düzenlenen bir kitap okuma kulübü mahkumların kendi kendilerini güçlendirmesine ve hapis sonrası sendromlarının azalmasına katkı sağlamıştır.

Bibliyoterapi üzerine yapılan araştırmalarda yöntemin uygulanan kişilerdeki etkinliği kadar uygulayıcıların bibliyoterapi tutumları da önemlidir. Bu noktada ruh sağlığı uzmanlarının bibliyoterapiyi tedavi sürecinin bir parçası olarak ne sıklıkta kullandığı sorusu gündeme gelmektedir. Bu bağlamda yapılan araştırmaların dikkat çekici sonuçları arasında uzmanların deneyimleri arttıkça

tedavide kitapları kullanma olasılığının yükseldiği ve en çok cinsel işlev bozukluklarının tedavisinde ve çocuk yetiştirme becerilerindeki eksikliklerin giderilmesinde kitapların tedavi amaçlı olarak kullanıldığı bilgisi yer almaktadır (Smith ve Burkhalter, 1987). Alanyazında uzmanların bibliyoterapi kullanma davranışlarını ölçen araştırmaların sayısı az olsa da mevcuttur (Phersson ve McMillen, 2010). Uzmanların bibliyoterapi kullanım sıklığına ilişkin yurt dışında yapılan araştırmaların tarihleri oldukça eskidir. Bu süreçte bibliyoterapi çalışmaları oldukça farklılaşmış ve materyaller değişmiştir. Türkiye’de uzmanlar tarafından bibliyoterapinin ne sıklıkla kullanıldığına ilişkin ise yapılmış herhangi bir saha çalışmasına rastlanmamıştır.

Bibliyoterapi söz konusu olduğunda akla gelen diğer bir soru ise yöntemin kendi başına etkinliği ve diğer terapi uygulamalarına ek olarak uygulandığında etkinlik düzeyinde farklılık olup olmadığıdır. Genel olarak, bibliyoterapi üzerine yapılan araştırmalarda birbirinden farklı desenler kullanılmaktadır. Bu çeşitlilik yöntemin kendi başına etkinliği hakkında kesin bir sonuca ulaşmayı zorlaştırmaktadır. Ancak asıl sorunun tıpkı diğer terapi tekniklerinde olduğu gibi bibliyoterapinin ayrı bir terapi olarak etkili olup olmadığı değil, bunun yerine tedavi programının bir parçası olarak terapötik müdahalelerin etkinliğini artıracak şekilde nasıl ve ne zaman kullanılabileceği ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bibliyoterapinin diğer uygulamalarla karşılaştırılması üzerine yapılan bir meta analizde alanyazında mevcut dört çalışmada, bibliyoterapi ile bireysel terapi karşılaştırılmıştır. Bu çalışmalardan birinde bibliyoterapi iki bireysel terapi yöntemi ile karşılaştırılmıştır (Wollersheim ve Wilson, 1991), böylece beş karşıt grup (bibliyoterapiye karşı bireysel terapi) oluşturulmuştur. Bu analiz% 95 güvenilirlik aralığı -0.48-0.28 ile ortalama d 0.10 ile sonuçlanmıştır. Bu sonuç, bireysel terapi ile bibliyoterapi arasında önemli bir fark olmadığını ve bibliyoterapinin bu hastalarda biraz daha etkili olduğunun bir göstergesidir (Cuijpers, 1997). Alanyazında bireysel terapilerin etkinliği ile bibliyoterapinin etkinliğini karşılaştıran başka araştırmalar da bulunmaktadır. Bu araştırmalarda da bibliyoterapinin depresyon tedavisinde bireysel terapiler kadar etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gregory ve diğerleri, 2004). Bununla birlikte bibliyoterapinin yetişkinlerin depresyon düzeyinde uzun süreli etkisini inceleyen bir araştırmada bibliyoterapi 3 ay ile 3 yıl arasında değişen takip

ölçümlerinde depresif semptomları düşürmede etkili bir yöntem olarak bulunmuştur (Gualano ve diğerleri, 2017).

Bibliyoterapi çalışmalarında dikkat çeken bir diğer konu çok sayıda çalışmayı bırakan katılımcı olmasıdır. Bu durum bibliyoterapiye yapılan itirazlardan biri olarak değerlendirilmiştir. Çünkü geleneksel bibliyoterapi çalışmalarında hastalardan terapiyi bağımsız olarak yürütmeleri beklenir. Ayrılma oranının ortalaması % 6,9'dur. Bireysel ve grup terapisinde, bırakma oranı ortalama % 2.9'dur (Wollersheim ve Wilson, 1991). Her iki bırakma oranı da kapsamlı değildir, bu da yüksek oranın bibliyoterapi için önemli bir tehlike olmadığını göstermektedir.

### **2.1.2.3 Bibliyoterapi Türleri**

Ruh sağlığı alanında bibliyoterapinin kullanımına ilişkin ilk sınıflandırma Arleen Hynes tarafından yapılmıştır. Hynes (1980) bibliyoterapiyi genel bibliyoterapi ve klinik bibliyoterapi olarak ikiye ayırmıştır. Hynes'e göre klinik bibliyoterapi; bir ruh sağlığı uzmanı tarafından, terapi programına ek olarak uygulanan bir yöntemdir. Bibliyoterapiye başka bir açıdan yaklaşarak kullanılan materyalin içeriği açısından değerlendiren Liz Brewster bibliyoterapinin iki türünden bahseder. Bu sınıflandırmaya göre bibliyoterapi; kendi kendine bibliyoterapi ve yaratıcı bibliyoterapidir (Brewster, 2008). Kendi kendine bibliyoterapide bireylere daha çok yaşadığı sorunla ilişkili olarak sorunu açıklayan, hastalığın semptomlarını, sebeplerini, aynı sorunu yaşayan insanların paylaşımlarını ve benzeri konuları içeren materyaller verilir. Bu materyaller kendi kendine yardım veya kişisel gelişim başlığı altında karşımıza çıkan türde materyallerdir. Bu sayede kişi yaşadığı soruna ilişkin ayrıntılı bilgi edinme imkanına sahip olur. Yaratıcı bibliyoterapi edebiyatın psikoloji ile buluşma noktasıdır (Sevinç, 2019). Bu buluşma noktasındaki materyal edebi ve kurgusal içeriğe sahiptir. Edebiyatın ortak bilinçdışına açılan kapıları olan masallar, mitler, romanlar, şiirler ve benzeri materyaller bu kategoride çalışılan içeriktir. Özellikle masallar gibi metaforik ve sembolik anlatımlar içeren fantastik eserlerin kullanımı yaratıcı bibliyoterapide önemli bir role sahiptir (Mulcahy, 2016). Psikodinamik bibliyoterapi modeli yaratıcı bibliyoterapi içerisinde açığa çıkar. Kişi masal, mit, öykü, hikaye, film gibi kurgusal içerikteki kahramanın hikayesi çerçevesinde ruhsal bir tetiklenme yaşar. Ancak özellikle sembolik anlatıma sahip eserler

okuyucunun travmatik yaşantılarla arasına güvenli bir mesafe koymasına yardımcı olur (Mulcahy, 2016). Bu güvenli mesafeye ek olarak bir ruh sağlığı uzmanı tarafından güvenli terapötik bir alanda materyalin sunulmasıyla birey özdeşim, katarsis, içgörü ve genelleme aşamalarından geçerek tedaviye veya hastalıktan korunmaya yönelik ruhsal /kişisel bir özelliğinin gelişimine katkı sağlar. Bibliyoterapiye ilişkin bir diğer sınıflandırma Rubin tarafından yapılmıştır. Rubin kendi çalışmalarında bibliyoterapiyi kurumsal, klinik ve gelişimsel olarak üç gruba ayırmıştır (Rubin, 1978, Akt. Yılmaz, 2015). Kurumsal bibliyoterapi özellikle hastane veya hapishane gibi belirli kurumların çatısı altında kitap ve diğer materyallerin eğitimsel amaçlı kullanımını ifade eder. Özellikle bibliyoterapinin ilk dönemlerinde 1920'lerden itibaren yapılan uygulamalar daha çok bu gruba girmektedir. Geleneksel tıp uygulamalarının bir parçası olarak değerlendirilebilecek olan okuma materyaliyle bilgilendirme de bu kapsamda yer almaktadır. Rubin'in klinik bibliyoterapi uygulamaları edebi malzemelerin duygusal ve davranışsal sorunların tedavisinde kullanımını ifade etmektedir. Gelişimsel bibliyoterapi ise hem ruh sağlığı uzmanları tarafından hem de öğretmenler, kütüphaneciler gibi farklı uzmanlar tarafından sunulan materyallerin bireylerin normal gelişimini desteklemek amacıyla kullanımını ifade eder.

Bu araştırmada kullanılan bibliyoterapi çalışması yaratıcı ve klinik bibliyoterapi türlerine girmektedir. Bununla birlikte pozitif psikolojinin hastalıktan çok sağlığa odaklanan bakış açısına sahiptir. Bu açıdan pozitif, yaratıcı, klinik bibliyoterapinin özgün bir grup uygulaması demek yerinde olacaktır.

### **2.1.3 Psikolojik Sağlamlık**

Travmatik veya zorlayıcı yaşam olayları söz konusu olduğunda yaşanan olayın zorluğundan daha önemli olan bu sorunlarla insanların nasıl başa çıkabildikleridir. Yaşam olaylarını zorlaştıran asıl etken kişinin uygun, yaratıcı, kendiliğinden ve başarılı duygu, düşünce ve davranış sistemlerini harekete geçirememesidir (Masten, 2001). Beklenmedik, ani ve olumsuz yaşam olayları ile karşılaşan her bireyin farklı tepkiler sergilemesi bilim insanlarını bunun nedenlerini araştırmaya yöneltmiştir. Bireyler arasındaki bu farklılığın sebebi nedir? Sorunlarla daha kolay başedebilen veya yedi kere düşüp sekiz kere kalkan, yılmayan, devam eden insanların diğer insanlardan farklı olarak sahip



oldukları bazı ortak özellikler olabilir mi? Gibi sorulara yanıt aramak üzere travma araştırmaları travma sonrası iyileşme sürecinden farklı bir yönde gelişim göstermeye başlamıştır (Masten ve Obradoviç, 2006). Bu çalışmalar sonucunda dilimizde farklı şekillerde ifade edilse bile genel olarak bireyin psikolojik sağlamlığı anlamına gelen kavramlar ön plana çıkmıştır. Dünya çapında yaşanan salgın hastalık krizi ile birlikte koruyucu ruh sağlığı açısından psikolojik sağlamlığı artırmanın farklı yolları üzerine düşünmek insan neslinin devamlılığı için elzem görünmektedir.

Bu güne kadar yapılan çalışmalar bize şunu göstermiştir ki travmatik yaşam olayları karşısında insanlar üç farklı şekilde tepki verirler. İnsanlar ya stres yaratan duruma yenik düşerler ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu geliştirirler. Ya psikolojik sağlamlık sergilerler ve buna bağlı olarak iyi başa çıkabilme stratejileri geliştirirler. Ya da travmadan büyüme tepkisi gösterirler (Hefferon, 2012). Bu tepkilerin her biri insanı anlamak adına üzerine düşünülmesi ve araştırılması gereken alanlardır. Travma sonrası stres bozukluğu bu anlamda bilimsel açıdan oldukça ilgi görmüş ve üzerine çokça çalışılmıştır. Fakat Psikolojik Sağlamlık ve Travmadan Büyüme konuları geçmişi çok eski olmayan konulardır. Özellikle ruh sağlığı alanındaki çalışmaların hastalık kadar sağlık konusuna da yönelmesiyle bu iki konu da hakettiği ilgiyi görmeye başlamıştır.

### **2.1.3.1 Psikolojik Sağlamlık Tanım**

Psikolojik sağlamlık İngilizce “resilience” kelimesinin Türkçe karşılığı olarak kullanılan kelimelerden biridir. Alanyazında resilience; öznel iyi oluş (Terzi, 2005; şahin ve diğerleri 2012) , yılmazlık (Gürgan, 2006), psikolojik sağlamlık (Kararımak, 2010; Atik, 2017; Doğan, 2015; Çınar, 2019; Akar ve Aktan, 2020), kendini toparlama gücü (Işık, 2016), psikolojik dayanıklılık (Ersoy ve Gürbüz, 2020; Baykal, 2020) olarak karşımıza çıkmaktadır. Kavramın dilimizde birbirine yakın anlamlar taşıyan birden fazla kelimeyle ifade edilmesi bir miktar kafa karışıklılığına neden olsa da son yıllarda yapılan çalışmalar psikolojik sağlamlık ve psikolojik dayanıklılık olarak kullanımı üzerinde ortaklaşmaya başlamıştır. Bu anlamda kendi dilimizde “sağlam ve dayanıklı” kelimeleri ile kavramı ifade etmeye yatkın olduğumuz gözlemlenmektedir. Ancak sağlam ve dayanıklı kelimeleri İngilizcede “sturdy, endurance, resistant” gibi pek çok eş anlamlı

kullanıma sahipken “resilience” bunlar arasında bulunmamaktadır. Resilience Latince “resiliens” teriminden türemiştir. Sağlık, dayanıklılık anlamından önce belki de bu dayanıklılığı açığa çıkaran temel unsur olarak esneklik anlamı taşımaktadır. Fizik biliminde de tam bu şekilde “bir maddenin büküldükten, gerildikten veya bastırıldıktan sonra orijinal şekline dönme yeteneği” olarak ifade edilmektedir. Dolayısıyla burada bahsi geçen sağlık ve dayanıklılık kaynağını esneyebilme özelliğinden alan bir durumdur.

Kurtlarla Koşan Kadınlar kitabında dayanıklılık kelimesi kitabın orijinal dilinde “*endurance*” olarak ifade edilmiştir. “*Endurance*” kelimesinin sözlük anlamı “uzun süre dayanabilme durumu ve özelliği, sağlık, güçlülük” tür. Dr. Estes kitaptaki “Elsiz Kız” masalının giriş kısmında dayanıklılık kavramını şöyle açıklar:

Dayanıklılık sözcüğü “duraksamadan devam etmek” anlamına geliyormuş gibi görünür ve bu masalın altında yatan ödevlerin arada sırada ortaya çıkan bir parçası da budur, ama dayanıklılık sözcüğü “sertleştirmek, güçlendirmek, sağlamlaştırmak, kuvvetlendirmek” anlamlarına da gelir ve masalın temel itici gücü ve bir kadının uzun psişik hayatının üretici özelliği de budur.” (S. 425)

Bu araştırmada araştırmacı tarafından vurgulanmak istenen esnek dayanıklılığın karşılığını tam olarak ifade etmediği düşünülse de diğer ifadeler arasından en tercih edilebilir olan olduğu için psikolojik sağlık ifadesi kullanılmıştır.

Literatürde psikolojik sağlık şu şekillerde tanımlanmaktadır: Kişilerin karşılaştıkları zorlayıcı yaşam olaylarına karşı mücadele ederken sergiledikleri korunma davranışı ve başa çıkabilme becerisi (Richardson ve diğerleri, 1990). Hem kırılmadan bükülme kapasitesi hem de geri yaylanabilmek için bir kez bükülebilme kapasitesi (Vaillant, 1993, Akt. Theron, 2004). Yüksek risk durumuna, kronik strese veya uzun süreli ve şiddetli travmaya karşı başarılı uyum, olumlu işleyiş ve yeterlilik (Egeland ve diğerleri, 1993; Sonn ve Fisher, 1998). Kişinin zorluklarla mücadele ederken kullanabileceği, sürekli ve gelişen bir enerji ve beceri kaynağı (Saleebey, 1996). Bireylerin yaşam stresine direnmesini mümkün kılan koruyucu faktörlerin (kişisel, sosyal, ailevi ve kurumsal güvenlik ağları) varlığı ve yaşamdaki büyük stres yaratan olaylar karşısında yeterli olan işlevselliği sürdürebilme kapasitesi (Kaplan ve diğerleri,

1996). Önemli bir değişime neden olacak bir olumsuzluk veya risk ile karşılaşıldığında başarılı bir şekilde başa çıkabilme kapasitesi (Stewart ve diğerleri, 1997). Zorlu yaşam olaylarından kaynaklanan olumsuzluklara rağmen karşılaşılan yeni duruma uyum sağlayabilme, olumlu sonuçlar geliştirebilme, işlevselliğini devam ettirebilme ve kendini toparlayabilme (Rutter, 2002; Masten, 2001; Bonanno, 2004; Smith ve diğerleri, 2008). Zorlukların üstesinden gelmek ve bunu yapmak için mücadele ederken zaman içinde biriken beceri, yetenek, bilgi ve içgörü (Goldstein ve Brooks, 2005). İnsanlar stres ve zorlayıcı durumlarla karşılaştıklarında esnekliğin ortaya çıkmasını sağlayan bilişsel bir mekanizma (Parsons ve diğerleri, 2016).

Her ne kadar kavramı ifade edecek kelime üzerinde kesin olarak bir uzlaşmaya varılamamış olsa da, alanyazındaki tüm farklılıklara rağmen, yapılan çalışmalar psikolojik sağlamlığın doğası konusunda uzlaşmaktadır. Psikolojik sağlamlığın doğasında üç faktörlü bir yapı karşımıza çıkmaktadır. Bu faktörler; riskler, koruyucu etmenler ve açığa çıkan olumlu sonuçlar olarak isimlendirilmektedir. Risk faktörleri; istenmeyen yaşam olayları sonucu ortaya çıkan çocukluk dönemi travmaları, yoksulluk, aile içi çatışmalar gibi birey açısından istenmeyen sonuçlar doğuran her türlü olumsuz yaşantıyı içermektedir. Koruyucu faktörler; risk barındıran durumların olumsuz etkilerinin açığa çıkma olasılığını azaltan içsel ve dışsal kaynaklardır. (Orozco, 2007). İçsel koruyucu faktörler bireyin sağlık durumu, karakteri, zekası, cinsiyeti gibi biyolojik ve psikolojik özellikleriyle ilişkilidir (Eminağaoğlu, 2006). Dışsal koruyucu faktörler ise aile, kültür, sosyal dayanışma gibi çevresel özellikler ile ilişkilidir. Koruyucu faktörlerin varlığına ve sorunların aşılmasındaki rolüne ilişkin araştırmalar ve klinik gözlemler (Wolin ve Wolin, 1995) araştırmacıların psikolojik sağlamlığı daha iyi anlamalarına katkı sağlamıştır. Psikolojik sağlamlığın üçüncü faktörü olan olumlu sonuçlar ise; bireylerin karşılaştıkları zorlayıcı yaşam olaylarına rağmen iyi uyum sağlayabilme becerilerini sürdürebilmeleridir (Masten, 2001). Olumlu faktörlerin açığa çıkması risk faktörleri ile koruyucu faktörlerin etkileşiminin bir sonucudur. Bu açıdan olumlu faktörler dinamik bir sürecin sonucunda açığa çıkan ve yaşamdaki işlevselliğin sürdürülebilir olduğunu gösteren işaretlerdir. Psikolojik sağlamlık üzerine yapılan çalışmalarda akademik başarı, işlevsel sosyal ilişkilerin varlığı, suça yönelmenin yokluğu, bireyin içinde bulunduğu gelişim döneminin görevlerini

yerine getirebilmesi (Masten ve Obradoviç, 2006), düşük duygusal ve davranışsal sorunların varlığı, psikopatolojinin yokluğu ve başarılı psikososyal uyum (Gizir, 2007) gibi göstergeler olumlu sonuçlar olarak değerlendirilmektedir.

### **2.1.3.2 Psikolojik Sağlık Üzerine Yapılan Çalışmalar**

#### **2.1.3.2.1 Dünyada Psikolojik Sağlık Üzerine Yapılan Çalışmalar**

Tarih boyunca insanlık doğal afetler, salgın hastalıklar, savaşlar, soykırımlar, göçler gibi pek çok olumsuz olayla karşı karşıya kalmıştır. En son 2020 yılında yaşadığımız küresel salgın hastalık krizi de insanlığın tarih boyunca yüzleştiği kriz durumlarından birisi olarak gündemimize girmiştir. Psikolojinin bir bilim dalı olarak insan ruhunu ve davranışlarını anlamak üzerine çalışmaya başlamasını müteakip insanlık tarihinin ikinci büyük yıkımı olan İkinci Dünya Savaşı gerçekleşmiştir. Savaş sonrası savaşın açtığı yaralardan hem birincil hem ikincil olarak etkilenen insanlarla travma üzerine saha çalışmaları yapan Garmezy, Werner, Rutter gibi araştırmacılar daha sonra gelecekte olan psikolojik sağlık çalışmalarının öncü isimleri olmuşlardır.

Psikolojik sağlık kavramı alanda ilk kez 1970'lerde konuşulmaya başlandıktan sonra çalışmalar dört ana dalga olarak elde edilen bilgi birikimlerinin üzerine yenileri eklenerek devam etmiştir. İlk dönem çalışmalar daha çok mevcut durumu betimlemek üzerine yoğunlaşmıştır. Bunu yaparken araştırmalar şu sorulara cevap arayan bir çerçevede şekillenmiştir: Psikolojik sağlık nedir? Nasıl ölçülebilir? Bireyler arasındaki farklı tepkileri açığa çıkaran faktörler nelerdir? (Masten, 2001; Masten ve Obradovic, 2006).

Yukarıdaki soruların cevapları ışığında ikinci dönem araştırmaları başlamış ve daha çok süreci anlamaya yönelik yeni sorular araştırmaların merkezinde yer almıştır. Psikolojik sağlığı meydana getiren süreçler, risk faktörleri, koruyucu faktörler, çevresel etkenler ve psikolojik sağlığın geliştirilmesi konuları bu dönemdeki araştırmaların üzerine çalıştığı konulardır (Masten, 2001; Richardson, 2002, Ungar, 2004, Akt. Işık, 2016). Bu araştırmalar sonucunda psikolojik sağlıkla ilişkili üç olgunun -risk faktörleri, koruyucu faktörler, olumlu sonuçlar- birbiriyle etkileşimini ortaya koyan modeller geliştirilmiştir. (Masten, 2001; Masten ve Obradovic, 2006).

Üçüncü dönem araştırmaları ile dikkatler psikolojik sağlamlığın kaynağına ve niteliğine yönelmiştir. Bireyin sahip olduğu psikolojik sağlamlık kapasitesi doğuştan getirilen bir özellik midir? Sonradan geliştirilmesi mümkün müdür? Çeşitli müdahalelerle psikolojik sağlamlık kapasitesi artırılabilir mi? (Masten, 2001; Masten ve Obradovic, 2006; Wolchik ve diğerleri, 2009; Merrell, 2009; Ungar, Russell ve Connelly, 2014). Üçüncü dönem araştırmalarının sonucunda kıymetli bir keşif gerçekleşmiş ve psikolojik sağlamlığın her insanın doğuştan sahip olduğu bir özellik olduğu belirtilmiştir. Bu yeni bilgiler ışığında psikolojik sağlamlığın tanımı da farklılaşmaya başlamıştır. Bu aşamada psikolojik sağlamlık; her bireyin sahip olduğu, kişileri kendini gerçekleştirme, hem kendi iyiliğini hem başkalarının iyiliğini düşünme, özgür olma, ruhsal bir güç kaynağıyla uyumlu olma yolunda motive eden temel ve olumlu bir dürtü olarak tanımlanmıştır (Richardson, 2002). Her birey acının üstesinden gelmek ve kendisini dönüştürebilmek için ihtiyacı olan bu muazzam kapasiteye sahiptir (Saleebey, 1996).

Son dönem araştırmalar ise psikolojik sağlamlığı disiplinlerarası bir bakış açısıyla ve dinamik bir sistem olarak ele almıştır. Bunda genetik, nöropsikoloji, beyin görüntüleme teknikleri gibi alanlarda yaşanan bilimsel ve teknolojik gelişmelerin etkisi büyüktür. Aynı zamanda psikolojik sağlamlık üzerine çevre ve toplumun etkisi de bu dönemde mercek altına alınmıştır. Dördüncü dönem psikolojik sağlamlık araştırmacılarının cevap aradığı sorular daha çok genetik farklılıkların, beynin gelişiminin, hormonların, temel uyum mekanizmalarının, bireysel duyarlılık farklılıklarının ve kültürün psikolojik sağlamlık kapasitesini nasıl etkilediği ile ilişkilidir. (Masten, 2001; Masten ve Obradovic, 2006).

#### **2.1.3.2.2 Türkiye’de Psikolojik Sağlamlık Üzerine Yapılan Çalışmalar**

Türkiye’de psikolojik sağlamlık üzerine yapılan araştırmaların tarihine baktığımızda ilk çalışmaların 2005 yılından itibaren yapıldığı gözlemlenmiştir. Terzi (2005) tarafından öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modelinin test edildiği doktora çalışması ve Yalım (2007) tarafından üniversite birinci sınıf öğrencilerinin uyumu üzerinde psikolojik sağlamlığın etkisi üzerine yapılan yüksek lisans çalışması yapılan ilk çalışmalara örnektir. İlerleyen yıllarda araştırmacılar psikolojik sağlamlık ile ilişkili araştırmaları daha çok ergenler ve üniversite öğrencileri üzerine yürütmüşlerdir. Yetişkinlerde psikolojik sağlamlık

üzerine yapılan araştırmaların sayısı daha azdır. Ancak 2019 yılından itibaren psikolojik sağlamlık üzerine yapılan araştırmalara baktığımızda yetişkin yaş grubuna yönelik çalışmaların sayısında ciddi bir artış gözlemlenmektedir. Özellikle 2019-2020 yıllarında yaşanan küresel salgın hastalık nedeniyle yetişkinlerde psikolojik sağlamlık üzerine yapılan araştırmaların sayısında belirgin bir artış olduğu düşünölmektedir.

Özellikle son yıllarda yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeylerine ilişkin yapılan araştırmalarda psikolojik sağlamlığın pek çok farklı psikolojik özellikle ilişkisi incelenmiştir. Her ne kadar 2016 yılından sonraki araştırmalar farklı bir ivme kazanmış olsa da Işık (2015) tarafından Türkiye'deki psikolojik sağlamlık araştırmalarına ilişkin yapılan bir meta analiz çalışmasında lisansüstü tezler ve indeksli dergilerde yayınlanan araştırmaların büyük çoğunluğunun tarama modeline dayanan araştırmalar olduğu belirtilmiştir. Sonraki yıllarda yapılan araştırmalarda da değişkenler arası ilişkiyi belirlemeye yönelik tarama modeli ağırlıktadır.

Alanyazında yetişkinlerde psikolojik sağlamlık düzeyi ile ilgili araştırmalar arasında boşanmış kadınların psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaşam doyumu düzeylerini yordayıcılığı (Tekin, 2017), psikolojik sağlamlığın travma sonrası büyüme düzeyine etkisi (Kına, 2019), depresyon, panik bozukluk ve yaygın anksiyete tanısı olan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri (Açıkgöz, 2019), beş faktör kişilik özelliklerinin psikolojik sağlamlığı yordayıcılığı (Argun, 2019), çocukluk çağı travmalarının yetişkinlerin psikolojik sağlamlık düzeylerine etkisi (Oyuncakçı, 2020), ceza infaz kurumlarında çalışan personelin ikincil travmatik stres düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki (Uygurtaş, 2020) üzerine yapılmış araştırmalar bulunmaktadır.

Alanyazında psikolojik sağlamlık üzerine yapılan deneysel araştırmalar arasında şizofreni tanısı olan bireylerde salutojenik yaklaşım temelli görüşmenin psikolojik sağlamlık düzeylerine etkisini inceleyen ön-test son-test kontrol grup desenli araştırmada bu yaklaşım ile gerçekleştirilen görüşmenin bireylerin bütönlük duygusuna ve psikolojik sağlamlık düzeylerine katkı sağladığı bulunmuştur (Acı, 2020).

### **2.1.3.3 Psikolojik Sağlamlığı Geliştirme Programları**

Zaman içerisinde farklı yönlerde gelişim gösteren psikolojik sağlamlık çalışmaları araştırmacıların dikkatlerini stres altındaki insanların yaşadığı

psikolojik sıkıntıları incelemekten uzaklaştırarak güçlü yönleri incelemeye yönelmiştir. Bu gelişmenin bir sonucu olarak bireylerin psikolojik sağlık kapasitelerini geliştiren programların tasarlanması konusu tartışılmıştır. (Chazin ve diğerleri, 2000). Bu programlar tasarlanırken psikolojik sağlamlığın çok boyutlu doğasının göz önünde bulundurulması ve biyopsikososyal bir süreç olduğu göz önünde bulundurulmalıdır (Stewart ve diğerleri, 1997).

Grup psikoterapilerinin doğasında yer alan tedavi edici etmenler psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinde uygun bir araç olarak değerlendirilmektedir. Psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörlerinin bir bölümünün şefkatli ilişkilerin varlığının ve güçlü sosyal destek ağlarının (Green ve diğerleri, 2004) oluşturduğu araştırmacılar tarafından ortaya koyulmuştur. Grup psikoterapileri bireylerin yaşamında eksik olan dışsal koruyucu faktörlerin eksikliğini telafi etmede bir araç olarak işlev görebilir. Çünkü kişiler arası ilişkilere ve üyelerin birbiriyle etkileşimine odaklanan iyi yapılandırılmış bir grup psikoterapisi süreci son derece şefkatli ve güvenli bir sosyal dayanışma alanına dönüşebilmektedir.

Alanyazında yetişkinlerde psikolojik sağlamlığa ilişkin yapılan çalışmalarda yetişkinler için belirli kişisel özelliklerin gelişiminin desteklenmesinin psikolojik sağlamlığın gelişiminde önemli olduğu görülmektedir (Bonanno, 2004). Psikolojik sağlamlığı yüksek olan yetişkinlerin ortak özellikleri arasında yaşamda bir amaç bulma arayışı, kişisel bir eylemlilik duygusu ve bireyin ben yapabilirim inancına sahip olması gösterilmektedir. Hem olumlu hem de üzücü yaşam deneyimlerinden öğrenmeye ve gelişmeye açık olan kişiler psikolojik olarak daha dirençli olma eğilimindedirler (Maddi, 2006). Bu nedenle geliştirilecek müdahale programlarında yetişkinlerin kişisel gelişimlerini destekleyen, psikolojik sağlamlıkla ilişkili kişisel özelliklerin gelişmesini sağlayacak çalışmalara yer verilmesi yerinde olacaktır.

#### **2.1.4. Özgünlük**

##### **2.1.4.1. Özgünlük Tanım**

Antik Yunan'dan bugüne özgünlük bir çok farklı felsefe ve psikoloji ekolü tarafından kavramsallaştırılmıştır. Tüm bu kavramlaştırmaların ortak noktası bireyin özgünlüğünü psikolojik iyi oluş hali ve sağlıklı işleyişi ile

ilişkilendirmesidir. Özgünlük İngilizce “authenticity” sözcüğü ile ifade edilmektedir. Authenticity kelimesi Oxford Sözlüğünde “birinin iddia ettiği şey veya gerçek olma niteliği” olarak açıklanmaktadır. Dilimizde sıfat olarak kullanılan otantik kelimesi authenticity kelimesinin direkt tercümesidir. Ancak alanyazında yaygın kullanımı özgünlük olduğu için bu çalışmada da özgünlük tercih edilmiştir. Türk Dil Kurumuna göre otantik; “*eskiden beri mevcut olan özelliklerini taşıyan*” ve “*belge değerinde olan, gerçeğe dayanan, gerçek olan, aslına uygun, doğru ve özgün*” anlamlarını karşılayan bir sıfattır. Alanyazında özgünlük farklı araştırmacılar tarafından şu şekillerde tanımlanmıştır: Bireyin “gerçek benliği”ni yansıtan davranışları (Ryan ve Deci, 2000). Bireyin yaşamını engellenmeler olmaksızın özgürce, gerçek benliğine göre sürdürebilmesi (Goldman ve Kernis, 2006). Duygusal içtenlik, uyum sağlama ve psikolojik derinlik (Sheldon, 2009, Akt. Sarıçam, 2015).

#### **2.1.4.2. Özgünlük Çalışmalarının Felsefi Temelleri**

İnsanlık tarihi boyunca insanın özüne dair olanı anlama ve tanımlama çabası mitolojiden dinlere pek çok toplumsal materyalde kendini göstermektedir. Antik Yunan'da Aristoteles, kendini gerçekleştirmeden bahseder. Kişinin kendini gerçekleştirmesi ancak ruhunu keşfetmesiyle mümkündür. Bu ise özgünlüğün temelini oluşturur. Hayat amacını belirleyen ise bireyin ruhunu keşfetme sürecindeki özgün yolculuğudur. Aristoteles'ten sonra Descartes, Hume, Kierkegaard, Heidegger ve Sartre gibi pek çok düşünür çalışmalarında özgünlük üzerine tartışmalara yer vermiştir. (Goldman ve Kernis, 2006; Bond ve diğerleri, 2018). 20. yy'a damgasını vuran Varoluşçu düşünür Sartre (1944), özgünlüğü 'durumun gerçek ve berrak bilincine' sahip olmak, olayları olduğu gibi görmek, gerçek bilinçten gelen duygu ve bunlara eşlik eden sorumlulukları birlikte kabul etmek olarak tanımlamıştır. Durumun gerçek ve berrak bilincine sahip olmak elbette dışarıda olup bitenlerden daha çok bireyin iç dünyasında olup bitenlere dair dürüst bir farkındalık geliştirebilmesiyle ilişkilidir.

Varoluşçu felsefenin önemli düşünürlerinden olan Heidegger (1962), insanın dünyada bulunma konusundaki benzersiz bireysel deneyiminden uzaklaşıp, kendisini unutarak sadece 'onlar'ın bir parçası olma ve ortak olanın içine çekilme eğiliminde olduğunu belirtmiştir. Özgünlüğün olmadığı bir dünyada “herkes diğerektir ve hiç kimse de kendisi değildir” (Heidegger, 1996). İnsanın



özgünlüğünü kaybetmesi ya da daha doğru ifadeyle hiç farketmemesi eşsiz bir varoluş halinden ortalama, durağan, beklentileri karşılama amacına hizmet eden ve var olan potansiyelini açığa çıkarmasını engelleyen oluş haline evrilmesine neden olur. Özgünlük aynı zamanda bireylerin daha yaratıcı, gerçek, anda kalabilen ve yaşamdan doyum alan bireyler olmasını sağlamaktadır (Thomaes ve Sedikides, 2017).

Özgünlük bireyin farkındalık düzeyinde meydana gelen bir çeşit öz bilinçlenme halidir. Bu öz bilinçlenme sürecinde eşsiz ve bireysel varoluş deneyimlerimizi fark ettirecek şekilde dikkat ve farkındalık düzeyinde bir değişiklik gerçekleşmektedir (Sherman, 2009). Özgünlük ile ilgili çalışmalar bireyin psikolojik özgünlüğünün genel psikolojik işleyişi ve öznel iyi oluş hali ile bağlantılı olduğunu göstermektedir (Mengers, 2014). Farklı kuramcılar özgünlük ve genel psikolojik işleyiş arasındaki ilişkiyi kendi bakış açılarından farklı şekillerde açıklamışlardır. Maslow'a (1968) göre psikolojik özgünlük bireylerin ihtiyaçlar hiyerarşisindeki üst düzey psikolojik ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra gerçek içsel doğalarını keşfettiklerinde ortaya çıkabilecek türde bir özelliktir. Bu açıdan özgünlük kendini gerçekleştirme yolculuğunun vazgeçilmez bir unsurudur. Rogers (1961) özgünlüğü açığa çıkarmanın kişinin benlik kavramı ile davranışsal deneyimleri arasındaki uyum olarak açıklamıştır. Dışarıdan belirlenen standartları karşılamaya çalışmak veya başkalarının beklentilerini karşılamaya yönelik davranışlar bireyin kendi benliğiyle uyumsuzluk yaşamasına sebep olabilir. Ryan ve Deci (2000) özgünlüğün ancak bireylerin kendilerini kendi yeterlilikleri, belirlemeleri ve ilişkileri için kendi psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik bir öz düzenleme süreci olarak açıklamışlardır. Jung (1964) çalışmalarında direkt olarak özgünlük kavramına atıfta bulunmamıştır. Ancak Jung'un bireyselleşme süreci olarak ifade ettiği kavram ile alanyazındaki kendini gerçekleştirme dayalı özgünlük kavramı arasında benzerlikler vardır (Ladkin ve diğerleri, 2018). Bu bilgiler ışığında mevcut alanyazın bize psikolojik özgünlüğün sağlıklı psikolojik işleyiş ve psikolojik sağlamlığın önemli bir bileşeni olduğunu göstermektedir.

#### **2.1.4.3. Özgünlük Üzerine Yapılan Çalışmalar**

Özgünlük her ne kadar derin felsefi kökleri olan bir kavram olsa da özgünlük üzerine yapılan çalışmalar görece yenidir (Wickham ve diğerleri, 2016). Ancak

bu yeni kavram psikolojinin pek çok farklı ekolü tarafından ele alınmıştır. Bu da bize sonraki çalışmalar için oldukça zengin ve çeşitli bir araştırma temeli sunmaktadır. Bu çalışmalara örnek olarak hümanist psikolojide (Rogers, 1961; Maslow, 1968), gelişimsel psikolojide (Harter ve diğerleri, 1996), sosyal psikolojide (Ryan ve Deci, 2000; Goldman ve Kernis, 2006; Lopez ve Rice, 2006), klinik psikolojide (Wood ve diğerleri, 2008; Maffly ve diğerleri, 2020), analitik psikolojide (Gunn ve diğerleri, 2015; Ladkin ve diğerleri, 2018), evrimsel psikolojide (Sedikides ve diğerleri, 2017) ve son olarak pozitif psikolojide (Ryff ve Singer, 2006; Kuyumcu ve Kabasakaloğlu, 2018) yapılan çalışmalar gösterilebilir. Farklı ekollerin farklı yaklaşımlarına rağmen özgünlük üzerine yapılan araştırmalarda ortaya konulan, kişinin duygularının, düşüncelerinin ve davranışlarının gerçek bir benliği ne ölçüde yansıttığı, bireyin deneyimlerini nasıl değerlendirdiği ve kendini değerlendirmesini sağlayan bilgilere yönelik tutumu gibi bazı ortak paydalar vardır.

Rogers, Maslow, Jung gibi psikoloji kuramcıları gerçek benliğin keşfedilmesi, bütün ve tam bir benlik inşası, ailevi, kültürel, dini, toplumsal kısıtlamalarla bastırılmadan bireyin özgür ifadesi üzerinde durmuşlardır. Özgünlük üzerine yapılan kavramsallaştırma çalışmaları tam işlevsel birey (Rogers, 1961), kendini gerçekleştiren birey (Maslow, 1968) bağlamında özgün bir bireyin aşağıdaki özelliklere sahip olduğunu ifade etmektedir (Cloninger, 1993, Akt. Goldman ve Kernis, 2006):

- Yaşamı sürdürmek için gereken deneyimlere açık olma. Bu deneyime açık olma haline eşlik eden belirsizliğe tahammül edebilme, olayları savunma amaçlı çarpıtmadan veya sansürlemeden doğru olarak algılama
- Anı yaşama. Kendini durağan bir varlık olarak değil uyum sağlayabilen, esnek ve akışkan bir süreç içinde olarak deneyimleyebilme
- Davranışlarını yönlendirirken içsel deneyimlerine güvenebilme
- Deneyimler karşısında özgür bir şekilde tutum belirleyebilme, Bireyin nasıl hisseceği ve nasıl tepki vereceği konusunda seçenekleri olduğu bilinciyle hareket edebilme

- Yaratıcılık. Sürekli değişen koşullara uyum sağlarken, kendi içsel deneyimlerine olan güvenle, konserve davranışlar yerine, yeni ve işlevsel davranışlar oluşturabilme

Özgünlük üzerine yapılan çalışmalarda kuramsal çerçevede üç farklı kuram ile karşılaşmaktayız. Bunların ilki Öz-Belirleme Kuramı (Ryan ve Deci, 2000); özgünlüğü "gerçek benliği" yansıtan davranışlar olarak ele almıştır. İkincisi Kernis ve Goldman (2006) çok boyutlu özgünlük modeli; özgünlüğü farkındalık, yansızlık, özgün davranış, ilişkisel özgünlük olarak dört boyutta ele almıştır. Üçüncüsü kişi merkezli özgünlük modelidir (Wood ve diğerleri, 2008). Bu modelde özgünlük öze yabancılaşma, özgün yaşam ve çevresel kısıtlılıklar arasındaki karşılıklı etkileşim bağlamında ele alınmaktadır. Bu çalışmada Kernis ve Goldman'ın çok boyutlu özgünlük modeli temel alınmıştır.

#### **2.1.4.4. Kernis ve Goldman Çok Boyutlu Özgünlük Modeli**

Tarihsel olarak çeşitli kuram ve kuramcıların bakış açıları tarafından kavramsallaştırılan ve farklı boyutlarıyla ele alınan özgünlük kavramı Kernis ve Goldman'ın (2006) çok boyutlu özgünlük modeli ile birlikte psikolojik bir işlemler dizisini ifade etmeye başlamıştır. Kernis ve Goldman bu işlemsel yapıyı "bireyin günlük teşebbüslerinde, gerçek benliğinin/öz benliğinin engelsiz çalışması" olarak tanımlamışlardır. Ortaya koydukları modelde birbirinden farklı ve birbiriyle ilişkili olarak yer alan dört ögenin her biri kendine özgü psikolojik süreçlerdir. Bu açıdan her bir süreci birbirinden ayırt etmek mümkündür. Modelin ortaya koyduğu bu dört öge farkındalık, önyargısız işleme (tarafsızlık), özgün davranış ve ilişkisel yönelim olarak isimlendirilmektedir. Bu öğelerden farkındalık ve tarafsızlık bireyin içsel süreçlerini tanımlamaktadır. Özgün davranış ve ilişkisel özgünlük öğeleri ise bireyin özgünlüğünün dışa vurumunu ifade etmektedir. (Kernis, 2003). Farkındalık, tarafsızlık, özgün davranış ve ilişkisel özgünlük kavramlarını şu şekilde tanımlamak mümkündür:

- Farkındalık; kişinin dürtü, arzu ve his farkındalığı ve bunlara duyduğu güven
- Tarafsızlık; olanı olduğu gibi görebilme netliği ve kişinin kendisiyle ilgili edindiği bilgiyi ön yargısız bir şekilde işlemekten geçirmesi

- Özgün davranış; bireyin öz benliğine uygun ve tutarlı davranışlar sergilemesi
- İlişkisel özgünlük; kişinin kendisiyle kurduğu özgün ilişki tarzını çevresinde yakın ilişkide olduğu insanlara genellemesi, yakın ilişkilerinde dürüst, açık, içten ve gerçek olması

### 2.1.5. Umut

Umut Türkçede ummaktan doğan şey, ümit anlamına gelmektedir. Bir şeyin olmasını istemek, beklemek anlamındaki ummak fiilinin isim halidir. İngilizce karşılığı “hope” kelimesidir. İngilizcede *hope* mümkün olduğu düşünülen bir şeyin olmasını istemeyi ifade eder.

#### 2.1.5.1. Umut Tanım

Umut, insanlık tarihi boyunca felsefeden edebiyata, mitolojiden dini metinlere pek çok kaynakta karşımıza çıkan bir kavramdır. Dünya edebiyatının en büyük eserlerinden kabul edilen Dante'nin İlahi Komedyasında cehennemin giriş kapısında “içeri girenler; dışarıda bırakın her umudu” yazmaktadır. Bu son derece etkleyici ifadeyi sembolik açıdan ele aldığımızda cehennemi bireyin acılar içinde olduğu bir bilinç hali olarak düşünürsek burada umuda yer olmadığını fark ederiz. Belki de bütün umutların tükendiği an cehennemin ta kendisidir. Fakat madalyonun diğer ucunda insanlığın gelişiminin, değişiminin önünde bir engel olarak görülebilecek başka bir umut tasavvuru vardır. Kierkegard, Kant, Nietzsche gibi büyük düşünürlerin her iki açıdan da sorguladığı umudun bu karanlık yönüyle Yunan Mitolojisindeki Pandora anlatısında karşılaşırız. Prometheus'un tanrılardan ateşi çalıp insanlığa karanlığı aydınlatan bilgeliğin ışığı olarak vermesinin ardından onu cezalandırmak isteyen Zeus Pandorayı yaratır ve ona çeyiz sandığı olarak bir kutu verir. Pandora, Zeus'un kendisine verirken asla açmaması için tembihlediği kutuyu açar ve kutudan dünyaya insanlığa hastalık getirecek pişmanlık, keder, öfke, kibir, yalan, riya gibi türlü kötülükler fışkırr. Pandora son anda kutuyu kapatmayı başarır. Ancak kutunun içinde kalan tek şey umuttur. Belki de Pandoranın kutusundaki ulaşılamayacak hedeflere yönelik olduğunda çekilen acıları uzatarak insanların boş beklentiler geliştirmesine neden olan türde bir umuttur. Ve bu yönüyle daha fazla acı çekilmesine ve

ızdıraba neden olur. Ruh sağlığı alanındaki klinik uygulamaların temel bileşenlerinden biri olan umut üzerine yapılan çalışmalar da umudun bu her iki yönünü de ele almıştır. Araştırmacılar imkansız görünen, gerçekçi hedeflere dayanmayan ve arzulanan hedefe ulaşmaya yönelik zayıf stratejiler içeren umudu sahte umut olarak adlandırmışlardır (Snyder ve diğerleri, 2002).

Ulaşmak istediğimiz bir hedefe doğru ilerlememizi sağlayan, önümüze engeller çıktığında yeni yollar bulmamıza yönelten itici güç olan umut alanyazında şu şekillerde tanımlanmaktadır: İnsanların geleceğe dair olumlu beklentilerinin olumsuz beklentilerinden fazla olması hali (Staats, 1989). Hastalık belirtilerinin azalmasına yardımcı olan, psikolojik sağlamlık düzeyinin artmasını sağlayan, koruyucu işleve sahip bir etken (Snyder, 2002). Ulaşılabileceği düşünülen bir hedefe yönelik olarak eylemi başlatıcı düşünce, bu hedefe ulaşabilmek için mümkün olan alternatif yolları düşünebilme ve planlamayı içeren bilişsel süreç (Snyder, 2002). İnsanın karşılaştığı zorluklarla baş edebilmesini sağlayan, üzüntüden kurtulmasına yardım eden, yaşamda insana güç veren iyileştirici bir etken (Öz, 2004). Tüm bu tanımlara baktığımızda umudun bilişsel bir süreç olduğu dikkat çekicidir. Bu açılarından umut belirli bir şekilde düşünebilme, planlama yapabilme, organize olabilme, istekliliği sürdürebilme ve odaklanabilme gibi temel bilişsel süreçlerin sağlıklı bir şekilde işleyebildiği bir durumdur. Tüm bu bilişsel işlevlilik bir hedefe yönelik olarak açığa çıkar. İnsanların ulaşmayı umut ettiği bazı hedefler günlük, az zaman alan, küçük hedefler olabileceği gibi gerçekleşmesi yıllar süren, daha özel ve daha büyük hedefler de olabilir. Sürekli umut hedefin süresinden ve yapısından bağımsız olarak bireylerin amaçlarına yönelik devam etmelerini etkileyen ana kişilik değişkeni olarak tanımlanmaktadır (Feldman ve Snyder, 2005).

#### **2.1.5.2. Umut Üzerine Yapılan Çalışmalar**

Umut kavramı ilk olarak 1950'lerin sonunda psikiyatri alanında çalışılmaya başlanmıştır (Menninger, 1959). Daha sonra yapılan çalışmalar hem psikiyatristler hem psikologlar tarafından gerçekleştirilmiştir. 1950 -1960'lı yıllarda yapılan bu ilk çalışmalar umudu amaca ulaşmak için olumlu beklentilere sahip olmakla ilişkilendirmiştir (Snyder, 2000). 1970'lerden itibaren ise stres ve başa çıkma konularında psikoloji alanında yapılan araştırmalardaki artıştan umut ile ilgili çalışmalar da etkilenmiştir. Bu dönemde

araştırmacılar sağlık ile umut gibi olumlu kavramların ilişkisi üzerine yoğunlaşmıştır (Snyder, 2000). 1980'lerden itibaren ise sağlık psikolojisi, hemşirelik gibi farklı disiplinler de umut üzerine çalışmalar yapmıştır. Alanyazında umut üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında umudun sınav kaygısı (Denizli, 2004), yas (Cutcliffe, 2004), akademik başarı (Snyder ve diğerleri, 2005), sporcu psikolojisi (Snyder ve diğerleri, 2005), fiziksel sağlık (Synder ve diğerleri, 2005), yeniden suç işleme davranışı (Martin ve Stermac, 2009), psikolojik sağlamlık (Aydın, 2010), benlik saygısı (Aydoğan, 2010), stresle başa çıkma (Bınar, 2011), depresyon ve anksiyete (Rajandram ve diğerleri, 2011; Muyan ve diğerleri, 2015) ile ilişkisini inceleyen araştırmalarla karşılaşmaktadır.

Alanyazında 1990'lara gelindiğinde insanlığın ortak bilincinde biriken tüm bu çalışmaların devamında umut hakkında ilk teoriler gelişmeye başlamıştır. 2000'li yıllara gelindiğinde ise önceki araştırmalarla bağlantılı olarak umut kavramını açıklayan kapsamlı bir teori açığa çıkmıştır (Snyder, 2000).

Umut üzerine yapılan çalışmaların ışığında olgunlaşarak alanyazında yerini alan iki temel kuram ile karşılaşmaktayız. Birisi Snyder'in umut kuramı, diğeri ise Herth'in umut kuramıdır. Her iki kuramın ortak noktası umut kavramının amaca yönelik harekete geçmeye ve istekliliği sürdürmeye dair bilişsel bir süreç olarak ele alınmasıdır (Arnau ve diğerleri, 2010). Ancak Herth araştırmalarında umudu bilişsel, duygusal ve bağlamsal olarak üç boyutta ele almıştır. Bireylerin stres, kişiler arası kayıp ve tıbbi hastalık ile başa çıkma becerilerinde umut kavramının rolü üzerine yoğunlaşmıştır. Bu çalışmada ise Snyder'in umut kuramı temel alınmıştır.

### **2.1.5.3. Snyder'in Umut Kuramı**

Snyder'in umut teorisi üç sacayağına dayalıdır. Üçlemenin bir ucunda hedefler yer alır. Kişinin ulaşmak istediği bu hedefle bağlantılı olarak izleyeceği yollar (alternatifler) diğer ucu oluştururken, hedefe ulaşırken gerçekleştireceği eylemler diğer uçta yer almaktadır. Umut tanımı kuramın bu üç ayağının birbiriyle ilişkisi üzerinden yapılmıştır. Bu açılarından bakıldığında umut bireyin ulaşmak istediği hedefi seçme, hedefe başarılı bir şekilde ulaşmasını sağlayacak yolları planlayabilme ve eylemliliğini sürdürebilme süreçlerini içeren bilişsel bir yapıdır. Peki umudu bilişsel bir yapı olarak tanımlayan bu

umut teorisine göre insanlarda umut nasıl işler? Çoğu insan kendisini hedefe giden en az bir ana yol ve alternatif yollar belirleyebilecek kapasitede algılar. İnsanlar bu yollar üzerinde ilerlerken engellerle karşılaştıklarında alternatif yollar düşünebilirler. Bu farklı yollar düşünebilme durumu özellikle umut düzeyi yüksek insanlar için geçerlidir. Snyder'ın umut teorisine göre düşünceler duyguları açığa çıkarır. İnsanların hedefe ulaşırken herhangi bir engellenme ile karşılaşmayacakları düşüncesi olumlu duygular üretirken, karşılarına çıkan engeller olumsuz duygular doğurabilir. Umut düzeyi yüksek insanların engellenme karşısında açığa çıkan olumsuz duygusal tepkileri umut düzeyi düşük olanlarınkiyle aynı değildir (Snyder, 2000). Umut düzeyi yüksek insanların sergiledikleri daha uyumlu, olumlu duygusal tepkilerinin sebebi alternatif yollar düşünebilme becerileriyle ilgilidir. Bu şekilde umut engeller ve zorlanmalar karşısında bireyin toparlanmasına ve yeniden harekete geçmesine yardımcı bir araç olarak düşünülebilir. Umut teorisinin son aşamasını geribildirim ve çıktılar oluşturur. Amaca ulaşıp ulaşamadığı, üretilen alternatif yolların ne gibi çıktıları olduğu, hedefe yönelik eylemlerin etkili olup olmadığı üzerinden genel bir değerlendirme açığa çıkar. Ancak bu şekilde umudun bireyin kendi kişisel gelişimine ve öğrenme geçmişine katkı sağlayıp sağlamadığı anlaşılabilir. Umut teorisi bu yönüyle amaçların ve araçların birbiriyle ilişkili olduğu bir düşünce sistemidir (Snyder, 2000).

### 3. BÖLÜM

#### ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Bu bölümde araştırmanın modeli, grup çalışması, kullanılan veri toplama araçları, veri toplama yöntemi ve verilerin analizi yer almaktadır.

##### 3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırma yarı deneysel bir araştırmadır. Araştırmada öntest-sontest eşleştirilmiş kontrol gruplu desen uygulanmıştır.

Araştırmaya katılmak için gönüllü olarak başvuran adaylardan denek havuzu oluştuktan sonra katılımcılara çevrimiçi ortamda psikolojik sağlamlık ölçeği, sürekli umut ölçeği ve özgünlük ölçeği ön-test olarak uygulanmıştır. Denek havuzundaki katılımcılar ön test puanları, medeni durum ve yaş değişkenlerine göre eşleştirilmiştir. Eşleştirilmiş denek çiftleri deney ve kontrol grubuna seçkisiz olarak atanmıştır. Araştırmanın başında planlandığı gibi deney grubunda 20 kişi, kontrol grubunda 20 kişi yer almıştır. Deney grubuna 11 hafta boyunca haftada bir gün BGTP uygulanmıştır. Programın içeriğinde “Kurtlarla Koşan Kadınlar” kitabından araştırma için seçilen 11 bölüm yer almıştır. Kontrol grubundan ise 11 hafta boyunca kitaptan araştırma için seçilen bu bölümleri bireysel olarak okumaları istenmiştir. 11 haftalık uygulamanın sonunda deney ve kontrol grubundaki katılımcılara psikolojik sağlamlık ölçeği, sürekli umut ölçeği ve özgünlük ölçeği son-test olarak uygulanmıştır. Deney deseni aşağıdaki tablo 3.1’de sunulmuştur.

**Tablo 1.**

*Öntest-Sontest Eşleştirilmiş Kontrol Gruplu Desen*

Grup		Öntest	İşlem	Sontest
D (Deney)	M	O <sub>1</sub>	X	O <sub>3</sub>
K (Kontrol)	M	O <sub>2</sub>		O <sub>4</sub>



### 3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmaya katılım için uygun koşulları sağlayan toplam 48 aday denek havuzuna alınmıştır. Öntest uygulaması sonucunda 8 aday ölçeklerden aldıkları puanların uçlarda olması nedeniyle araştırmaya kabul edilmemiştir. Deney havuzundaki diğer 40 katılımcı kodlanarak eşleştirme süreci başlamıştır. Yaş ve medeni durum değişkenleri göz önünde bulundurularak 20'şer çift oluşturulmuştur. Daha sonra çiftler seçkisiz olarak deney ve kontrol grubuna atanmıştır. Gruplar oluştuktan sonra kodlamalar çözülmüş ve katılımcılar e-posta yoluyla hangi grupta yer aldıkları konusunda bilgilendirilmişlerdir. Çalışma başlamadan önce deney ve kontrol grubundaki katılımcılarla birer ön görüşme yapılmıştır. Bu öngörüşmelerde deney grubundaki katılımcıların çalışmaya katılmak için son derece motive oldukları gözlenirken, kontrol grubunda yer alan katılımcıların hayal kırıklığı yaşadıkları ve araştırmacıya karşı sitemkar oldukları gözlenmiştir.

#### 3.2.1. Demografik özellikler

Araştırmanın bu bölümünde deney ve kontrol grubu kadınların yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, medeni durum, gelir, daha önce psikiyatrik tanı alma, daha önce psikoterapi çalışmasına katılma ve Kurtlarla Koşan Kadınlar kitabını daha önce okuma durumlarının dağılımı ve gruplara göre karşılaştırılmasına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

**Tablo 2**

*Deney Ve Kontrol Grubu Kadınların Sosyo-Demografik Özellikleri*

	Kontrol		Deney		Toplam		$\chi^2$	P
	n	%	n	%	n	%		
<b>Yaş grubu</b>								
29 yaş ve altı	5	31,3	6	31,6	11	31,4		
30-35 yaş	6	37,5	6	31,6	12	34,3	0,168	0,919
36 yaş ve üstü	5	31,3	7	36,8	12	34,3		
<b>Eğitim durumu</b>								
Lise	3	18,8	6	31,6	9	25,7		
Üniversite	13	81,3	13	68,4	26	74,3	0,748	0,387
<b>Çalışma durumu</b>								
Çalışıyor	10	62,5	14	73,7	24	68,6		
Çalışmıyor	6	37,5	5	26,3	11	31,4	0,504	0,478
<b>Medeni durumu</b>								
Bekar/Boşanmış	6	37,5	9	47,4	15	42,9	0,345	0,557

**Tablo 2 devam**

Evli	10	62,5	10	52,6	20	57,1		
<b>Gelir</b>								
Düşük	5	31,3	3	15,8	8	22,9		
İyi	5	31,3	6	31,6	11	31,4	1,344	0,511
Orta	6	37,5	10	52,6	16	45,7		
<b>Daha önce herhangi bir psikiyatrik tanı alma</b>								
Evet	4	25,0	2	10,5	6	17,1	-	0,379
Hayır	12	75,0	17	89,5	29	82,9		
<b>Daha önce herhangi bir psikoterapi çalışmasına katılma</b>								
Evet	7	43,8	11	57,9	18	51,4	0,696	0,404
Hayır	9	56,3	8	42,1	17	48,6		
<b>“Kurtlarla koşan kadınlar” kitabını daha önce okuma</b>								
Evet	8	50,0	6	31,6	14	40,0	1,228	0,268
Hayır	8	50,0	13	68,4	21	60,0		

-Fischer kesin testi kullanılmıştır.

Tablo 2’de araştırmaya alınan deney ve kontrol grubu kadınların sosyo-demografik özelliklerinin dağılımı gösterilmiştir.

Tablo 2 incelendiğinde araştırma kapsamına alınan kontrol grubunda yer alan kadınların %31,3’ünün 29 yaş ve altı yaş grubunda, %37,5’inin 30-35 yaş ve %31,3’ünün 36 yaş ve üstü yaş grubunda olduğu, %18,8’inin lise ve %81,3’ünün üniversite mezunu olduğu, %62,5’inin çalıştığı, %62,5’inin evli olduğu, %31,3’ünün gelirinin düşük, %31,3’ünün iyi ve %37,5’inin orta olduğu belirlenmiştir. Kontrol grubu kadınların %25,0’inin daha önce bir psikiyatrik tanı aldığı, %43,8’inin daha önce bir psikoterapi çalışmasına katıldığı, %50,0’sinin Kurtlarla Koşan Kadınlar kitabını daha önce okuduğu belirlenmiştir.

Deney grubu kadınların %31,6’sının 29 yaş ve altı yaş grubunda, %31,6’sının 30-35 yaş ve %36,8’inin 36 yaş ve üstü yaş grubunda olduğu, %31,6’sının lise ve %68,4’ünün üniversite mezunu olduğu, %73,7’sinin çalıştığı, %52,6’sının evli olduğu, %15,8’inin gelirinin düşük, %31,6’sının iyi ve %52,6’sının orta olduğu saptanmıştır. Deney grubunda yer alan kadınların %10,5’inin daha önce bir psikiyatrik tanı aldığı, %57,9’unun daha önce bir psikoterapi çalışmasına katıldığı, %31,6’sının Kurtlarla Koşan Kadınlar kitabını daha önce okuduğu belirlenmiştir.

Araştırma kapsamına alınan deney ve kontrol grubu kadınların yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, medeni durum, gelir, daha önce psikiyatrik tanı

alma, daha önce psikoterapi çalışmasına katılma ve Kurtlarla Koşan Kadınlar kitabını daha önce okuma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

#### **3.3.1 Sosyo-Demografik Bilgi Formu**

Deney ve kontrol grubu oluşturulurken eş gruplar oluşturulmasına yardımcı olması için araştırmaya katılanlara araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi formu doldurtulmuştur. Sosyo-demografik bilgi formu EK1'de sunulmuştur. Formda katılımcılardan yaş, eğitim durumu, meslek, çalışma durumu, medeni durum, aylık gelir durumu, daha önce herhangi bir psikiyatrik tanı alıp almadığı, daha önce bir psikoterapi çalışmasına katılıp katılmadığı, kurtlarla koşan kadınlar kitabını daha önce okuyup okumadığı ve kitabı neden okumak istediği ile ilgili bilgiler alınmıştır. Alınan bilgilerin gizliliği araştırmanın her aşamasında araştırmacı tarafından sağlanmıştır.

#### **3.3.2 Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (YPSÖ-21)**

Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışması Gökmen Arslan tarafından yapılmıştır. YPSÖ-21 formu EK2'de sunulmuştur. Arslan (2015) tarafından yapılan araştırmada öncelikle Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin orijinali Türkçeye çevrilmiş daha sonra ölçeğin Türkçe formuna ait geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçek 21 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alpha değeri .94 olarak bulunmuştur. Ölçekten alınan yüksek puan yüksek psikolojik sağlamlık düzeyini göstermektedir. Ölçek maddeleri şu dört alt faktörden oluşmaktadır:

- 1.Faktör ilişkisel kaynaklardır: 10,11,12,14,15,19 maddeler bunları ölçmektedir.
- 2.Faktör bireysel kaynaklardır: 1,2,3,6,16 maddeler bunları ölçmektedir.
- 3.Faktör kültürel ve bağlamsal kaynaklardır: 7,8,17,20,21 maddeler bunları ölçmektedir.
- 4.Faktör ailesel kaynaklardır: 4,5,9,13,18 maddeler bunları ölçmektedir.

#### **3.3.3 Özgünlük Ölçeği (ÖÖ-D)**

Özgünlük (Authenticity) Ölçeği, Goldman ve Kernis tarafından geliştirilmiştir. Beşli derecelendirmeye dayalı likert tipi bir ölçektir. ÖÖ-D formu EK3'te

sunulmuştur. Ölçek 45 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin orjinal formunun Cronbach Alfa değeri .90 olarak hesaplanmıştır. Özgünlüğü ölçmek için dünya çapında en çok kullanılan ölçeklerden biridir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Didem Aydoğan ve arkadaşları (2017) tarafından yapılmıştır. Türkçe formu orijinal ölçekten farklı olarak 39 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 4 alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlar şunlardır:

1. Farkındalık; kişinin dürtü, arzu ve his farkındalığı ve bunlara duyduğu güven, kendisine yönelik düşüncelerinin, güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olması,
2. Tarafsızlık; kişinin olanı olduğu gibi objektif bir şekilde görebilmesi ve kişinin kendisiyle ilgili edindiği bilgiyi ön yargısız bir şekilde işlemeye geçirmesi, kendi olumlu ve olumsuz özelliklerini yargılamadan kabul edebilmesi,
3. Özgün Davranış; bireyin öz benliğine uygun ve tutarlı davranışlar sergilemesi, kendi değerlerine, tercihlerine, ihtiyaçlarına uygun davranması,
4. İlişkisel Özgünlük; kişinin kendisiyle kurduğu özgün ilişki tarzını çevresinde yakın ilişkide olduğu insanlara genellemesi, yakın ilişkilerinde dürüst, açık, içten ve gerçek olma çabası.

Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı farkındalık alt boyutu için .69, tarafsızlık alt boyutu için .59, davranışsal alt boyutu için .66 ve ilişkisellik alt boyutu için .65 olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplam puan Cronbach Alfa değeri .85 olarak hesaplanmıştır.

### **3.3.4 Sürekli Umut Ölçeği (SUÖ)**

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışması Sinem Tarhan ve Hasan Bacanlı (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. SUÖ formu EK4'te sunulmuştur. Ölçek orijinalindeki gibi 12 maddeden oluşmaktadır. Snyder ve arkadaşları (1991) tarafından geliştirilen orijinal ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .74 - .84 aralığında bulunmuştur. Ölçeğin 2 alt boyutu bulunmaktadır.

1. Alternatif Yollar Düşüncesi faktörünü; 1.,4.,6. ve 8. maddeler ölçmektedir.
2. Eyleyici Düşünceler faktörünü; 2.,9.,10. ve 12. maddeler ölçmektedir.

Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .837 ve KMO değeri .862 olarak bulunmuştur.

Çalışmada uygulanacak ölçeklerin izinleri ölçek sahiplerinden alınmıştır. Ölçek sahiplerinden alınan izinler EK5'te sunulmuştur.

### **3.4 Veri Toplama Süreci**

Verilerin toplanmasından önce Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Etik Kuruluna başvurulmuştur. 27 Temmuz 2020 tarihinde Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapılan başvuru YDÜ/SB/2020/768 proje numarası ile onaylanmıştır. Kurtlarla Koşan Kadınlar kitabından bibliyoterapi grup çalışması için 11 haftalık çalışmada ele alınacak 11 bölüm belirlenmiştir. Çalışmaya başlamadan önce tüm katılımcılara çalışmanın işleyişi hakkında bilgi verilmiştir. Katılımcı Bilgi Formu EK6'da, Aydınlatılmış Onam Formu EK7'de sunulmuştur. Kontrol grubuna 11 hafta boyunca okunacak bölümler e-posta ile bildirilmiştir. Aydınlatılmış onam ve bilgilendirme mesajları dışında çalışma başladıktan sonra kontrol grubundaki katılımcılarla iletişim kurulmamıştır. Sosyodemografik bilgi formu, YPSÖ-21, ÖÖ-D ve SUÖ formları katılımcılara çevrimiçi olarak doldurtulmuştur. Deney grubu ile yapılan haftalık oturumlar Zoom programı üzerinden çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir. Her oturum 3,5 saat sürmüştür. 11 haftalık süreç sonunda son-testler için YPSÖ-21, ÖÖ-D ve SUÖ formları katılımcılara çevrimiçi olarak doldurtulmuştur. Kontrol grubunun son testleri doldurma konusunda genel olarak isteksiz olduğu gözlemlenmiştir. Bu süreçte kontrol grubundan 4 katılımcının her hangi bir bildirimde bulunmadan araştırmadan çekildiği anlaşılmıştır. Bu 4 katılımcıdan sadece 1 tanesi araştırmacının aramalarına cevap vermiş İzmir depremi nedeniyle etkilendiğini ve formları doldurmak istemediğini belirtmiştir. Diğer 3 katılımcının araştırmadan çekilme gerekçesi bilinmemektedir.

#### **3.4.1. Uygulama**

Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsünden etik kurul onayı alındıktan sonra çeşitli sosyal medya araçları üzerinden araştırmacının duyurusu yapılmıştır. Duyuru görseli EK1'de sunulmuştur. Araştırmaya katılma talebiyle başvuranlarla bireysel olarak görüşülmüş ve araştırma süreci hakkında bilgi verilmiştir. Bu süreçte başvuru yapan 90 kişi ile yapılan

öngörüşme sonucunda dahil etme kriterlerine uygun olmayanlar ve araştırma koşullarını kabul etmeyenler elenmiştir. Araştırma koşullarını kabul eden 48 adaydan yazılı olarak aydınlatılmış onamları alınmıştır. Sosyodemografik bilgi formu, YPSÖ-21, ÖÖ-D ve SUÖ öntestleri uygulanmıştır. Bu aşamadan sonra deneklere kodlar verilerek test puanları hesaplanmıştır. Ölçeklerde uçlarda puan alan 8 aday araştırmaya dahil edilmemiştir. Ölçek puanları, yaş ve medeni durum değişkenleri göz önünde bulundurularak denekler eşleştirilmiştir. Denek çiftleri seçkisiz olarak deney ve kontrol grubuna atanmıştır. Gruplar oluştuktan sonra deneklere verilen kodlar çözülmüş ve hangi grupta yer aldıklarına dair e-posta ile bilgilendirme yapılmıştır. Her ne kadar araştırmanın başında yapılan bilgilendirme görüşmesinde koşullar açıklanmış ve aydınlatılmış onam ile ikinci kez bilgilendirilmiş olsalar da kontrol grubunda olduklarını öğrendiklerinde katılımcılardan memnuniyetsizliklerine dair araştırmacıya geri dönütler verilmiştir. Kontrol grubuna 11 hafta boyunca kitaptan okumaları için belirlenen bölümler yazılı olarak iletilmiştir.

Deney grubu ile oturumlar 11 Ağustos 2020 tarihinde başlatılmıştır. Her hafta Salı günü saat 20.00- 23:30 arası düzenli olarak oturumlar gerçekleştirilmiştir. Çevrimiçi oturumlarda odalara bölme, küçük grup çalışması gibi özellikleri grup uygulamasını daha verimli kıldığı için ve veri güvenliği açısından gelişmiş bir teknolojiye sahip olduğu için Zoom programı tercih edilmiştir. Deney grubundan 1 katılımcı çalışmanın 2. Oturumuna çocuğunun hastalandığını belirterek katılım göstermemiş, diğer haftalarda da gruba devam etmemiştir. Bu katılımcı dışında kalan 19 kişi düzenli olarak oturumlara katılım göstermiştir. Oturumlar planlandığı gibi 20 Ekim 2020 tarihinde sonlandırılmıştır.

Uygulama tamamlandıktan sonra 27 Ekim- 3 Kasım 2020 tarihleri arasında deney grubuna ve kontrol grubuna YPSÖ-21, ÖÖ-D ve SUÖ sontestleri çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Ayrıca katılımcılara süreç ile ilgili bir özdeğerlendirme formu verilmiştir. Özdeğerlendirme formları tablo olarak EK10'da sunulmuştur. Deney grubundan 19 katılımcı, kontrol grubundan 16 katılımcı sontestleri tamamlamıştır. Çalışmadan ayrılan katılımcılar istatistiksel analizlere dahil edilmemiştir.

### 3.4.2. Bibliyoterapi Programının Hazırlanması

Program, Jung'un rüya analizine giriş, analitik psikolojinin temel kavramları, açılış paylaşımı, rüya paylaşımı, hikaye anlatımı, grup etkileşimi, çağrışım paylaşımı, kitapta belirlenen bölümün kişideki yansımaları, grup gözlemcisinin paylaşımı, lider geribildirimi ve ev ödevlerini içermektedir. Programın amacı katılımcıların yeni bir bakış açısıyla hayatta karşılaşılan güçlükleri ve zorlayıcı yaşam olaylarını bireyselleşme sürecinde birer aşama ve kendi özgün benlikleriyle karşılaşma fırsatı olarak anlamlandırabilmeleri, rüyalarını kendi özgün benliklerini tanıma aracı olarak kullanabilmeleri, beden ve duyu farkındalıklarını artıracak şekilde gözlem yapabilme becerisi kazanmalarınıdır. Bu yollarla katılımcıların psikolojik sağlık, özgünlük ve umut düzeylerinin artırılması amaçlanmaktadır. Daha önce kuramsal çerçevede açıklandığı gibi psikolojik sağlık, özgünlük ve umut kavramları çok yönlü ve dinamik psikolojik özelliklerdir. Psikolojik sağlık çalışmalarında öne çıkan boyut uygulanacak müdahale programlarının risk faktörlerini ortadan kaldırmaya değil koruyucu faktörleri artırmaya yönelik olmasının gerektiğidir. Koruyucu faktörler ile çalışırken kişisel koruyucu faktörler kadar çevresel koruyucu faktörler de müdahale programlarının kapsamı içerisinde yer almaktadır. Bireyin üyesi olduğu aile, toplum ve çevre destekleyici bir sisteme dönüştüğünde psikolojik sağlamlığı artıran bir müdahale aracına dönüşmektedir (Hirayama ve Hirayama, 2001; Benard ve Marshall'dan akt. Gürkan, 2006; Ungar, 2008). Bu nedenle program hazırlanırken bibliyoterapinin grup uygulama modeli olarak yapılandırılmıştır. Grup çalışmasıyla hedeflenen oluşturulan grubun aynı zamanda bir duygusal destek sistemi olarak işlev görmesidir. Bununla birlikte Kurtlarla Koşan Kadınlar kitabı hem içerdiği sembolik dil hem de kendine has kavramsal alt yapısı nedeniyle bireysel okumada okuyucuyu zorlayan bir kitaptır.

Umut teorilerinden bahsederken açıklandığı üzere umut amaca yönelik bir bilişsel süreçtir. İnsanlar hedefe ulaşırken herhangi bir engellenme ile karşılaşmayacaklarını düşündüklerinde olumlu duygular üretirken, karşılığında herhangi bir engel çıktığında olumsuz duygular geliştirmektedirler. Umut düzeyi yüksek insanlar engellenmeler karşısında daha düşük düzeyde olumsuz duygusal tepki sergilemektedirler (Snyder, 2000). Umut düzeyi yüksek insanların sergiledikleri daha uyumlu, olumlu duygusal tepkilerinin

sebebi alternatif yollar düşünme becerileriyle ilgilidir. Masallar bu açıdan güçlü birer araç olarak düşünülmüştür. Masal kahramanlarının çıktıkları yolculukta gerçekleştirmeleri gereken bir amaç, ulaşmaları gereken bir hedef ve bu amaca doğru ilerlerken karşılaştıkları engeller vardır. Sembolik olarak her masal kahramanı yolculuğunda umudun ve psikolojik sağlamlığın izlerini taşımaktadır. Üstelik bunu yaparken son derece özgündür. Daha önce belirtildiği gibi özgünlük bireyin farkındalık düzeyinde meydana gelen bir çeşit öz bilinçlenme halidir. Bu öz bilinçlenme süreci eşsiz ve bireysel varoluş deneyimlerimizi fark ettirecek şekilde kendimize yönelen dikkatimizde, kendimizi ifade ediş şeklimizde ve yaşama katılımında bir değişikliğe neden olmaktadır (Sherman, 2009). Bu program geliştirilirken hedeflenenler arasında katılımcıların kendi özgün deneyimlerine dair farkındalıklarının artması yer almaktadır. Özgünlüğün ifadesi ve alternatif düşünceler üretebileceğine inanç hem masalarda hem gerçek hayatta kahramanların düştükleri yerden kalkıp yola devam etmelerini sağlar. Bu şekilde engeller ve zorlanmalar karşısında bireyin toparlanmasına ve yeniden harekete geçmesine yardımcı araçlar olarak psikolojik sağlamlık, özgünlük ve umut gizli veya açık olarak masalarda ve mitlerde işlenen güçlü temalar olarak değerlendirilmiştir. Bu çalışmada Kurtlarla Koşan Kadınlar kitabının tercih edilme sebebi bununla ilişkilidir. Kurtlarla Koşan Kadınlar kitabındaki masallar Jungiye'nin bir terim olan erginlenme kavramı çerçevesinde karşılaşılan güçlükler ile başa çıkabilmeyi, engeller karşısında alternatif yollar düşünemeyi ve kişinin kendi hayat yolculuğuna dair farkındalığını artırmayı ele almaktadır. Bu yönüyle kitabın psikolojik sağlamlık, umut ve özgünlük kavramlarıyla yakından ilişkili olduğu düşünülmüştür.

Çevrimiçi Yapılandırılmış Kurtlarla Koşan Kadınlar Bibliyoterapi Grup Terapisi Programının temel ilkeleri şunlardır:

1. Zorlayıcı yaşam olayları devam ederken veya oluştuktan sonra program uygulanabilir.
2. Programa katılan bireylerin sahip oldukları içsel kaynakları keşfedebilmeleri için farkındalıklarının dışarıda gelişen zorlayıcı olaylardan kendi içsel süreçlerine odaklanmaları esas alınmıştır. Bu şekilde yeniden anlamlandırma ve kendi kişisel hikayelerini farklı bir



bakış açısıyla görebilmelerinin içsel büyümeye katkı sağlayacağı düşünülmüştür (Hirayama ve Hirayama, 2001).

3. Rüyalar, masallar ve mitler katılımcıların kolektif bilinçdışı ve bireysel bilinçdışı kavramlarını fark etmelerine aracı olarak kullanılabilir. Bu sayede kişinin özgün varoluşu ile birlikte bir bütünün anlamlı bir parçası olduğu düşüncesi zorlayıcı yaşam olaylarıyla başa çıkmakta destekleyici olabilir.
4. Bu çalışma çevrimiçi bir grup terapisi programıdır. Grup terapilerinin temel ilkeleri geçerlidir. Katılımcıların uzaktan ve çevrimiçi tesis edilen terapötik grup ortamında sağlıklı iletişim kurabilmeleri, duygu ve düşüncelerini özgürce ifade edebilmeyi deneyimlemeleri, sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirerek işlevsel bir koruyucu sosyal destek sistemine sahip olmaları hedeflenmiştir.
5. Hayatta karşılaşılan zorlayıcı yaşam olaylarının Jung'un bireyleşme sürecinin bir parçası olarak tanımladığı "erginlenme" aşamaları ile ilişkili olarak yorumlanmasının dayanma gücünü artırmaya, problemlerle başa çıkabilme ve yaratıcı potansiyellerini açığa çıkararak alternatif düşünce yolları bulabilmelerine katkı sağlaması hedeflenmiştir.
6. Katılımcıların özgün varoluşlarıyla, yargılanmadan, eleştirilmeden bir grubun üyesi olabilme deneyimini yaşayacak bir alana sahip olmaları çalışmanın temel ilkelerindedir.
7. Bibliyoterapinin özdeşim kurma, katarsis ve içgörü geliştirmeye katkı sunan terapötik yapısı katılımcıların zorlayıcı yaşam deneyimlerini yeniden yapılandırmak için daha fazla farkındalık geliştirmelerini sağlar. Olumlu duygular ve tutumlar geliştirmeye motive olurlar (McKenna ve diğerleri, 2010). Bu süreç sırasında, bireyler karşılaştıkları belirli zorluklarla başa çıkma konusundaki öz yeterliklerini geliştirirler.
8. Program süresince edinilen bilgi ve beceriler katılımcılar programı tamamladıktan sonra karşılaşacakları farklı yaşam olaylarını yorumlamalarına, anlamlandırmalarına yardımcı olacak sürekliliktedir. Tek bir durum veya olaya özgü olmayan evrensel bir bakış açısı kazandırmayı amaçlar.

Psikolojik sağlamlık, özgünlük ve umut bireylerin sahip olduğu potansiyel bilişsel ve duygusal yapılarıdır. Bireylerin bu potansiyellerini açığa çıkaracak ve

geliştirecek müdahale teknikleri düşünülürken kendi yaratıcı ve spontan doğalarıyla bağ kurmalarını ve ifade etmelerini sağlayacak araçlar tercih edilmiştir. Masalların ve rüyaların sembolik dili, sözel olarak ifade edilmesi zor olan karmaşık süreçlerin açığa vurulmasını kolaylaştırır, bibliyoterapi ile birlikte kişilerin içsel süreçleri hareketlendirilir ve özdeşim, katarsis ve farkındalık mekanizmaları aktifleşir. Yazılı veya görsel materyal yaşamın daha sonraki evrelerinde kişiye edindiği içgörü ve duygusal farkındalıkları hatırlatmak üzere başvurulmak üzere orada bulunmaya devam eder.

Bibliyoterapi sürecinin çevrimiçi yapılandırılmış bir grup terapisi programına uyarlanmasında etkili olan sebepler şunlardır:

- 1) Pandemi sürecinde olduğu gibi insanların birebir yüzyüze temasının mümkün olmadığı durumlarda, uzaktan çevrimiçi ve etkinliği kanıtlanmış bir müdahale programına hem uzmanların hem katılımcıların ihtiyaç duyması
- 2) Bibliyoterapinin grupla uygulama örneklerinin geliştirilerek alandaki kullanımının yaygınlaşmasına katkı sağlanması
- 3) Toplum ruh sağlığı açısından gerekli olan ekonomik, ulaşılabilir ve geniş kitlelere uygulanabilir müdahale araçlarının geliştirilmesinin gerekliliği
- 4) Araştırmanın süresinin kısıtlı, kaynaklarının sınırlı olması nedeniyle kısa süreli ve insanların katılım ve devam motivasyonunu sürdürebilecekleri bir program olması

### 3.4.3. Haftalık Oturumlar

Bu çalışmada bibliyoterapi süreci grupla çevrimiçi ortamlarda uygulanacak şekilde yapılandırılarak program hazırlanmıştır. 11 haftalık programda Kurtlarla Koşan Kadınlar kitabından aşağıdaki bölümler seçilerek her hafta bir bölüm üzerine çalışılmıştır:

1. Hafta: Uluma: Vahşi Kadın'ın Dirilişi
2. Hafta: Davetsiz Misafiri Sezdirmeden İzlemek: Erginlenmenin Başlangıcı
3. Hafta: Gerçekleri Koklayarak Arayıp Bulmak: Erginlenme Olarak Sezginin Tekrar Ele Geçirilmesi
4. Hafta: Eş: Ötekiyle Birleşme

5. Hafta: Avlanma: Gönül Yalnız Bir Avcıyken
6. Hafta: Sürüsünü Bulmak: Kutsama Olarak Aidiyet
7. Hafta: Neşeli Beden: Vahşi Et
8. Hafta: Kendini Korumak: Kurt Kapanlarını, Kafesleri ve Zehirli Yemleri Tanımak
9. Hafta: Evin Yolunu Bulmak: Kendine Dönüş
10. Hafta: Özel Araziyi Belirlemek: Öfkenin ve Bağışlamanın Sınırları
11. Hafta: La Selva Subterranea: Yeraltı Ormanında Erginlenme

Oturumlarda genel akış; açılış paylaşımı, anlatıcı ve gözlemci seçimi, masal anlatısı, çalışılan materyalin bireyler üzerindeki yansımaları, gözlemci sunumu ve kapanış paylaşımı olarak yapılandırılmıştır. Açılış paylaşımının amacı katılımcıların o gün gruba hangi ruh hali ile geldiklerini öğrenmek, hayatlarında kendilerini etkileyen önemli bir yaşam olayı olup olmadığından haberdar olmak ve genel durumlarını kontrol etmektir. Grup üyelerinin o gün çalışacağı konular ve ortaklaşan temalar açılış paylaşımlarında görünür olmaktadır. Açılış paylaşımlarında varsa grup üyelerinin rüyalarını paylaşmaları istenmiştir. Rüyalarda açığa çıkan temalar ve semboller ile o gün işlenecek masaldaki semboller ile bağlantı kurularak kişilerin kendi rüyalarını anlamlandırabilmeleri hedeflenmiştir. Aynı zamanda katılımcılardan bir rüya günlüğü tutmaları istenmiştir. Bu şekilde katılımcıların kendi içsel süreçlerine odaklanmaları ve öz farkındalıklarının artması hedeflenmiştir. Süreç içerisinde anlatıcı ve gözlemci rollerinin gruptaki herkes tarafından en az bir kez deneyimlenmesi önemsenmiştir. Anlatıcı rolü, bireylerin grupta işlenecek materyale odaklanmalarını sağlamak amacının yanı sıra anlatan kişinin kendi sanatsal dışı vurumuna ve yaratıcı ifadesine katkı sağlamaktadır. Gözlemci rolü ise, bireylerin özellikle içsel süreçlere dair farkındalıklarını artırmaya yönelik bir deneyim alanı açmaktadır. Gözlemciden istenen grup süreci boyunca kendi bedeninde, kendi duygularında ve düşüncelerinde ne gibi değişiklikler olduğuna odaklanması, beden ve duyu farkındalığında kalmasıdır. Bunu yaparken grup sürecinden kopmadan, grupta olup bitenlerin kendisinde oluşturduğu yankıları yakalaması beklenmektedir. Bu şekilde dış dünyada olup bitenlerin iç dünyamızda nasıl etkiler oluşturduğuna dair içgörü ve farkındalık geliştirme sürecini katılımcılar grup oturumlarında aktif olarak deneyimleme imkanı bulmuştur. Çalışılan materyalin bireylerin kendi üzerlerindeki

yansımaları bibliyoterapinin aktif kullanıldığı bölümdür. Bu bölümde katılımcılar kitaptan kendilerini etkileyen pasajları paylaşmanın yanı sıra kendi hayatlarında bununla ilgili yaşadıkları olayları, duygularını ve düşüncelerini de paylaşmışlardır. Grup sürecinin en uzun kısmı bu kısımdır. 3,5 saatlik çalışmanın yaklaşık 2 saati çalışılan materyalin yansımalarına ayrılmıştır. Son olarak gözlemciye kendi deneyimlerini paylaşmak üzere 5 dakikalık bir paylaşım süresi verilmiştir. Araştırmacının o hafta ile ilgili gruba geribildirim ve bir sonraki hafta için yapmaları gereken ödevlerin bildirim yapıldıktan sonra kapanış etkinliği ile oturumlar tamamlanmıştır. Açılış ve kapanış süreçlerinde ısınma oyunları, rol oyunları gibi grup terapilerinde kullanılan çeşitli eylem teknikleri kullanılmıştır. Bu tekniklere grubun o günkü ihtiyacına göre karar verilmiştir.

### *1. Oturum; La Loba ve kendini tanıma süreci*

Bu oturumda çalışmanın temel ilkeleri, grup kuralları ve kitapta geçen temel analitik psikoloji kavramları ele alınmıştır. Açılış paylaşımında katılımcılar kendilerini tanıtmışlar, bu kitabı okuma motivasyonlarından, kitapla nasıl karşılaştıklarından ve bu çalışmadan neler beklediklerinden bahsetmişlerdir. Grup dinamiğinin oluşmasına katkı sağlaması amacıyla tanışma kısmında sosyometrik seçim yapılarak “gruptan kimi merak ediyorsun?” sorusu sorulmuş, katılımcılar kendilerini tanıttıktan sonra gruptan tanımak istedikleri kişiyi seçmişlerdir. Anlatıcı ve gözlemci seçiminin ardından masal anlatılmış ve bu bölümdeki masalda vahşi kadın arketipini temsilen La Loba karakteri ile karşılaşmıştır. Grup üyeleri ile beyaz tahta uygulaması üzerinden Vahşi Kadın kavramının kendilerindeki çağrışımlarını yazmaları istenmiştir. Materyalin yansımaları kısmında gruptaki kadınlar genel olarak toplumsal cinsiyet rolleri, kadına karşı şiddet, ayrımcılık, kadınlık ve annelik rollerinde yaşadıkları çatışmalar ile ilgili paylaşımlarda bulunmuşlardır. Gözlemcinin paylaşımı sonrası gruba geribildirim verilmiş ve bir sonraki haftanın çalışması bildirilmiştir. Kapanış etkinliğinde gruptan tek kelimeyle hangi duyguyla gruptan ayrıldıklarını ifade etmeleri istenmiştir.

### *2. Oturum; Mavi Sakal ve içimizdeki sabotajcı düşünceler, duygular*

Bu oturumda açılış paylaşımında katılımcılar bir önceki hafta grupta açığa çıkan çatışma temasına ek olarak öfke, yetersizlik duygusu, engellenme, kitabı okumakta güçlük, vazgeçme, devam etmeme, zorlanma, bağ kuramama temalarını çalışmışlardır. Anlatıcı ve gözlemci seçiminin ardından masal anlatılmış ve bu bölümdeki masalda kitapta psişedeki yok edici enerjinin kişileştirilmesi olan Mavi Sakal karakteri ile karşılaşılmıştır. Grup üyelerinin kendi hayatlarındaki zorlayıcı durumlar ve durumlara geliştirdikleri çözümler (masalda kahramanın yardımına koşan kız ve erkek kardeşler) üzerine paylaşımlarda bulunmaları sağlanmıştır. Aynı zamanda rüyalarda açığa çıkan mavi sakal benzeri karakterlerin anlamı üzerinde durularak, rüyadan masala, masaldan hayatın kendisine yeniden anlamlandırma yapılmıştır. Gözlemcinin paylaşımı sonrası gruba geribildirim verilmiş ve bir sonraki haftanın çalışması bildirilerek grup kapatılmıştır.

### *3. Oturum; Bilge Vasalisa ve zorlukların üstesinden gelirken sezgilerin gücünden yararlanmak*

Bu oturumda açılış paylaşımında katılımcılar bir önceki hafta grupta açığa çıkan zorlanma temasına ek olarak korkular, doğru soruları sorabilme cesareti, sezgilere güvenme, anne ile kurulan ilişki, farklı annelik türleri temalarını çalışmışlardır. Anlatıcı ve gözlemci seçiminin ardından masal anlatılmış ve bu bölümdeki masalda her kadının potansiyel olarak taşıdığı bilge tarafının kişileştirilmesi olan Bilge Vasalisa karakteri ile karşılaşılmıştır. Grup üyelerinin bu oturumda “neden gelişmek için zorluklar yaşamak zorundayız?” ve “sezgiler çok önemli ama nasıl daha işler hale getirebiliriz?” sorularına cevap aradıkları paylaşımlarda bulunmuşlardır. Erginlenme kavramı üzerine beyaz tahtada grup kolajı oluşturulmuştur. Kitabın bu bölümünde yer alan erginlenme sürecinde yerine getirecek 9 ödev kısmı 2’li grup çalışması yapılarak çalışılmıştır. Katılımcılar 15 dakika süresince 2 kişilik alt odalara atanmışlardır. Odaların her birinde bir ödev çalışılmıştır. Araştırmacı bu süre zarfında her bir odayı tek tek ziyaret ederek yönergenin uygulandığından emin olmuştur. Daha sonra büyük grup çalışmasında ikili gruplardaki paylaşımların kısa özeti yapılmıştır. Gözlemcinin paylaşımı sonrası gruba geribildirim verilmiş, bu oturumda çalışılan 9 ödev ile ilgili bir resim çalışması yapılması ev ödevi olarak verilmiştir. Bir sonraki haftanın çalışması bildirilerek grup kapatılmıştır.

#### *4. Oturum; Manawee ve romantik ilişkilerdeki zorluklarla birlikte kendini tanımak*

Bu oturumda açılış paylaşımında katılımcılar bir önceki hafta grupta açığa çıkan baba ile kurulan ilişki temasına ek olarak romantik ilişkilerde yaşanan zorluklar, adların anlamı, sahip oldukları kişilik özellikleri, güçlü yönleri ve gölgede kalan özellikleri temalarını çalışmışlardır. Anlatıcı ve gözlemci seçiminin ardından masal anlatılmış ve bu bölümdeki masalda ötekiyle birleşme anlatısının kişileştirilmesi olan Manawee karakteri ile karşılaşılmıştır. Grup üyeleri bu oturumda materyalin kendi yaşantılarındaki yansımalarını paylaştıktan sonra alt odalarda ikili grup çalışması yapılmıştır. Katılımcılar 15 dakika süresince 2 kişilik alt odalara atanmışlardır. Odaların her birinde eşleştikleri kişi ile benzerlikleri, farklılıkları, güçlü yönleri, gölge yönleri üzerine çalışılmıştır. Araştırmacı bu süre zarfında her bir odayı tek tek ziyaret ederek yönergenin uygulandığından emin olmuştur. Daha sonra büyük grup çalışmasında ikili gruplardaki paylaşımların kısa özeti yapılmıştır. Gözlemcinin paylaşımı sonrası gruba geribildirim verilmiş ve sonraki haftanın çalışması bildirilerek grup kapatılmıştır.

#### *5. Oturum; İskelet Kadın ve sevginin gelişim aşamaları*

Bu oturumda açılış paylaşımında katılımcılar bir önceki hafta grupta açığa çıkan baba ile kurulan ilişki, romantik partnerle kurulan ilişki temalarına ek olarak ebeveyn kaybı, yas, cinsellik, ayrılık, doğum, ölüm ve yeni başlangıçlar temalarını çalışmışlardır. Anlatıcı ve gözlemci seçiminin ardından masal anlatılmış ve bu bölümdeki masalda sevginin gelişim aşamalarını simgeleyen İskelet Kadın ve balıkçı karakterleri ile karşılaşılmıştır. Grup üyeleri bu oturumda materyalin kendi yaşantılarındaki yansımalarını paylaştıktan sonra gözlemci paylaşımı alınmıştır. Gruba verilen geribildirim sonrasında kapanış etkinliği olarak Lhasa de Sela'dan "Con toda palabra" şarkısının klipi izlenerek bölümdeki anlatı ile ilişkisi vurgulanmıştır. Sonraki haftanın çalışması bildirilerek grup kapatılmıştır.

#### *6. Oturum; Çirkin ördek yavrusu ve bir gruba ait hissetme duygusunun zorluklarla başa çıkmadaki rolü*

Bu oturumda açılış paylaşımında katılımcılar iki hafta önce grupta açığa çıkan anne ile kurulan ilişki temasına ek olarak anne kaybı, anne-kız ilişkisinde yaşanan zorluklar, suçluluk duyguları, öfke, dışlanma, onay ihtiyacı temalarını çalışmışlardır. Anlatıcı ve gözlemci seçiminin ardından masal anlatılmış ve bu bölümdeki masalda kendi özgün doğasından dolayı dışlanan ve ait olduğu yeri ararken pek çok zorlukla karşılaşan Çirkin Ördek Yavrusu karakteri ile karşılaşmıştır. Grup üyeleri bu oturumda materyalin kendi yaşantılarındaki yansımalarını paylaştıktan sonra gözlemci paylaşımı alınmıştır. Özellikle anne ile yaşanan çatışmaların yoğun olarak gündeme geldiği bu oturumda gruba verilen geribildirim sonrasında kapanış etkinliği olarak “bu grup sizin için nasıl bir anne?” “Hayatınızda bu grup gibi sahip olduğunuz başka kişilerin veya grupların size annelik etmesine izin veriyor musunuz?” sorularına kısa cevap alınmıştır. Sonraki haftanın çalışması bildirilerek grup kapatılmıştır.

*7. Oturum; Kelebek Kadın ve beden algısı, kadınlık algısının yaşamdaki zorluklarla başa çıkmadaki rolü*

Bu oturumda açılış paylaşımında katılımcılar iki hafta önce grupta açığa çıkan dışlanma, onay ihtiyacı temalarına ek olarak menstrüasyon, kadın olmakla ilişkili zorluklar, menapoz, boşanma, beden algısı, kadın bedeni üzerine dini, siyasi ve kültürel baskı, güzellik algısı temalarını çalışmışlardır. Anlatıcı ve gözlemci seçiminin ardından masal anlatılmış ve bu bölümdeki masalda toplumun dayattığı güzellik normlarının oldukça dışında kalan, son derece sıradışı, özgün ve kutsal olarak kabul edilen Kelebek Kadın karakteri ile karşılaşmıştır. Grup üyeleri bu oturumda materyalin kendi yaşantılarındaki yansımalarını paylaştıktan sonra gözlemci paylaşımı alınmıştır. Özellikle doğumdan itibaren bir kadının yaşamın farklı dönemlerinde karşı karşıya kaldığı güzellik, ideal beden ve toplumsal cinsiyet rolleri üzerine çalışılan bu oturumda gruba verilen geribildirim sonrasında kapanış etkinliği olarak grup dansı yapılmıştır. Sonraki haftanın çalışması bildirilerek grup kapatılmıştır.

*8. Oturum; Kırmızı Ayakkabılar ve kendini korumayı öğrenmek, bağımlılıkların doğasını fark etmek*

Bu oturumda açılış paylaşımında katılımcılar kendi yeteneklerini fark etmek, potansiyelini açığa çıkarmak, özgün yaratımlarının değerini fark etmek, kendi

ruhsal ihtiyaçlarını önemsemek temalarını çalışmışlardır. Anlatıcı ve gözlemci seçiminin ardından masal anlatılmış ve bu bölümdeki masalda yalnızca yüreğindeki özlem ve açlıkla seçim yapan, kolaycılıkla yaptığı seçimin sonunda ağır bir bedel ödeyen, el yapımı kırmızı ayakkabılarını kaybetmesinin ardından kaybı telafi etmek için kendine zarar verecek olana yönelen kırmızı ayakkabıların sahibi öksüz kız karakteri ile karşılaşılmıştır. Grup üyeleri bu oturumda materyalin kendi yaşantılarındaki yansımalarını paylaştıktan sonra gözlemci paylaşımı alınmıştır. Gözlemcinin paylaşımından sonra bu bölümde açığa çıkan dip teması çerçevesinde dibe ektiğimiz tohumlar isimli çalışma yapılarak kapanış gerçekleştirilmiştir. Sonraki haftanın çalışması bildirilerek grup kapatılmıştır.

#### *9. Oturum; Fok Derisi ve evin yolunu bulmak, kendi özüne dönüş*

Bu oturumda açılış paylaşımında katılımcılar öfke, hoşnutsuzluk, hayata tutunabilmek, gerginlik, tahammülsüzlük, yalnızlık korkusu, taşınma ve iş değiştirme temalarını çalışmışlardır. Anlatıcı ve gözlemci seçiminin ardından masal anlatılmış ve bu bölümdeki masalda sahip olduğu fok derisine el koyan adam ile evlenmek zorunda kaldığı için 7 yıl boyunca evine dönemeyen, özüne ait olduğu yere dönemediği için giderek yaşam enerjisini yitiren fok kadın karakteri ile karşılaşılmıştır. Bu oturumda grup üyeleri “güçlü bir ego yapılanması için neye ihtiyacım var?”, “ev benim için ne demek?”, “sahip olduğum ama başkaları tarafından kullanmama izin verilmeyen, el koyulan özelliklerim neler?” sorularına cevap aramışlardır. Grup üyeleri bu oturumda materyalin kendi yaşantılarındaki yansımalarını paylaştıktan sonra gözlemci paylaşımı alınmıştır. Gözlemcinin paylaşımından sonra gruba geribildirim verilmiş ve sonraki haftanın çalışması bildirilerek grup kapatılmıştır.

#### *10. Oturum; Hilal Ayısı ve kişisel sınırları korumak, öfke ve bağışlama üzerine*

Bu oturumda açılış paylaşımında katılımcılar aile içi ilişkiler, eşlerle yaşanan çatışmalar, öfke, boşanma ve kayıp temalarını çalışmışlardır. Anlatıcı ve gözlemci seçiminin ardından masal anlatılmış ve bu bölümdeki masalda savaştan dönen yaralı ve öfkeli eşi iyileştirebilmek için dağda yaşayan hilal ayısı ile karşılaşıp, türlü güçlüklerle başa çıkması gereken, kayıplarını fark ederek yasını tamamlaması gereken kadın karakteri ile karşılaşılmıştır. Bu



oturumda grup üyeleri “benim öfkem neye benzer?”, “bugüne kadar kaybettiğim neler var?”, “affetmeye hazır mıyım?” sorularının cevabını aramışlardır. Grup üyeleri bu oturumda materyalin kendi yaşantılarındaki yansımalarını paylaştıktan sonra gözlemci paylaşımı alınmıştır. Gözlemcinin paylaşımından sonra bu bölümde yer alan örnek bir desancos etkinliği yapılmıştır. Grup üyelerinden kendi desancos tablolarını oluşturarak bir sonraki oturma getirmeleri istenmiştir. Sonraki haftanın çalışması bildirilerek grup kapatılmıştır.

### *11. Oturum; Elsiz Kız ve kadın kahramanın dayanıklılık sınavı, geçilmesi gereken aşamalar ve ruhsal bütünleşme*

Bu oturumda açılış paylaşımında katılımcılar bir önceki hafta ev ödevi olarak verilen desancos tablolarını ikişer kişilik gruplarda paylaşmışlardır. Küçük grup çalışmasında yaşamdaki kayıplar üzerinden iki sorunun cevabını aramışlardır. “Bu olayla neyi kaybettim? (kendimden hangi parçayı, hayatımdan neyi veya kimi?)” “Bu kayıp / olay bana neyi öğretti?” İki gruplardaki 15 dakikalık çalışmanın sonunda büyük grupta kısa paylaşım alınmıştır. Grubun son oturumunda katılımcılar ayrılık, karar verme, terk edilme, ölümle ilk karşılaşma, yalnızlık temalarını gündeme getirmişlerdir. Anlatıcı ve gözlemci seçiminin ardından masal anlatılmış ve bu bölümdeki masalda babasının şeytanla yaptığı kötü bir pazarlık sonucu ellerini kaybeden ve kendi yaşamına yol vermek üzere ailesinden ayrılarak yola çıkan, yolculuk boyunca karşılaştığı zorluklardan sonra gerçek bir kraliçeye dönüşen elsiz kız karakteri ile karşılaşmıştır. Grup üyeleri bu oturumda materyalin kendi yaşantılarındaki yansımalarını paylaştıktan sonra gözlemci paylaşımı alınmıştır. Gözlemcinin paylaşımından sonra 11 haftalık uygulamanın sonlandırma ve geribildirim çalışmasına geçilmiştir. Geribildirim çalışmasında grup üyeleri bu süreçte birbirlerinde gördükleri olumlu özellikleri paylaşmıştır. Sonlandırma etkinliğinde ise sırayla Kurtlarla Koşan Kadınlar kitabının kendisine verdiği mesajı grupla paylaşmıştır. Bu şekilde 11 haftalık çalışmanın kapanışı yapılmıştır.

### 3.5 Verilerin Analizi

Bu araştırma verileri istatistiki açıdan çözümlenirken IBM firmasına ait Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 24.0 istatistik analiz programı kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan deney ve kontrol grubu kadınların yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, medeni durum, gelir, daha önce psikiyatrik tanı alma, daha önce psikoterapi çalışmasına katılma ve Kurtlarla Koşan Kadınlar kitabını daha önce okuma durumlarının dağılımı frekans analiziyle belirlenmiş ve iki grubun karşılaştırılmasında ki kare testi kullanılmıştır.

Deney ve kontrol grubunda yer alan kadınların Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği, Özgünlük Ölçeği ve Sürekli Umut Ölçeği puanlarına dair ortalama, standart sapma, medyan gibi istatistiklere yer verilmiştir.

		Ön test		Son test	
		İstatistik	p	İstatistik	P
İlişkisel kaynaklar	Kontrol	0,927	0,219	0,825	0,006
	Deney	0,842	0,005	0,945	0,321
Bireysel kaynaklar	Kontrol	0,883	0,043	0,614	0,000
	Deney	0,943	0,302	0,965	0,677
Kültürel kaynaklar	Kontrol	0,903	0,091	0,861	0,020
	Deney	0,931	0,178	0,932	0,189
Ailesel kaynaklar	Kontrol	0,864	0,022	0,860	0,019
	Deney	0,943	0,299	0,902	0,052
Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği	Kontrol	0,935	0,291	0,786	0,002
	Deney	0,937	0,231	0,963	0,632
Farkındalık	Kontrol	0,926	0,209	0,881	0,040
	Deney	0,958	0,538	0,969	0,759
Tarafsızlık	Kontrol	0,956	0,587	0,963	0,725
	Deney	0,940	0,267	0,942	0,283
Eylemsizlik	Kontrol	0,966	0,766	0,967	0,781
	Deney	0,966	0,692	0,970	0,767
İlişkiselik	Kontrol	0,972	0,869	0,972	0,865
	Deney	0,963	0,631	0,971	0,787
Özgünlük Ölçeği	Kontrol	0,977	0,932	0,934	0,278
	Deney	0,922	0,123	0,932	0,186
Alternatif Yollar Düşüncesi	Kontrol	0,932	0,258	0,832	0,008
	Deney	0,925	0,142	0,939	0,250
Eyleyici Düşünce	Kontrol	0,965	0,748	0,934	0,285
	Deney	0,950	0,388	0,947	0,351
Sürekli Umut Ölçeği	Kontrol	0,931	0,251	0,879	0,037
	Deney	0,933	0,194	0,924	0,133

Araştırmada yer alan hipotezlerin test edilmesi için kullanılması gereken hipotez testlerini saptamada kadınların ölçekten aldıkları puanların normal dağılıma uyumu Shapiro-Wilk testiyle incelenmiştir. Yukarıda görüleceği üzere araştırma kapsamına alınan kadınların Yetişkin Psikolojik Sağlamlık leği, zgnlk leği ve Sürekli Umut leği puanlarının bazıları normal dağılıma uyarken, bazıları normal dağılıma uymamaktadır. Buna göre araştırmada yer alan örneklem sayısı da göz önünde bulundurularak, araştırma hipotezleri non-parametrik istatistiki tekniklerle test edilmiştir. Deney ve kontrol grubu kadınların Yetişkin Psikolojik Sağlamlık leği, zgnlk leği ve Sürekli Umut leği puanlarının gruplar arası karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi kullanılırken, grup içi ön test ve son test puanlarının karşılaştırılmasında Wilcoxon testi kullanılmıştır.

## 4. BÖLÜM

### BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın problem sorusu çerçevesinde sınanan alt problemlere ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

#### 4.1. Psikolojik Sağlık

Bu bölümde araştırma kapsamına alınan deney ve kontrol grubu kadınların Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği ön test ve son test puanlarına ait tanımlayıcı istatistikler, ön test ve son test puanlarının gruplara göre karşılaştırılması ve ön test ve son test puanlarının grup içi karşılaştırılmasına ilişkin bulgular gösterilmiştir.

**Tablo 3**

*Deney Ve Kontrol Grubu Kadınların Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması*

	Grup	n	$\bar{x}$	s	M	SO	Z	P
İlişkisel kaynaklar	Kontrol	16	24,38	2,70	24,50	21,88	-2,074	0,038*
	Deney	19	23,11	2,11	23,00	14,74		
Bireysel kaynaklar	Kontrol	16	21,00	2,10	21,50	20,47	-1,333	0,182
	Deney	19	20,47	1,43	21,00	15,92		
Kültürel kaynaklar	Kontrol	16	19,88	4,22	21,00	21,25	-1,728	0,084
	Deney	19	17,26	4,13	19,00	15,26		
Ailesel kaynaklar	Kontrol	16	19,19	4,45	20,50	20,28	-1,218	0,223
	Deney	19	18,47	2,82	18,00	16,08		
<b>Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği</b>	Kontrol	16	84,44	9,59	85,50	21,91	-2,073	0,038
	Deney	19	79,32	6,05	80,00	14,71		

\* $p < 0,05$

Tablo 3’de araştırmaya katılan deney ve kontrol grubu kadınların Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ön test puanlarının karşılaştırılmasına dair uygulanan Mann-Whitney U testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya dâhil edilen deney ve kontrol grubunda yer alan kadınların Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinde yer alan ilişkisel kaynaklar alt boyutundan aldıkları ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir ( $p < 0,05$ ). Kontrol grubunda yer alan kadınların Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinde yer alan ilişkisel kaynaklar alt boyutundan aldıkları ön test puanları, deney grubu kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Deney ve kontrol grubunda yer alan kadınların Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği genelinden ve ölçekteki bireysel kaynaklar, kültürel kaynaklar ve ailesel kaynaklar alt boyutlarından aldıkları ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde herhangi bir farkın bulunmadığı belirlenmiştir ( $p > 0,05$ ). Buna göre deney ve kontrol grubu kadınların Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği genelinden ve ölçekteki bireysel kaynaklar, kültürel kaynaklar ve ailesel kaynaklar alt boyutlarından aldıkları ön test puanları benzer bulunmuştur.

#### Tablo 4

*Kontrol Grubu Kadınların Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden Aldıkları Ön Test Ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması*

	Ölçüm zamanı	$\bar{x}$	s	Z	P
İlişkisel kaynaklar	Ön test	24,38	2,70	-0,436	0,669
	Son test	24,81	4,98		
Bireysel kaynaklar	Ön test	21,00	2,10	0,000	1,000
	Son test	21,00	3,14		
Kültürel kaynaklar	Ön test	19,88	4,22	0,919	0,373
	Son test	19,31	5,10		
Ailesel kaynaklar	Ön test	19,19	4,45	-0,505	0,621
	Son test	19,63	4,94		
<b>Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği</b>	Ön test	84,44	9,59	-0,113	0,912
	Son test	84,75	15,78		

Tablo 4'de kontrol grubu kadınların Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeğinden aldıkları ön test ve son test puanları Wilcoxon testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Tablo 4 incelendiğinde kontrol grubu kadınların Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan ilişkisel kaynaklar, bireysel kaynaklar, kültürel kaynaklar ve ailesel kaynaklar alt boyutlarından aldıkları ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Buna göre son testte kontrol grubu kadınların Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan ilişkisel kaynaklar, bireysel kaynaklar, kültürel kaynaklar ve ailesel kaynaklar alt boyutlarından aldıkları puanların değişmediği belirlenmiştir.

**Tablo 5**

*Deney Grubu Kadınların Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeğinden Aldıkları Ön Test Ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması*

	Ölçüm zamanı	$\bar{x}$	s	Z	p
İlişkisel kaynaklar	Ön test	23,11	2,11	-2,862	0,004*
	Son test	25,21	2,32		
Bireysel kaynaklar	Ön test	20,47	1,43	-2,847	0,004*
	Son test	22,16	1,57		
Kültürel kaynaklar	Ön test	17,26	4,13	-2,722	0,006*
	Son test	18,84	4,36		
Ailesel kaynaklar	Ön test	18,47	2,82	-0,411	0,681
	Son test	18,26	3,63		
<b>Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği</b>	Ön test	79,32	6,05	-2,647	0,008*
	Son test	84,47	7,40		

Tablo 5'te araştırma kapsamına alınan deney grubunda yer alan kadınların Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeğinden aldıkları ön test ve son test puanları Wilcoxon testi kullanılarak karşılaştırılmıştır.

Deney grubu kadınların Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan ilişkisel kaynaklar, bireysel kaynaklar ve kültürel kaynaklar alt boyutlarından aldıkları ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunduğu saptanmıştır ( $p<0,05$ ). Deney grubunda yer alan

kadınların Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan ilişki kaynaklar, bireysel kaynaklar ve kültürel kaynaklar alt boyutlarından aldıkları puanlar son testte yükselmiştir.

Deney grubunda yer alan kadınların Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeğinde yer alan ailesel kaynaklar alt boyutlarından aldıkları ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Deney grubu kadınların Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeğinde yer alan ailesel kaynaklar alt boyutlarından aldıkları puanlar son testte değişmemiştir.

**Tablo 6**

*Deney Ve Kontrol Grubu Kadınların Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği Son Test Puanlarının Karşılaştırılması*

	Grup	n	$\bar{x}$	s	M	SO	Z	p
İlişkisel kaynaklar	Kontrol	16	24,81	4,98	25,50	18,41	-0,217	0,828
	Deney	19	25,21	2,32	26,00	17,66		
Bireysel kaynaklar	Kontrol	16	21,00	3,14	21,50	15,75	-1,216	0,224
	Deney	19	22,16	1,57	22,00	19,89		
Kültürel kaynaklar	Kontrol	16	19,31	5,10	21,00	19,06	-0,565	0,572
	Deney	19	18,84	4,36	19,00	17,11		
Ailesel kaynaklar	Kontrol	16	19,63	4,94	21,00	20,84	-1,515	0,130
	Deney	19	18,26	3,63	19,00	15,61		
<b>Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği</b>	Kontrol	16	84,75	15,78	90,00	20,03	-1,079	0,281
	Deney	19	84,47	7,40	85,00	16,29		

Tablo 6'da araştırmaya dahil edilen deney ve kontrol grubu kadınların Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği son test puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin Mann-Whitney U testinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 6'ya göre deney ve kontrol grubunda yer alan kadınların Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği genelinden ve ölçekteki bireysel kaynaklar, kültürel kaynaklar ve ailesel kaynaklar alt boyutlarından aldıkları son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde herhangi bir farkın bulunmadığı görülmüştür ( $p>0,05$ ). Buna göre deney ve kontrol grubu kadınların Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği genelinden ve ölçekte bulunan bireysel kaynaklar,

kültürel kaynaklar ve ailesel kaynaklar alt boyutlarından aldıkları son test puanları benzer bulunmuştur.

#### 4.2 Özgünlük

Araştırmanın bu bölümünde deney ve kontrol grubu kadınların Özgünlük Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan farkındalık, tarafsızlık, eylemsizlik ve ilişkisellik alt boyutlarından aldıkları ön test ve son test puanlarına ait tanımlayıcı istatistikler, ön test ve son test puanlarının gruplara göre karşılaştırılması ve ön test ve son test puanlarının grup içi karşılaştırılmasına ilişkin bulgular gösterilmiştir.

**Tablo 7**

*Deney Ve Kontrol Grubu Kadınların Özgünlük Ölçeği Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması*

	Grup	N	$\bar{x}$	s	M	SO	Z	P
Farkındalık	Kontrol	16	43,25	3,17	42,50	16,41	-0,849	0,396
	Deney	19	44,79	5,48	44,00	19,34		
Tarafsızlık	Kontrol	16	18,44	3,44	19,00	15,84	-1,147	0,251
	Deney	19	20,05	4,02	20,00	19,82		
Eylemsizlik	Kontrol	16	36,25	5,80	36,00	17,38	-0,333	0,739
	Deney	19	37,16	4,99	36,00	18,53		
İlişkisellik	Kontrol	16	44,94	4,42	45,00	17,63	-0,200	0,842
	Deney	19	45,32	3,28	45,00	18,32		
<b>Özgünlük Ölçeği</b>	Kontrol	16	142,88	12,90	141,00	16,25	-0,928	0,353
	Deney	19	147,32	12,06	144,00	19,47		

Araştırmaya dahil olan deney ve kontrol grubu kadınların Özgünlük Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan farkındalık, tarafsızlık, eylemsizlik ve ilişkisellik alt boyutlarından aldıkları ön test puanlarının karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi kullanılmış olup, sonuçlar Tablo 7’de gösterilmiştir. Tablo 7 incelendiğinde, deney ve kontrol grubunda yer alan kadınların Özgünlük Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan farkındalık, tarafsızlık, eylemsizlik ve ilişkisellik alt boyutlarından aldıkları ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Bu sonuçlara göre deney ve kontrol grubu kadınların Özgünlük Ölçeği genelinden ve ölçekte



yer alan farkındalık, tarafsızlık, eylemsizlik ve ilişkisellik alt boyutlarından aldıkları ön test puanları benzer olduğu görülmüştür.

**Tablo 8**

*Kontrol Grubu Kadınların Özgünlük Ölçeğinden Aldıkları Ön Test Ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması*

	Ölçüm zamanı	$\bar{x}$	s	Z	P
Farkındalık	Ön test	43,25	3,17	-1,274	0,222
	Son test	45,13	6,87		
Tarafsızlık	Ön test	18,44	3,44	-0,596	0,560
	Son test	19,00	2,68		
Eylemsizlik	Ön test	36,25	5,80	-1,023	0,323
	Son test	37,31	5,59		
İlişkisellik	Ön test	44,94	4,42	-1,218	0,242
	Son test	45,69	4,81		
<b>Özgünlük Ölçeği</b>	Ön test	142,88	12,90	-1,523	0,149
	Son test	147,13	15,41		

Tablo 8’de kontrol grubunda yer alan kadınların Özgünlük Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan farkındalık, tarafsızlık, eylemsizlik ve ilişkisellik alt boyutlarından aldıkları ön test ve son test puanlarının karşılaştırılması için uygulanan Wilcoxon testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 8’de gösterilen test sonuçları incelendiğinde, araştırmaya dahil edilen kontrol grubu kadınların Özgünlük Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan farkındalık, tarafsızlık, eylemsizlik ve ilişkisellik alt boyutlarından aldıkları ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir ( $p < 0,05$ ). Bu doğrultuda, kontrol grubu kadınların, son testte Özgünlük Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan farkındalık, tarafsızlık, eylemsizlik ve ilişkisellik alt boyutlarından aldıkları puanların değişmediği saptanmıştır.

**Tablo 9**

*Deney Grubu Kadınların Özgünlük Ölçeğinden Aldıkları Ön Test Ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması*

	Ölçüm zamanı	$\bar{x}$	s	Z	P
Farkındalık	Ön test	44,79	5,48	-1,988	0,047*
	Son test	47,89	5,44		
Tarafsızlık	Ön test	20,05	4,02	-1,732	0,083
	Son test	22,05	3,47		
Eylemsizlik	Ön test	37,16	4,99	-1,895	0,058
	Son test	38,68	4,46		
İlişkiselik	Ön test	45,32	3,28	-0,264	0,792
	Son test	45,11	4,75		
<b>Özgünlük Ölçeği</b>	Ön test	147,32	12,06	-1,699	0,089
	Son test	153,74	14,02		

\* $p < 0,05$

Deney grubu kadınların Özgünlük Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan farkındalık, tarafsızlık, eylemsizlik ve ilişkiselik alt boyutlarından aldıkları ön test ve son test puanlarının karşılaştırılmasında kullanılan Wilcoxon testi sonuçları Tablo 9'da gösterildiği gibidir.

Tablo 9 incelendiğinde araştırmaya katılan deney grubu kadınların Özgünlük Ölçeğinde yer alan farkındalık alt boyutundan aldıkları ön test ve son test puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu belirlenmiştir ( $p < 0,05$ ). Deney grubu kadınların Özgünlük Ölçeğinde yer alan farkındalık alt boyutundan aldıkları son test puanlarının arttığı tespit edilmiştir. Deney grubunda yer alan kadınların Özgünlük Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan tarafsızlık, eylemsizlik ve ilişkiselik alt boyutlarından aldıkları ön test ve son test puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $p > 0,05$ ). Deney grubu kadınların son testte Özgünlük Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan tarafsızlık, eylemsizlik ve ilişkiselik alt boyutlarından aldıkları puanlar ön test puanlarına göre yüksek olsa da, bu fark istatistiki açıdan anlamlı düzeyde değildir.

### Tablo 10

*Deney Ve Kontrol Grubu Kadınların Özgünlük Ölçeği Son Test Puanlarının Karşılaştırılması*

Grup	n	$\bar{x}$	s	M	SO	Z	P
------	---	-----------	---	---	----	---	---

**Tablo 10** Devam

Farkındalık	Kontrol	16	45,13	6,87	46,50	15,94	-1,096	0,273
	Deney	19	47,89	5,44	47,00	19,74		
Tarafsızlık	Kontrol	16	19,00	2,68	19,00	13,16	-2,588	0,010*
	Deney	19	22,05	3,47	22,00	22,08		
Eylemsizlik	Kontrol	16	37,31	5,59	36,50	16,59	-0,747	0,455
	Deney	19	38,68	4,46	38,00	19,18		
İlişkiselik	Kontrol	16	45,69	4,81	45,00	18,78	-0,415	0,678
	Deney	19	45,11	4,75	45,00	17,34		
<b>Özgünlük Ölçeği</b>	Kontrol	16	147,13	15,41	149,00	15,97	-1,077	0,282
	Deney	19	153,74	14,02	152,00	19,71		

\* $p < 0,05$ 

Tablo 10'da araştırma kapsamına alınan deney ve kontrol grubu kadınların Özgünlük Ölçeği son test puanlarının karşılaştırılmasına dair yapılan Mann-Whitney U testinden elde edilen bulgular gösterilmiştir.

Tablo 10'a göre araştırmaya dahil olan deney ve kontrol grubu kadınların Özgünlük Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan farkındalık, eylemsizlik ve ilişkiselik alt boyutlarından aldıkları son test puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ( $p > 0,05$ ). Deney grubu kadınların Özgünlük Ölçeğinden aldıkları son test puanları kontrol grubu bireylere göre yüksek bulunmuş olmasına rağmen, söz konusu farkın istatistiki olarak anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür.

Deney ve kontrol grubunda yer alan kadınların Özgünlük Ölçeğinde yer alan tarafsızlık alt boyutundan almış oldukları son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunduğu belirlenmiştir ( $p > 0,05$ ). Deney grubu kadınların Özgünlük Ölçeğinde yer alan tarafsızlık alt boyutundan aldıkları son test puanları, kontrol grubu kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur.

### 4.3 Sürekli Umut

Bu bölümde araştırmaya alınan deney ve kontrol grubu kadınların Sürekli Umut Ölçeği genelinden ve bu ölçeğin alt boyutları olan alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünceden aldıkları ön test ve son test puanlarına dair tanımlayıcı istatistikler, söz konusu ölçek puanlarının gruplar arası ve grup içi karşılaştırmalarına yönelik bulgulara değinilmiştir.

**Tablo 11**

*Deney Ve Kontrol Grubu Kadınların Sürekli Umut Ölçeği Ön Test Puanlarının Karşılaştırılması*

	Grup	n	$\bar{x}$	s	M	SO	Z	p
Alternatif Yollar Düşüncesi	Kontrol	16	27,31	3,65	27,50	19,16	-0,616	0,538
	Deney	19	26,47	2,86	27,00	17,03		
Eyleyici Düşünce	Kontrol	16	22,19	4,72	22,50	18,44	-0,233	0,816
	Deney	19	22,16	3,79	22,00	17,63		
<b>Sürekli Umut Ölçeği</b>	Kontrol	16	49,50	7,32	50,50	19,25	-0,665	0,506
	Deney	19	48,63	6,05	48,00	16,95		

Araştırma kapsamına alınan deney ve kontrol grubu kadınların Sürekli Umut Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce alt boyutlarından almış oldukları ön test puanlarının karşılaştırılmasında kullanılan Mann-Whitney U testi sonuçları Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11 incelendiğinde, araştırmaya alınan deney ve kontrol grubu kadınların Sürekli Umut Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce alt boyutlarından aldıkları ön test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Araştırma kapsamına alınan deney ve kontrol grubu kadınların ön testte Sürekli Umut Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce alt boyutlarından aldıkları puanlar benzer bulunmuştur.

**Tablo 12**

*Kontrol Grubu Kadınların Sürekli Umut Ölçeğinden Aldıkları Ön Test Ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması*

	Ölçüm zamanı	$\bar{x}$	S	Z	p
Alternatif Yollar Düşüncesi	Ön test	27,31	3,65	0,207	0,839
	Son test	27,13	4,95		
Eyleyici Düşünce	Ön test	22,19	4,72	-2,270	0,038*
	Son test	24,06	5,43		
<b>Sürekli Umut Ölçeği</b>	Ön test	49,50	7,32	-1,163	0,263
	Son test	51,19	9,50		

\* $p<0,05$

Tablo 12’de kontrol grubu kadınların Sürekli Umut Ölçeği genelinden ve ölçekteki alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce alt boyutlarından aldıkları ön test ve son test puanlarının karşılaştırılmasında kullanılan Wilcoxon testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 12’de gösterilen Wilcoxon testi sonuçları incelendiğinde, kontrol grubu kadınların Sürekli Umut Ölçeği genelinden ve ölçekteki alternatif yollar düşüncesi alt boyutundan aldıkları ön test ve son test puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir ( $p>0,05$ ). Buna göre kontrol grubunda yer alan kadınların *Sürekli Umut Ölçeği genelinden ve ölçekteki* alternatif yollar düşüncesi alt boyutundan aldıkları puanlar son testte değişmemiştir.

Kontrol grubunda yer alan kadınların Sürekli Umut Ölçeğinde bulunan eyleyici düşünce alt boyutundan aldıkları ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farkın bulunduğu tespit edilmiş olup, kontrol grubu kadınların eyleyici düşünce alt boyutundan aldıkları son test puanlarının ön test puanlarına göre daha yüksek olduğu saptanmıştır ( $p<0,05$ ).

**Tablo 13**

*Deney Grubu Kadınların Sürekli Umut Ölçeğinden Aldıkları Ön Test Ve Son Test Puanlarının Karşılaştırılması*

	Ölçüm zamanı	$\bar{x}$	s	Z	p
Alternatif Yollar	Ön test	26,47	2,86	-1,798	0,072
	Son test	27,84	3,25		
Eyleyici Düşünce	Ön test	22,16	3,79	-3,427	0,001*
	Son test	25,16	2,91		
<b>Sürekli Umut Ölçeği</b>	Ön test	48,63	6,05	-3,205	0,001*
	Son test	53,00	5,74		

Araştırma kapsamına alınan deney grubu kadınların Sürekli Umut Ölçeği genelinden ve ölçekteki alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce alt boyutlarından aldıkları ön test ve son test puanlarının karşılaştırılmasında kullanılan Wilcoxon testi sonuçları Tablo 13’de gösterilmiştir.

Tablo 13 incelendiğinde deney grubunda yer alan kadınların Sürekli Umut Ölçeğinde bulunan alternatif yollar düşüncesi alt boyutundan aldıkları ön test ve son test puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Deney grubu kadınların alternatif yollar düşüncesi alt boyutundan aldıkları son test puanları ön test puanlarına göre daha yüksektir ancak söz konusu fark istatistiki açıdan anlamlı düzeyde değildir.

Araştırmaya alınan deney grubu kadınların Sürekli Umut Ölçeği genelinden ve bu ölçekte yer alan eyleyici düşünce alt boyutundan almış oldukları ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Deney grubu kadınların Sürekli Umut Ölçeği genelinden ve bu ölçekte yer alan eyleyici düşünce alt boyutundan aldıkları son test puanlarının ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde artış gösterdiği tespit edilmiştir.

**Tablo 14**

*Deney Ve Kontrol Grubu Kadınların Sürekli Umut Ölçeği Son Test Puanlarının Karşılaştırılması*

	Grup	N	$\bar{x}$	s	M	SO	Z	p
Alternatif Yollar Düşüncesi	Kontrol	16	27,13	4,95	28,50	17,53	-0,250	0,803
	Deney	19	27,84	3,25	28,00	18,39		
Eyleyici Düşünce	Kontrol	16	24,06	5,43	25,00	17,09	-0,483	0,629
	Deney	19	25,16	2,91	25,00	18,76		
<b>Sürekli Umut Ölçeği</b>	Kontrol	16	51,19	9,50	53,00	17,34	-0,349	0,727
	Deney	19	53,00	5,74	54,00	18,55		

Tablo 14’de deney ve kontrol grubunda yer alan kadınların Sürekli Umut Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce alt boyutlarından almış oldukları son test puanlarının karşılaştırılmasında kullanılan Mann-Whitney U testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 14’e göre araştırma kapsamına dahil edilen deney ve kontrol grubu kadınların Sürekli Umut Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce alt boyutlarından aldıkları son test puanları

arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın bulunmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Deney grubundaki kadınların son testte Sürekli Umut Ölçeği genelinden ve ölçekte yer alan alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce alt boyutlarından aldıkları puanlar kontrol grubu kadınlara göre yüksek bulunmuş olsa da, aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür.

## 5. BÖLÜM

### TARTIŞMA

Bu bölümde araştırma bulguları alanyazındaki çalışmalar çerçevesinde tartışılmıştır.

#### 5.1. Tartışma

Bu araştırmada “Kurtlarla Koşan Kadınlar Bibliyoterapi Programı”nın 21-48 yaş arası kadınların psikolojik sağlık, özgünlük ve umut düzeylerine etkisi incelenmiştir. Psikolojik sağlık, özgünlük ve umut pozitif psikolojinin olumlu bireysel özellikler olarak tanımladığı bireylerin öznel deneyimleriyle ilişkili psikolojik süreçlerdir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Araştırmacı tarafından geliştirilen bibliyoterapi programının bu psikolojik süreçlerin gelişimi üzerindeki etkinliği deney ve kontrol grubuna uygulanan son test ölçümleriyle sınanmıştır.

Bu araştırmada elde edilen bulgular deney grubunun son test psikolojik sağlık puanlarıyla ön test psikolojik sağlık puanları arasında anlamlı bir yükselme olduğunu göstermiştir. Bu yükselme özellikle psikolojik sağlamlığın ilişkisel kaynaklar, kültürel kaynaklar ve bireysel kaynaklar alt boyutlarında gözlemlenmiştir. Deney grubunda psikolojik sağlık açısından gözlemlenen bu anlamlı farklılık kontrol grubunda gözlemlenmemiştir. Bu bulgular ışığında geliştirilen programın kadınların psikolojik sağlık düzeyinin gelişmesinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç alanyazında yer alan Çınar'ın (2019) geliştirdiği sanat uygulamalarına dayalı psiko-eğitim programı'nın kullanıldığı araştırma sonucuyla, Babanataj ve arkadaşlarının (2018) uyguladıkları psikolojik sağlık programının sonucuyla, Hendriks (2018) tarafından uygulanan pozitif psikoloji müdahale programının sonucuyla, Akça Koca ve Erden (2018) tarafından uygulanan grupla psikolojik danışma programının sonucuyla, Akar'ın (2018) uyguladığı psikolojik sağlık programının sonucuyla paralellik göstermektedir. Bu araştırmada yukarıdaki



müdahale programlarından farklı olarak bibliyoterapi yöntemi kullanılmıştır. Alınan olumlu sonuçlar bibliyoterapinin depresyon tanısı alan bireylerde müdahale aracı olarak kullanıldığı Bal'ın (2018) çalışmasıyla, Bálint ve Magyari'nin (2020) kanser hastalarında bilişsel ve duygusal semptomları azaltmak, hastalık döneminde ve genel olarak yaşamda anlam bulmalarını kolaylaştırmak için bibliyoterapinin grup sürecinde etkin bir müdahale olarak kullanıldığı çalışmasıyla, ve alanyazında yer alan bibliyoterapinin diğer metotlar kadar etkin bir terapötik araç olduğunu gösteren araştırmalarla örtüşmektedir (Cuijpers, 1997).

Deney grubunun ön test özgünlük puanları ile son test özgünlük puanları arasında bir miktar yükselme görülmüş olmakla birlikte bu yükselme istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır. Ancak Özgünlük Ölçeğinin farkındalık alt boyutundan alınan ön test ve son test puanları arasında anlamlı düzeyde bir yükselme gözlemlenmiştir. Bununla birlikte Özgünlük Ölçeğinin tarafsızlık alt boyutunda deney grubu ile kontrol grubu son test puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir. Deney grubundaki kadınlar Özgünlük Ölçeğinin tarafsızlık alt boyutundan kontrol grubu kadınlara göre daha yüksek son test puanlarına sahiptirler. Bu bulgular ışığında geliştirilen programın kadınların psikolojik özgünlük ile bağlantılı olarak kendi sahip oldukları dürtü, arzu, istek, güçlü özellikler, zayıf özellikler gibi kendileriyle ilgili farkındalık düzeylerinin artmasına ve kendileriyle ilgili edindikleri farkındalıkları işlerken tarafsız (önyargısız) bir işleme sürecinden geçirmelerinin gelişmesine katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum Goldman ve Kernis'in (2006) psikolojik özgünlüğün dört psikolojik iyi oluş göstergesiyle ilişkisi üzerine yaptığı araştırmayla örtüşmektedir. Bu araştırmacılar psikolojik özgünlüğü dört alt boyutu birbiriyle ilişkili ancak birbirinden ayrı süreçler olarak tanımlamışlardır. Bu öğelerden ilk ikisi farkındalık ve tarafsızlık bireyin içsel süreçlerini tanımlamaktadır. Özgün davranış ve ilişkisel özgünlük öğeleri ise bireyin özgünlüğünün dışa vurumunu ifade etmektedir (Kernis, 2003). İnsanlar değişen koşullar altında özgün davranışlar sergilemekten kaçınabilir veya baskı altında hissettiklerinde kendi gerçek düşüncelerini ifade etmekten çekinebilirler. Ancak dışsal koşullar tarafından etkilenebilen özgün davranış ve ilişkisel özgünlüğe rağmen içsel olarak farkındalık ve tarafsızlık düzeylerinde işlevsel bir psikolojik özgünlüğe

sahip olabilirler. Allan ve diğerlerinin (2015) mindfulness ve psikolojik özgünlük üzerine yaptıkları araştırmalarında psikolojik özgünlüğün farkındalık ve tarafsızlık alt boyutları yaşam anlamını yordayıcı bulunurken, davranışsal özgünlük ve ilişkisel özgünlük alt boyutlarında anlamlı bir sonuç bulunmamıştır. Davranışsal özgünlük ve ilişkisel özgünlük, özgünlüğün “ifadesini” yani kişinin değerleri ve duyguları ile tutarlı davranışlar ve ilişki tarzları gösterip göstermediğini ölçen özelliklerdir (Goldman ve Kernis, 2006). Bu araştırmanın sonucunda elde edilen özgünlüğün alt boyutları arasındaki farklı sonuçlar alanyazındaki belirtilen araştırmalarda da gözlemlenmiştir. Bu yönüyle elde edilen sonuç diğer araştırma sonuçlarıyla uyumludur. BGTP özgünlüğün farkındalık alt boyutunda anlamlı bir farklılığa neden olmuştur. Goldman ve Kernis (2006) özgünlüğün dört alt boyutunu birbiriyle ilişkili ancak birbirlerinden ayrı süreçler olarak tanımlamışlardır. Bireylerin farkındalıklarının artması herhangi bir psikolojik müdahalede beklenen ve istenen temel değişimlerden biridir. Bu anlamda BGTP bu değişime etki etmiştir.

Psikolojik özgünlüğün farkındalık ve tarafsızlık alt boyutlarını bireylerin sahip oldukları kendilerine yönelik özgün tutumları, davranışsal ve ilişkisel alt boyutları ise başkalarına yönelik özgün dışa vurumları olarak değerlendirdiğimizde iki grup arasında oluşan niteliksel farklılıklar anlaşılabilir. Özgünlük, insanlar içsel olarak motive olduklarında açığa çıkan (Jongman-Sereno ve Leary, 2019) ve dış dünyadan ziyade kişinin kendi iç dünyasında gelişen bir özelliktir. Çünkü dış etkiler bir yönüyle baskıcıdır. Bu baskının kaynağı aileden, toplumdaki, dinden, kültürden, politikadan olabilir. Ancak hangi dış etkiden kaynaklanırsa kaynaklansın bireyi sahte kişilikler geliştirmeye zorlar (Cederström, 2011). Farkındalık ve tarafsızlık bireyin psikolojik özgünlüğe ilişkin içsel süreçleriyle ilişkilidir. Eylemsizlik ve ilişkisellik ise davranış ve sosyal ilişkiler boyutudur. Başka bir deyişle özgünlüğün ifadesidir. Özgünlüğün bu iki karşıt tarafı Jung’un self ve persona arketiplerini akla getirmektedir. Jungiye açıdan bakarsak farkındalık ve tarafsızlık daha çok “self” ile eylemsizlik ve ilişkisellik ise “persona” ile ilişkilidir. Dış dünya ile ilgili baskılar bireyin sahte tutum ve davranışlar geliştirmesine yol açan etkenlerdir. Jung personayı özellikle nesne ilişkileriyle ve dışarıya yönelik tutumlarla ilişkilendirmiştir. İnsanların tutarlı bir şekilde dış dünyaya yönelik takındığı maske yani persona toplumun taleplerini karşılar. Jung persona

sorununu normal psikolojinin bir sorunu olarak ele alır. Yani tüm insanların sahip olduğu bir tutumdur. Ancak katı, değişmez bir personaya hapsolüp kalmak bir sorun olarak görülmektedir. Persona kişiliğin önüne geçtiğinde özgün ve sağlıklı bir bireyden söz edilemez. Ancak dış koşulların, başkalarının beklentilerinin oyuncağı haline gelen kollektif bir varlıktan söz edilebilir. Ayrıca bazı araştırmacılar özgünlüğün alt boyutları arasındaki bu farklılaşmayı yaşamdaki farkındalık ve anlam arasındaki ilişkide, özgün davranışlar ve ilişki tarzlarının, yaşamdaki anlamın aktarılacağı önemli bir alan olarak işlev görmeyebileceği yönünde yorumlamışlardır (Allan ve diğerleri, 2015). Tüm bunlara ek olarak farkındalık ve tarafsızlık terapötik müdahaleye daha açık ve daha kısa sürede değişim gözlenen psikolojik süreçler iken eylemsizlik ve ilişkisellik alanlarında değişim gözlemlenmesi uzun yıllar alabilir. Araştırmacı tarafından bu alanlar değişime daha dirençli yapılar olarak değerlendirilmişlerdir.

Bu çalışmada elde edilen bulgular deney grubunun ön test umut puanları ile son test umut puanları arasında anlamlı bir artış olduğunu göstermiştir. Deney grubundaki kadınların umut ölçeğinin genelinden ve ölçeğin eyleyici düşünce alt boyutundan aldıkları öntest ve son test puanları arasında anlamlı bir yükseliş bulunmaktadır. Bununla birlikte deney grubundaki kadınların ölçeğin alternatif yollar düşüncesi alt boyutundan aldıkları son test puanları yükselmiş ancak istatistiksel olarak anlamlı bir düzeye ulaşmamıştır. Bu bulgular ışığında programın kadınların umut düzeyi üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte bireysel okuma yapan kontrol grubundaki kadınların umut ölçeğinin eyleyici düşünce alt boyutundan aldıkları son test puanlarında da anlamlı bir artış bulunmuştur. Ancak ölçeğin genelinden ve alternatif yollar düşüncesi alt boyutlarından aldıkları son test puanlarında bir artış gözlemlenmemiştir. Genel olarak danışanların her hangi bir terapi sürecine başlama kararı umudun eyleyici düşünce aşaması ile ilişkilidir. Bireyin tıpkı psikoterapiye başlamak gibi belli bir amaca yönelik olarak harekete geçmesi ve devam etmesi ile ilişkili enerjinin açığa çıkmasını ve bireyin amaca odaklanmasını içerir. Bu tarz düşünceler ulaşılacak istenen hedef doğrultusunda kişileri motive eder ve devam etme gücü verir. Bununla birlikte eyleyici düşünceler bireyin kendini tanıma, başkalarının rolünü nedensellik üzerinden anlamlandırma ve amaç oluşturma ile ilişkilidir (Snyder ve diğerleri,

2005). Bibliyoterapi sürecini tamamlayan her iki gruptaki katılımcılarda da gözlemlenen umudun eyleyici düşünce düzeyindeki bu artış yeni katılımcıların hayatlarında kendini tanıma ve anlamlandırma süreçleriyle ilişkili olarak yeni bir deneyimin içinde olmaları ile bağlantılı olabilir. Başka bir açıdan ise “Kurtlarla Koşan Kadınlar” kitabının bibliyoterapi aracı olarak hem bireysel okuma sonucunda hem araştırmada uygulanan grup çalışması içerisinde kadınların umut düzeyinin eyleyici düşünce gelişiminin yükselmesine farklı oranlarda katkı sağladığı yönünde değerlendirilebilir.

Alanyazında umut ile psikolojik sağlık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklayan araştırmalar bulunmaktadır. Türkiyede kadın sığınma evlerinde kalan kadınlarla yapılan bir araştırmada kadınların psikolojik sağlık ve sürekli umut düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuç olarak bu kadınların umut düzeyleri arttıkça psikolojik sağlık düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir (Çiltaş, 2019). Umudun aynı zamanda psikolojik sağlamlığı artıran koruyucu faktörler arasında yer almaktadır (Snyder ve diğerleri, 2000). Benzer şekilde öznel iyi oluş halinin umudun bir sonucu olarak gözlemlendiği (Snyder ve diğerleri, 2006; Werner, 2012; Yılık, 2017) ve yüksek yaşam doyumu ve artmış psikolojik iyi oluş hali ile umut arasında ilişki olduğunu (Muyan ve diğerleri, 2015; Shorey ve diğerleri, 2003) ve sürekli umut ile başa çıkma stratejileri arasında anlamlı ve dolaylı bir ilişki olduğunu (Yılık, 2017) gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmada psikolojik sağlık düzeyindeki artışla birlikte umut düzeyinde de artış gözlemlenmesi alanyazındaki diğer araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Alanyazında psikolojik özgünlük ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiye yönelik yapılmış sınırlı sayıda çalışma vardır. Bu çalışmalar da daha çok genel psikolojik iyi oluş ile özgünlük arasındaki ilişkiyi anlamaya yöneliktir (Rivera ve diğerleri, 2019). Bununla birlikte alanyazındaki var olan çalışmalar özgünlük düzeyi yüksek kişilerin daha başarılı stresle başa çıkabilme davranışları sergilediklerini, karşılaştıkları problemlerle daha iyi başa çıkabildiklerini, depresyon düzeylerinin düşük olduğunu (Wood ve diğerleri, 2008), anda kalma, yaratıcılık gibi özelliklerinin daha yüksek olduğunu (Thomaes ve Sedikides, 2017) ve yaşam doyumlarının yüksek olduğunu (Malyn ve diğerleri, 2020) göstermektedir. Uygulanan program katılımcıların içsel süreçlerinde bir değişimi tetiklemiştir. Deney grubundaki kadınların kendi güdüleri, arzuları,

kendileriyle ilgili düşünceleri, güçlü ve zayıf yönlerine dair bir farkındalık geliştirmelerine ve olanı olduğu gibi görebilme, kendilerinin olumlu ve olumsuz yönlerinin kabulüne, kendisiyle ilgili edindiği bilgileri önyargısız bir şekilde işlemleyebilme süreçlerine katkı sağlamıştır. Bireylerin kendi özgün kişiliklerine ilişkin farkındalıklarındaki ve bu bilgileri önyargısız değerlendirebilme becerilerindeki bu artış psikolojik sağlık düzeylerindeki ve umut düzeylerindeki artış ile de paralellik göstermektedir.

## 6. BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 6.1. Sonuç

Sonuç olarak araştırmadan elde edilen bulgular ışığında araştırmacı tarafından geliştirilen “Kurtlarla Koşan Kadınlar Bibliyoterapi Programı” 21-48 yaş kadınların psikolojik sağlık, özgünlük ve umut düzeylerinin gelişimini destekleyici etkili bir terapötik müdahale programıdır. Bu sonuç alanyazındaki hem kuramsal düzlemdeki temel yaklaşımlarla hem de bibliyoterapinin, depresyonu iyileştirme, davranış problemleriyle başa çıkma, öz yeterlilik ve durumluk kaygı üzerinde önemli etkilere sahip olduğunu gösteren diğer araştırmalarla uyumludur.

Araştırmacı tarafından yapılandırılan pozitif, yaratıcı, klinik bibliyoterapi grup uygulaması psikolojik sağlamlığı, psikolojik özgünlüğü ve sürekli umut düzeyini artırmaya yönelik özgün ve başarılı bir terapötik müdahale programı sunmaktadır.

Bu program özellikle kadınlara yönelik travmatik, zorlayıcı yaşam olaylarının varlığı durumunda ruh sağlığı alanında çalışan profesyonellerce kullanılabilecek etkin bir müdahale aracına örnektir.

Uygulanan program psikolojik sağlamlık düzeyinin ailesel kaynaklar dışındaki tüm alt boyutlarında anlamlı bir farklılığa neden olmuştur. Ailesel kaynaklarda değişim gözlemlenmemesi fakat diğer boyutlarda farklılık oluşması bir psikolojik destek mekanizması olarak bireyin diğer kaynaklardan ihtiyacı olan desteği alması durumunda aile ilişkilerindeki olası çatışmaların psikolojik sağlamlık düzeylerinin yükselmesine engel olmadığını göstermiştir.

Araştırmacı tarafından uygulanan program özgünlüğün farkındalık alt boyutunda ve tarafsızlık alt boyutunda anlamlı bir farklılığa neden olmuştur. Bireylerin farkındalık düzeylerinin artması herhangi bir psikolojik müdahalede

beklenen ve istenen en temel değişimlerden biridir. Bu anlamda BGTP terapötik bir araç olarak bu değişime etki etmiştir.

Farkındalık ve tarafsızlık terapötik müdahaleye daha açık ve daha kısa sürede değişim gözlemlenen psikolojik süreçler iken özgünlüğün dışa dönük alt boyutları olan eylemsizlik ve ilişkisellik alanları değişime daha dirençli yapılar olarak değerlendirilmiştir.

Umut ruh sağlığı alanında hem semptomların azalmasında hem de psikolojik sağlamlığın artmasında etkili olan önemli bir psikolojik özelliktir. Bu araştırma sonucunda katılımcıların umudun eyleyici düşünce alt boyutunda bireysel okumanın da bir miktar etkili olduğu gözlemlenmiştir. Yeni bir sürece başlamak insanları motive eder, harekete geçme, devam etme gücü verir. Bu artışın bununla ilişkili olduğu düşünülmüştür.

Bu araştırmada tıpkı özgünlük gelişiminin ilk aşamasını oluşturan bireysel ve içsel öğeler üzerinde daha belirgin bir etkililiğin açığa çıkması gibi umut düzeyinin de bireysel ve içsel öğesi üzerinde daha belirgin bir etkililik saptanması tesadüf değildir. Bu bulgu özgünlüğün umutluluk düzeyi ve öznel canlılık hissinin doğrudan yordayıcısı olduğunu söyleyen çalışmalarla uyumludur.

Araştırmacı tarafından geliştirilen program bireylerin kendi özgün kişiliklerine ilişkin farkındalık düzeylerini artırmakta, bireylerin güçlü ve zayıf yönlerine dair, olumlu ve olumsuz duygularına ve düşüncelerine dair edindikleri farkındalıkları önyargısız bir şekilde değerlendirmelerine katkı sağlamakta, umut düzeylerini artırmakta ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin gelişimine katkı sağlamaktadır. Kurtlarla Koşan Kadınlar Bibliyoterapi Programı katılımcıların kendi iç dünyalarında ve dışarıdaki dünyada yaşananları anlamlandırmalarına ve kendilerine ilişkin yeni keşifler yapmalarına olanak tanıyarak psikolojik sağlıklarına katkı sağlamaktadır.

Bununla birlikte Kurtlarla Koşan Kadınlar kitabı hem içerdiği sembolik dil hem de kendine has kavramsal alt yapısı nedeniyle bireysel okumada okuyucuyu zorlayan bir kitaptır. Bu çalışmaya katılan ve bireysel okuma yapan kontrol grubundaki kadınların belirlenen bölümleri tamamlama oranı %31,25'dir. Deney grubunda grup içerisinde okuma yapan kadınların belirlenen bölümleri tamamlama oranı ise %89,48'dir. Hem deney grubundaki hem kontrol grubundaki kadınların bu çalışmaya gönüllü olarak katılım göstermiş oldukları

ve kitabı okuma motivasyonu ile çalışmaya başladıkları göz önüne alındığında süreç içerisinde oluşan bu fark son derece dikkat çekicidir. Bununla birlikte alanyazında bibliyoterapi çalışmalarından ayrılma oranı ortalama %6,9 olarak belirtilmiştir. Bireysel ve grup terapisinde çalışmadan ayrılma oranı ise ortalama %2.9 olarak belirtilmiştir. Bu çalışmada ayrılma oranı deney grubunda %5, kontrol grubunda %20 olmuştur. Deney grubundaki oran alanyazında belirtilen ortalamanın altında bulunmaktadır. Ancak kontrol grubundaki oran alanyazındaki aralığın üstünde bulunmaktadır. Hem materyali tamamlama hem de çalışmadan ayrılma oranları göz önüne alındığında bu çalışmanın klinik bibliyoterapi uygulamalarına yaptığı katkılardan biri de geliştirilen programın katılımcıların devam etme motivasyonlarını artırmak ve ayrılma oranlarını dikkate değer bir şekilde düşürmek konusundaki başarısıdır. Bu çalışmaya katılan ve bireysel okuma yapan kontrol grubundaki kadınların belirlenen bölümleri tamamlama oranı %31,25'dir. Deney grubunda grup içerisinde okuma yapan kadınların belirlenen bölümleri tamamlama oranı ise %89,48'dir. Aradaki fark program hazırlanırken grubun destek sistemi olarak düşünülmesinin oldukça yerinde olduğunu göstermektedir.

Mevcut bulgular bibliyoterapinin yaygın bir müdahale aracı olarak hem pozitif psikoloji alanında hem klinik psikoloji alanında kullanımına yönelik yeni bir bakış açısı gelişmesine katkı sağlayacak niteliktedir. Aynı zamanda özgün klinik ve terapötik müdahale programlarının geliştirilmesi için teşvik edicidir.

## **6.2. Öneriler**

### **6.2.1 Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

Klinik bibliyoterapinin ruh sağlığı uzmanları tarafından ne sıklıkta kullanıldığında ilişkin bir saha araştırması yapılması bu alandaki güncel uzman tutumlarını belirlemek açısından önemli bir ihtiyaçtır.

Farklı bibliyoterapi materyalleri kullanılarak araştırmadaki uygulama modeli örnek alınarak farklı yaş gruplarına yönelik araştırmalar yapılabilir.

Aynı materyal veya farklı bibliyoterapi materyalleri kullanılarak araştırmadaki uygulama modeli cinsiyet değişkeni dikkate alınacak şekilde yapılandırılarak araştırmalar yapılabilir.

Bundan sonraki çalışmalarda araştırmacılar yaratıcı, klinik bibliyoterapi grup çalışmalarının farklı klinik tablolarında ve farklı materyallerle uygulanışına ilişkin



programlar geliştirebilir. Böylelikle klinisyenler için farklı değişkenler üzerinde etkinliği kanıtlanmış bir bibliyoterapi listesi geliştirilebilir.

zgnlğn farklı alt boyutlarının zgven, spontanlık, dürtüsellik vb. farklı psikolojik süreçlerle nasıl ilişkili olduğunu ölçen araştırmalar yapılabilir.

Bu araştırmanın sınırlılıklarında da belirtildiği gibi program sonrası takip ölçümleri yapılamamıştır. Sonraki araştırmalarda programın uygulanmasından sonraki en az 3 aylık süreç içerisinde takip ölçümleri yapılarak son test bulgularının değerlendirilmesi önerilmektedir.

Bu araştırmada özgünlük, psikolojik sağlamlık ve umut düzeylerinde gözlemlenen anlamlı yükseliş göz önüne alınarak bu özelliklerin birbirleriyle ilişkisi ve yordayıcılık bağlantısı üzerine araştırmalar yapılabilir.

Bu araştırmada uygulanan programda Kurtlarla Koşan Kadınlar Kitabının 11 bölümü ele alınmıştır. Diğer bölümlerin dahil edildiği, toplam sürenin uzun tutulduğu, katılımcı sayısının artırıldığı ve bibliyoterapi sürecine katılanlarla içerik analizine yer veren farklı desenlerin uygulandığı araştırmalar yapılabilir. Araştırmanın zgnlk ve umut ile ilişkili bulgularında son test puanlarında bir yükseliş gözlemlenmekle birlikte istatistiksel bir farklılık oluşmamıştır. Bu durum örneklem grubunun sayısının düşük oluşuyla ilişkilidir. Bundan sonraki çalışmalarda daha geniş gruplarda veya eş zamanlı farklı gruplarda toplam denek sayısını yükselterek yapılacak araştırmalara ihtiyaç vardır.

### **6.2.2 Klinisyenlere Yönelik neriler**

Farklı bibliyoterapi materyalleri kullanılarak geliştirilen modeller yaygınlaştırılarak özellikle mesleğe yeni başlayan klinisyenler için önemli bir yardımcı araç olacak klinik bibliyoterapi literatürü oluşturulması uygulamada kolaylık sağlayacaktır.

BGTP modeli ocuk, ergen ve yaşlı grupları ile yapılacak çalışmalara uyarlanabilir.

Klinik bibliyoterapinin ruh sağlığı uzmanları tarafından bilinirliğini artırmak ve daha etkin kullanımını yaygınlaştırmak için bibliyoterapi üzerine yapılan bu ve benzeri araştırmaların işiğinde oluşturulacak bir müfredat ile lisans programlarına ders olarak konulabilir.

### **6.2.2.1 Tedaviye Yönelik**

Pozitif, yaratıcı, klinik bibliyoterapi uygulamaları depresyon, yas, travma gibi farklı temalarda tedavi sürecinin bir parçası olarak grupla uygulandığında danışanların umut düzeylerini, tedaviye devam etme ve etkin katılım sağlama düzeylerini artırıcı bir araç olarak kullanılabilir.

Danışanlara bireysel olarak kitap okuma önerisinde bulunmak yerine bibliyoterapiyi okuma yoluyla iyileşme yöntemi ve tedavi aracı olarak değerlendirmek tedavi sürecine daha olumlu katkı sağlayacaktır.

Bireysel okuma oranlarının düşüklüğü ve danışanların psikolojik semptomlarına eşlik etme ihtimali yüksek olan odaklanma sorunu göz önünde bulundurularak uygulamada terapist kolaylaştırıcı rolünü etkin bir şekilde üstlenmelidir.

### **6.2.2.1 Önlemeye Yönelik**

Pozitif, yaratıcı, klinik bibliyoterapi grup uygulamaları psikolojik sağlamlık, umut ve özgünlük düzeylerini artırarak bireylerin genel psikolojik iyi oluş düzeylerini destekleyici terapötik araçlar olarak kullanılabilir.

Önleyici ruh sağlığı çalışmaları kapsamında okullar gibi farklı kurumlarda çalışan uzmanlar tarafından pozitif ve yaratıcı bibliyoterapi uygulamalarının kullanımı yaygınlaştırılabilir.

## KAYNAKÇA

- Acı, Ö.S. (2020). *Şizofreni tanılı bireylerde salutojenik yaklaşım temelli görüşmenin bütünlük duygusu ve psikolojik dayanıklılığa etkisi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa: İstanbul.
- Açıkgöz, S.C. (2019). *Depresyon, panik bozukluk ve yaygın anksiyete bozukluğunun psikolojik sağlamlık/dayanıklılık ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Okan Üniversitesi: İstanbul.
- Akar, A. (2018). *Psikolojik sağlamlık programının ergenlerin psikolojik sağlamlık düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Akar, A., Aktan, T. (2020) Psikolojik sağlamlık tutum beceri ölçeğinin (pstbö) uyarlaması: Geçerlik güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(74), 665-679.
- Akça Koca, D., Erden, S. (2018). Bilişsel davranışçı temelli grupla psikolojik danışma programının ergenlerin psikolojik dayanıklılığına ve mizah düzeyine etkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(3), 61-72.
- Aktök, Ö., Bal, M. (2010). *Heidegger*. Doğubatı.
- Allan, Blake A.; Bott, Elizabeth M.; Suh, Hanna (2015). Connecting Mindfulness and Meaning in Life: Exploring the Role of Authenticity. *Mindfulness*, 6(5), 996–1003. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0341-z>
- Argun, B. (2019). *Beş faktör kişilik özelliklerinin belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordamasında psikolojik sağlamlığın aracı rolü*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi: Tokat.
- Arnau, R. C., Martinez, P., de Guzmán, I. N., Herth, K., Konishi, C. Y. (2010). A Spanish-language version of the Herth Hope Scale: Development and psychometric evaluation in a Peruvian sample. *Educational and Psychological Measurement*, 70(5), 808–824. <https://doi.org/10.1177/0013164409355701>

- Arslan, G. (2015). Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin (YPSÖ) Psikometrik Özellikleri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 2: 344-357
- Atik, E., Atik, G. (2017). Predicting hope levels of high school students: the role of academic self-efficacy and problem solving. *Education and Science*, 42, 157- 169. <http://doi.org/10.15390/EB.2017.5348>
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlımlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Aydoğan, S. (2010). *İlköğretim II. kademe öğrencilerinin umut ve benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi: Konya
- Aydoğan, D., Özbay, Y., Büyüköztürk, Ş.(2017). Özgünlük Ölçeği'nin uyarlanması ve özgünlük ile mutluluk arasındaki ilişkide maneviyatın aracı rolü. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 38-59. <https://www.researchgate.net/publication/316034028>
- Babanataj, R., Mazdarani, S., Hesamzadeh, A., Gorji, M., Cherati, J.Y. (2018). Resilience Training: Effects On Occupational Stress And Resilience Of Critical Care Nurses. *International Journal of Nursing Practice*, (), e12697. <http://doi.org/10.1111/ijn.12697>
- Bálint, A., Magyari, J. (2020). The use of bibliotherapy in revealing and addressing the spiritual needs of cancer patients. *Religions*, 11, 128. <http://doi.org/10.3390/rel11030128>
- Bal, F. (2018). Bibliyoterapi uygulamasının depresyon üzerindeki etkinliğinin değerlendirilmesi. *Journal Of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 5, 24, 1630-1640. <http://doi.org/10.26450/jshsr.527>
- Baykal, E. (2020). Covid-19 Bağlamında Psikolojik Dayanıklılık, Kaygı ve Yaşam Doyum İlişkisi. *International Journal Of Social and Economic Sciences*, 10 (2), 68-80. <http://www.ijses.org/index.php/ijses/issue/view/21>
- Bekaroğlu, E. (2019). Kitapların Psikoterapide Bir Aracı Olarak Kullanımı: Vaka Örneği İle Bibliyoterapi Uygulaması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Yıl: 7, Sayı: 94, Temmuz 2019, s. 250-258. [https://asosjournal.com/?mod=makale\\_tr\\_ozet&makale\\_id=36634](https://asosjournal.com/?mod=makale_tr_ozet&makale_id=36634)
- Bınar, E.S. (2011). *Sığınmaevinde kalan kadınların algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma tarzları ve umut düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Bonanno, G.A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? *American Psychologist* 59(1):20-8. <http://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bond, M.J., Strauss, N.E., Wickham, R.E. (2018). Development and validation of the Kernis-Goldman authenticity inventory short form (KGAI-SF). *Personality and Individual Differences* 134 (2018) 1–6 <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.05.033>
- Brewster, E. (2011). *An investigation of experiences of reading for mental health and well-being and their relation to models of bibliotherapy* (Unpublished doctorate thesis). University of Sheffield, Sheffield.
- Brewster, L. (2008). Medicine for the Soul: Bibliotherapy. *Australasian Public Libraries and Information Services*, 21 (3), 115-119.
- Briggs, C.A., Pehrsson, D. (2008). Use of bibliotherapy in the treatment of grief and loss: A guide to current counseling practices. *Adultspan Journal Spring*, 7, 1, 32-42.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2020). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Cederström, C. (2011). Fit for everthing: Health and the ideology of authenticity. *Ephemera* 11(1): 27-45
- Chazin, R., Kaplan, S., Terio, S. (2000). The strengths perspective in brief treatment with culturally diverse clients. *Crisis Intervention and Time-Limited Treatment*, 6(1), 41–50. <https://doi.org/10.1080/10645130008951295>
- Chien, W. T., Thompson, D. R., Lubman, D. I., McCann, T. V. (2016). A randomized controlled trial of clinician-supported problem-solving bibliotherapy for family caregivers of people with first-episode psychosis. *Schizophrenia Bulletin*, 42(6), 1457–1466. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbw054>
- Cuijpers, P. (1997). Bibliotherapy in unipolar depression: A meta-analysis. *Journal of Behavioral Therapies and Experimental Psychiatry*, 28, 2, 139-147.
- Cutcliffe, J. R. (2004). The inspiration of hope in bereavement counseling. *Issues in Mental Health Nursing*, 25(2), 165–190. <https://doi.org/10.1080/01612840490268234>
- Çınar, M. N. (2019). *Sanat uygulamalarına dayalı psiko-eğitim programının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

- Çiltaş, Ç. (2019). *Kadın Konukevi Hizmeti Almakta Olan Kadınların Psikolojik Dayanıklılık İle Umut Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi: Ankara.
- Demirli Yıldız, A. (Ed.) (2016). *Pozitif psikoloji bağlamında umut: Hedefe giden yolda sınırları aşmak*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Denizli, S. (2004). *The role of hope and study skills in predicting test-anxiety levels of university students* (Unpublished master's thesis). Middle East Technical University, Ankara.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102
- Egeland, B., Carlson, E. ve Sroufe, L.A. (1993). Resilience as process. *Development and Psychopathology*, 5 (4), 517 -528. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006131>
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç Koşullarda Yaşayan Sokak Çocuklarında Dayanıklılık* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Ersoy, A.F., Gürbüz, M.E. (2020). Düşük Sosyo-Ekonomik Düzeye Sahip Kadınlarda Psikolojik Dayanıklılık. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (110), 1-17. <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.46783>
- Estes, C.P. (2003). *Kurtlarla Koşan Kadınlar: Vahşi Kadın Arketipine Dair Mit ve Öyküler*. (Çev. H. Atalay). Ayrıntı. (Orijinal yayın tarihi, 1992)
- Feldman, D. B., Snyder, C. R. (2005). Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(3), 401-421. <https://doi.org/10.1521/jscp.24.3.401.65616>
- Floyd, M., Scogin, F., McKendree-Smith, N.L., Floyd, D.L., Rokke, P.D. (2004). Cognitive therapy for depression: A comparison of individual psychotherapy and bibliotherapy for depressed older adults. *Behav Modif*, 28, 297. <https://doi.org/10.1177/0145445503259284>
- Gizir, C.A. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 3 (28), 113-128
- Goldman, B.M., Kernis, M.H. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances In Experimental Social Psychology*, 38, 283-357. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38006-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38006-9)

- Gunn, J.S., Arnold, K.T., Freeman, E.S. (2015). The dynamic self searching for growth and authenticity: Karen Horney's contribution to humanistic psychology. *The American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry*, 59 (2).
- Goldstein,S., Brooks, R.B. (2005). *Handbook of Resilience in Children*. Springer.
- Gregory, R.J., Canning, S.S., Lee, T.W., Wise, J. C. (2004). Cognitive Bibliotherapy for Depression: A Meta-Analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 35 (3), 275–280 <https://doi.org/10.1037/0735-7028.35.3.275>
- Gualano, M.R., Bert, F., Martorana,M., Voglino,G., Andriolo,V., Thomas,R., Gramaglia,C., Zeppegno,P., Siliquini, R. (2017). The long-term effects of bibliotherapy in depression treatment: Systematic review of randomized clinical trials. *Clinical Psychology Review*. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.006>
- Gürkan, U. (2006). Yılmazlık Çiçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 45 - 74.
- Harter, S., Marold, D. B., Whitesell, N. R., Cobbs, G. (1996). A model of the effects of perceived parent and peer support on adolescent false self behavior. *Child Development*, 67(2), 360–374. <https://doi.org/10.2307/1131819>
- Hefferon, K. (2012). Bringing Back the Body into Positive Psychology: The Theory of Corporeal Posttraumatic Growth in Breast Cancer Survivorship. *Psychology*, 3 (12A), 1238-1242. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.312A183>
- Hefferon, K., Boniwell, I. (2018). *Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma ve Uygulamalar*. (Çev. Ed. T. Doğan). Nobel Akademik. (Orijinal yayın tarihi, 2011)
- Hendriks, T. (2018). *Positive psychology interventions in a multi-ethnic and cross-cultural context*. (Dissertation). Amsterdam, University of Amsterdam. <https://www.researchgate.net>
- Hirayama, H. and Hirayama, K.K., (2001). Fostering resiliency in children through group work: Instilling hope, courage and life skills. In T.B. Kelly, T. Berman-Rossi, and S. Palombo (Eds.), (2001). *Groupwork: Strategies for strengthening resiliency*. The Haworth Pres. Inc.
- Högdahl, L., Birgegård, A., Björck, C. (2013). How effective is bibliotherapy-based self-help cognitive behavioral therapy with Internet support in clinical settings? Results from a pilot study. *Eating and Weight Disorders*

- *Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 18(1), 37–44. <https://doi.org/10.1007/s40519-013-0005-3>

Hynes, A. M. (1980). *The goals of bibliotherapy. The Arts in Psychotherapy*, 7(1), 35–41. [https://doi.org/10.1016/0197-4556\(80\)90037-4](https://doi.org/10.1016/0197-4556(80)90037-4)

Işık, Ş. (2016). Türkiye’de Kendini Toparlama Gücü Konusunda Yapılmış Araştırmaların İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 6 (45), 65-76.

Janoff-Bulman, R.(2004). Posttraumatic Growth: Three Explanatory Models. *Psychological Inquiry*, 30-34.

Jongman-Sereno, K.P.,Leary, M.R. (2019).The enigma of being yourself: A critical examination of the concept of authenticity. *Review of General Psychology* , 23(1) 133-142. <https://doi.org/10.1037/gpr0000157>

Jung, C.G.(2007). *İnsan ve Sembolleri*. (Çev. A. N. Babaoğlu). Okuyanıs. (Orijinal yayın tarihi, 1964)

Kaplan, C.P., Turner, S., Norman, E., Stillson, K. (1996). Promoting Resilience Strategies: A Modified Consultation Model, *Children & Schools*, 18(3), 158–168. <https://doi.org/10.1093/cs/18.3.158>

Kararımk, Ö. (2010). Establishing the psychometric qualities of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) using exploratory and confirmatory factor analysis in a trauma survivor sample. *Psychiatry Research* 179 (2010) 350–356. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2009.09.012>

Kernis, M. H. (2003). Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1–26. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1401\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1401_01)

Kına, D. (2019). *23 yaş üstü bireylerde travma sonrası büyüme düzeyinin travmatik yaşantı türü, algılanan sosyal destek, dünyaya ilişkin varsayımlar, psikolojik sağlamlık ve ruhsal belirti düzeyi değişkenleri ile yordanması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi: İzmir.

Kuyumcu, B., Kabasakaloğlu, A.(2018). Otantik olmanın duyuşsal iyi oluşu (pozitif-negatif duygu durumu) yordama gücü: Türk ve İngiliz üniversite öğrencileri arasında otantik olma ve pozitif-negatif duygu durumu. *Yüksek Öğretim Bilim Dergisi*, 8 (1), 184-193. <https://doi.org/10.5961/jhes.2018.260>

Ladkin, D., Spiller, C., Craze, G. (2018). The journey of individuation: A Jungian alternative to the theory and practice of leading authentically. *Leadership*,14(4):415-434. <https://doi.org/10.1177/1742715016681942>



- Leana-Taşçılar, M. (2012). Üstün Zekâlı ve Yetenekli Öğrencilerin de Bulunduğu Sınıflarda Bibliyoterapi Kullanımı: Model Önerisi. *Türk Üstün Zekâ ve Eğitim Dergisi*, 2(2) 118-136. <https://www.researchgate.net/publication/263112246>
- Lopez, F. G., Rice, K. G. (2006). Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 362–371. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.362>
- Merrell, K. W. (2009). *Linking prevention science and social and emotional learning: The Oregon Resiliency Project. Psychology in the Schools*, n/a–n/a. <https://doi.org/10.1002/pits.20451>
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160–168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
- Maffly-Kipp, J., Flanagan, P., Kim, J., Schlegel, R.J., Vess, M., Hicks, J.A. (2020). The role of perceived authenticity in psychological recovery from collective trauma. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 39 (5), 419–448
- Malibiran, R., Tariman, J.D., Amer, K. (2018). Bibliotherapy appraisal of evidence for patients diagnosed with cancer. *Clinical Journal Of Oncology Nursing*, 22, 4, 377-380. <https://doi.org/10.1188/18.CJON.377-380>
- Malouff, J.M., Noble, W., Schutte, N.S., Bhullar, N. (2010). The effectiveness of bibliotherapy in alleviating tinnitus-related distress. *Journal of Psychosomatic Research*, 68 (2010) 245–251. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.07.023>
- Malyn, B.O., Thomas, Z. , Ramsey-Wade, C.E. (2020). Reading and writing for well-being: A qualitative exploration of the therapeutic experience of older adult participants in a bibliotherapy and creative writing group. *Couns. Psychother Res.*2020;00:1–10. <https://doi.org/10.1002/capr.12304>
- Marrs, R.W. (1995). A meta-analysis of bibliotherapy studies. *American Journal of Community Psychology*, 23 (6) 843-870.
- Martin, K., Stermac, L. (2009). *Measuring Hope. International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 54(5), 693–705. <https://doi.org/10.1177/0306624x09336131>
- Masten, A. S., Best, K. M., Garmezy, N. (1990). *Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. Development and Psychopathology*, 2(04), 425. <https://doi.org/10.1017/s0954579400005812>

- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.56.3.227>
- Masten, A. S., Obradovic, J. (2006). Competence and Resilience in Development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 13–27. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.003>
- Mengers, A. A. (2014). The Benefits of Being Yourself: An Examination of Authenticity, Uniqueness, and Well-Being. Master of Applied Positive Psychology Capstone Projects, 63. [http://repository.upenn.edu/mapp\\_capstone/63](http://repository.upenn.edu/mapp_capstone/63)
- Menninger, K. (1959). The academic lecture. *American Journal of Psychiatry*, 116(6), 481–491. <https://doi.org/10.1176/ajp.116.6.481>
- McCann, T. V., Songprakun, W., Stephenson, J. (2017). Effectiveness of a guided self-help manual in strengthening resilience in people diagnosed with moderate depression and their family caregivers in thailand: a randomised controlled trial. *Issues in Mental Health Nursing*, 38(8), 655–662. <https://doi.org/10.1080/01612840.2017.1313913>
- McCulliss, D. (2012). Bibliotherapy: Historical and research perspectives. *Journal of Poetry Therapy: The Interdisciplinary Journal of Practice, Theory, Research and Education*, 25:1, 23-38. <https://doi.org/10.1080/08893675.2012.654944>
- McKenna, G., Hevey, D., Martin, E. (2010). *Patients' and providers' perspectives on bibliotherapy in primary care. Clinical Psychology & Psychotherapy*, 17(6), 497–509. <http://doi.org/10.1002/cpp.679>
- Mulcahy, J. F. (2016). *The Course: Exploring the Role of Fantasy Fiction in Bibliotherapy*. (Unpublished doctorate thesis). University of the Sunshine Coast, Queensland. [https://research.usc.edu.au/discovery/fulldisplay/alma99451305702621/61USC\\_INST:ResearchRepository](https://research.usc.edu.au/discovery/fulldisplay/alma99451305702621/61USC_INST:ResearchRepository)
- Mumbauer, J., Kelchner, V. (2018). Promoting mental health literacy through bibliotherapy in school-based settings. *Asca Professional School Counseling*, 21, 1, 85-94. <https://doi.org/10.5330/1096-2409-21.1.85>
- Muyan, M., Chang, E. C., Jilani, Z., Yu, T., Lin, J., Hirsch, J. K. (2015). Loneliness and Negative Affective Conditions in Adults: Is There Any Room for Hope in Predicting Anxiety and Depressive Symptoms? *The Journal of Psychology*, 150(3), 333–341. <https://doi.org/10.1080/00223980.2015.1039474>
- Orozco, V. (2007). *Ethnic identity, perceived social support, coping strategies, university environment, cultural congruity, and resilience of Lanina/o*

college students. (Unpublished Doctorate Thesis).  
[http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc\\_num=osu1186609917](http://rave.ohiolink.edu/etdc/view?acc_num=osu1186609917)

Oyuncakçı, S. (2020). *25-40 yaş arası yetişkinlerde intihar olasılığı, çocukluk çağı travmaları, psikolojik sağlamlık, affetme ve olumlu olumsuz duygular arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi: İstanbul.

Öz, F. (2004). Sağlık alanında temel kavramlar. Ankara: İmaj Yayıncılık.

Parsons, S., Kruijt, A. ve Fox, E. (2016). A Cognitive Model of Psychological Resilience. *Journal of Experimental Psychopathology, Volume 7, Issue 3*, 296-310. <https://doi.org/10.5127/jep.053415>

Patrick, A., Smith, C. (2020). *Empowerment And Revelation Through Literature: A Digital Book Club For Post-Incarceration*. (Unpublished doctorate thesis). Columbia University: New York.

Pehrsson, D. E., McMillen, P. (2007). Bibliotherapy: Overview and implications for counselors (ACAPCD-02). Alexandria, VA: American Counseling Association.

Pehrsson, D., McMillen, P. S. (2010). A National survey of bibliotherapy preparation and practices of professional counselors. *Journal of Creativity in Mental Health*, 5(4), 412-425. Taylor and Francis. [https://digitalscholarship.unlv.edu/lib\\_articles/369](https://digitalscholarship.unlv.edu/lib_articles/369)

Rajandram, R. K., Ho, S. M., Samman, N., Chan, N., McGrath, C., Zwahlen, R. A. (2011). *Interaction of hope and optimism with anxiety and depression in a specific group of cancer survivors: a preliminary study*. *BMC Research Notes*, 4(1), 519. <https://doi.org/10.1186/1756-0500-4-519>

Richardson, G. E. (2002). *The metatheory of resilience and resiliency*. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307–321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>

Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., Kumpfer, K. L. (1990). *The Resiliency Model*. *Health Education*, 21(6), 33–39. <http://doi.org/10.1080/00970050.1990.10614589>

Riordan, R.J., Wilson, L.S. (1989). Bibliotherapy: Does it work? *Journal of Counseling and Development*, 67, 506-508.

Rivera, G.N., Christy, A.G., Kim, J., Vess, M., Hicks, J.A., Schlegel, R.J. (2019). Understanding the Relationship Between Perceived Authenticity and Well-Being. *Review of General Psychology 2019, Vol. 23(1)* 113–126. <http://doi.org/10.1037/gpr0000161>

Rogers, C.R. (2011). Kişi olmaya dair. İstanbul: Okuyanus.

- Rusch, R., Greenman, J., Scanlon, C., Horne, K., Jonas, D.F. (2020). Bibliotherapy and bereavement: Harnessing the power of reading to enhance family coping in pediatric palliative care. *Journal of Social Work in End-of-Life & Palliative Care* <https://doi.org/10.1080/15524256.2020.1745728>
- Rutter, M. (2002). Resilience concepts and findings: implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21(2), 119-144 <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00108>
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, Vol. 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037110003-066X.55.1.68>
- Ryff, C. D., Singer, B. H. (2006). *Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being*. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Saleebey, D. (1996). The Strengths Perspective in Social Work Practice: Extensions and Cautions, *Social Work*, 41(3), 296–305. <https://doi.org/10.1093/sw/41.3.296>
- Sarıçam, H. (2015). Life Satisfaction: Testing a Structural Equation Model Based on Authenticity and Subjective Happiness. *Polish Psychological Bulletin*, 46(2), 278-284 <https://doi.org/10.1515/ppb-2015-0034>
- Satici, S. A. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 102, 68-73. <http://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.057>
- Sedikides, C., Slabu, L., Lenton, A., Thomaes, S. (2017). State authenticity. *Current Directions in Psychological Science*, 1-5. <https://doi.org/10.1177/0963721417713296>
- Seligman, M. E., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5-14. <http://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sevinç, G. (2019). Healing mental health through reading: Bibliotherapy. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2019*; 11(4):483-495. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/796715>
- Sherman, G.L. (2009) Martin Heidegger's Concept of Authenticity: A Philosophical Contribution to Student Affairs Theory, *Journal of College and Character*, 10:7. <https://doi.org/10.2202/1940-1639.1440>
- Shorey, H. S., Snyder, C. R., Yang, X., Lewin, M. R. (2003). The role of hope as a mediator in recollected parenting, adult attachment, and mental

- health. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(6), 685-715. <https://doi.org/10.1521/jscp.22.6.685.22938>
- Shrodes, C. (1960). Bibliotherapy: An Application of Psychoanalytic Theory. *American Imago*, 17(3), 311-319. Retrieved December 29, 2020, from <http://www.jstor.org/stable/26301742>
- Smith, D., Burkhalter, J. K. (1987). The use of bibliotherapy in clinical practice. *Journal of Mental Health Counseling*, 9(3), 184–190.
- Smith, B.W., Dalen, J., Wiggins, K. et al. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *Int. J. Behav. Med.* 15, 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Snyder, C. R., Ritschel, L. A., Rand, K. L., Berg, C. J. (2005). *Balancing psychological assessments: Including strengths and hope in client reports.* *Journal of Clinical Psychology*, 62(1), 33–46. <https://doi.org/10.1002/jclp.20198>
- Snyder, C.R., Rand, K.L., King, E.A., Feldman, D.B., Woodward, J.T. (2002). False hope. *Journal Of Clinical Psychology*, 58(9), 1003–1022. <https://doi.org/10.1002/jclp.10096>
- Snyder, C.R. (2000). Handbook of hope. *Hypothesis: There is hope* (3-21). Academic Press: Massachusetts.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Taylor, J. D., Schroeder, L. L., Adams III, V. H. (2000). The roles of hopeful thinking in preventing problems and enhancing strengths. *Applied & Preventive Psychology*, 9, 249-270. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(00\)80003-7](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(00)80003-7)
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01)
- Sonn, C.C., Fisher, A.T. (1998). Sense of community: Community resilient responses to oppression and change. *Journal of Community Psychology*, 26(5), 457-472. <https://core.ac.uk/download/pdf/191179492.pdf>
- Staats, S. (1989). Hope: A Comparison of Two Self-Report Measures for Adults. *Journal of Personality Assessment*, 53(2), 366–375. [http://doi.org/10.1207/s15327752jpa5302\\_13](http://doi.org/10.1207/s15327752jpa5302_13)
- Stewart M, Reid G, Mangham C. (1997). Fostering children's resilience. *J Pediatr Nurs.* , 12(1):21-31. [http://doi.org/10.1016/s0882-5963\(97\)80018-8](http://doi.org/10.1016/s0882-5963(97)80018-8)
- Tarhan, S., Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.

- Theron, L.C. (2004). The role of personal protective factors in anchoring psychological resilience in adolescents with learning difficulties. *South African Journal of Education*, 24(4), 317–321.
- Thomaes, S., Sedikides, C. (2017). Happy to be “me?” Authenticity, psychological need satisfaction, and subjective well-being in adolescence. *Child Development*, 88(4), 1045–1056. <http://doi.org/10.1111/cdev.12867>
- Tekin, N.İ. (2017). *Boşanmış kadınların yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi: Adana.
- Terzi, Ş. (2005). Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli. (Yayınlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi: Ankara
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., Feldman Barrett, L. (2004). Psychological Resilience and Positive Emotional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161–1190. <http://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00294.x>
- Ungar, M. (2008). Putting resilience theory into action: Five principles for intervention. In L. Liebenberg & M. Ungar (Eds.), *Resilience in action* (pp.17-38). University of Toronto Press.
- Ungar, M., Russell, P., Connelly, G. (2014). School-Based Interventions to Enhance the Resilience of Students. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 4 (1),66-83. <http://doi.org/10.5539/jedp.v4n1p66>
- Uygurtaş, G.G. (2020). *Ceza infaz kurumunda çalışan personellerin ikincil travmatik stres düzeylerini sıkıntıya dayanma gücü, psikolojik sağlamlık ve tükenmişlik algısının yordayıcılığı*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çaç Üniversitesi: Mersin.
- Von Franz, M.L., (1996). *The interpretation of fairy tales*. Shambala.
- Wang, S., Bressington, D.T., Yee Man Leung, A., Davidson, P.M. , Sze Ki Cheung, D. (2020). The effects of bibliotherapy on the mental well-being of informal caregivers of people with neurocognitive disorder: A systematic review and meta-analysis, *International Journal of Nursing Studies*. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103643>
- Weis, R., Speridakos, E. C. (2011). *A Meta-Analysis of hope enhancement strategies in clinical and community settings*. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 1(1), 5. <http://doi.org/10.1186/2211-1522-1-5>

- Werner, S. (2012). *Subjective well-being, hope, and needs of individuals with serious mental illness*, 196(2-3), 0. <http://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.10.012>
- Wickham, R. E., Williamson, R. E., Beard, C. L., Kobayashi, C. L. B., Hirst, T. W. (2016). *Authenticity attenuates the negative effects of interpersonal conflict on daily well-being*. *Journal of Research in Personality*, 60, 56–62. <http://doi.org/10.1016/j.jrp.2015.11.006>
- Wollersheim, J. P., Wilson, G. L. (1991). Group treatment of unipolar depression: A comparison of coping, supportive, bibliotherapy, and delayed treatment groups. *Professional Psychology: Research and Practice*, 22(6), 496–502. <http://doi.org/10.1037/0735-7028.22.6.496>
- Wolin, S., Wolin, S. (1995). Resilience among youth growing up in substance-abusing families. *Pediatric Clinics of North America*, 42(2), 415-429 [http://doi.org/10.1016/S0031-3955\(16\)38955-6](http://doi.org/10.1016/S0031-3955(16)38955-6)
- Wolchik SA, Schenck CE, Sandler IN. (2009). Promoting resilience in youth from divorced families: lessons learned from experimental trials of the New Beginnings Program. *J Pers.*, 77(6):1833-68. <http://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00602.x>.
- Wood, A.M., Linley, P.A., Maltby, J., Baliousis, M., Joseph, S. (2008). The authentic personality: a theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale. *Journal of Counseling Psychology American Psychological Association*, 55 /3, 385–399 <http://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.385>
- Yalçındağ, B., Kahya, Y. (2019). Psikolojik Belirti ve Duygulanımda Özgün Yönelim, Umut ve Canlılığın Rolü: Bir Klinik Örneklem İncelemesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34(84), 93-106. <http://doi.org/10.31828/tpd1300443320180911m000012>
- Yalım, D. (2007). *First year college adjustment: The role of coping, ego-resiliency, optimism and gender*. (Unpublished master thesis). Middle East Technical University: Ankara
- Yeşilyaprak, B. (2009). Bibliyoterapi: Okuma İle Sağaltım, Eğitim Sen Ankara Şubeleri Türkiye Yazarlar Sendikası Ankara Temsilciliği Çocuk ve Okuma Kültürü Sempozyumu, s. 122- 132
- Yılık, M.M.(2017). *A model towards subjective well-being: The roles of dispositional and state hope, cognitive flexibility, and coping strategies*. (Unpublished doctorate thesis). Middle East Technical University: Ankara.
- Yılmaz, M. (2015). *Bilgi ile iyileşme: Bibliyoterapi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

## EKLER

### EK1: Kişisel Bilgi Formu

1. Yaşınız?.....(lütfen belirtiniz)

2. Eğitim durumunuz?

a) Lise      b) Üniversite      c) Yüksek lisans      d) Doktora

3. Mesleğiniz?

.....

5. Çalışma durumunuz?

a) Çalışıyor      b) Çalışmıyor      c) Emekli

6. Medeni durumunuz?

a) Bekar      b) Evli      c) Boşanmış

7. Aylık toplam gelirinizi nasıl değerlendirirsiniz?

a) Düşük      b) Orta      c) İyi      d) Çok İyi

8. Daha önce herhangi bir psikiyatrik tanı aldınız mı?

a) Hayır      b) Evet (lütfen tanıyı belirtiniz) .....

9. Daha önce herhangi bir psikoterapi çalışmasına katıldınız mı?

a) Hayır      b) Evet (lütfen türünü ve süresini belirtiniz)

.....

12. Kurtlarla Koşan Kadınlar kitabını daha önce okudunuz mu?

a) Hayır      b) Evet      c) Başladım ama bitiremedim

13. Kurtlarla Koşan Kadınlar kitabını neden okumak istediğinizi açıklayınız

.....

.....

.....



## EK2: Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği

### Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği (YPSÖ-21)

	Beni hiç tanımlamıyor	Çok az tanımlıyor	Biraz tanımlıyor	Oldukça tanımlıyor	Beni tamamen tanımlıyor
1. Çevremdeki insanlar ile işbirliği içerisindeyimdir.	1	2	3	4	5
2. Nitelik veya becerilere sahip olmak ve onları geliştirmek benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
3. Farklı sosyal ortamlarda nasıl davranacağımı bilirim (örneğin, iş, ev veya diğer sosyal ortamlar).	1	2	3	4	5

Factor 1: 10,11,12,14,15,19-ilişkisel kaynaklar (akran ve toplumsal)

Factor 2: 1,2,3,6,16 –bireysel kaynaklar

Factor3 :7, 8, 17, 20, 21-kültürel ve bağlamsal (contextual) kaynaklar

Factor4: 4,5,9, 13, 18 –ailesel kaynaklar

## EK3: Özgünlük Ölçeği

### ÖÖ-D

**Yönerge:** Bu ölçek kişinin kendisi hakkında değişik ifadeler yer vermektedir. Yanlış veya doğru cevap yoktur. Aşağıdaki ölçeği kullanarak her bir ifadeye derecelendirmeden sizin için en uygun ve sizi en doğru hangisi niteliyorsa onu yuvarlak içine alınız.

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<i>TAMAMEN</i>	<i>KATILMIYORUM</i>	<i>KARARSIZIM</i>	<i>KATILYORUM</i>	<i>TAMAMEN</i>
<i>KATILMIYORUM</i>				<i>KATILYORUM</i>

- |  |          |          |          |          |          |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|
| 1. Genelde duygularım hakkında belirsizlik yaşarım.....                      | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| 2. Gerçekte hoşlanmasam da sıklıkla bir şeyden hoşlanırmış gibi yaparım..... | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |
| 3. İyi ya da kötü gerçekte kim olduğumun farkındayımdır.<br>.....            | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |

Ölçeğin puanlanmasında aşağıdaki tabloda T ile gösterilen maddeler tersten puanlanmaktadır.

Alt Boyutlar	Farkındalık	Yansızlık	Davranışsal	İlişkisel Uyum
	1T	7T	2T	5
<b>Madde Numaraları</b>	3	12T	8T	15T
	4	27T	10T	16
	6	33T	11T	19T
	9	35T	22	20
	13T	36T	24T	21
	17		25	23T
	18		28	34
	26		29	37
	30T		39	38
	31T			14
	32			

### EK4: Sürekli Umut Ölçeği

	Kesinlikle yanlış (1)	Çoğunlukla yanlış (2)	Oldukça yanlış (3)	Biraz yanlış (4)	Biraz doğru (5)	Oldukça doğru (6)	Çoğunlukla doğru (7)	Kesinlikle doğru (8)
1. Sıkıntılı bir durumdan kurtulmak için pek çok yol düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
2. Enerjik bir biçimde amaçlarıma ulaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7	8
3. Çoğu zaman kendimi yorgun hissedirim. *	1	2	3	4	5	6	7	8

\*3., 5., 7., 11. maddeler dolgu maddeleridir.

Alternatif Yollar Düşüncesi: 1-4-6-8 Eyleyici Düşünce Alt Boyutu: 2-9-10-12

## EK5: Ölçek Sahiplerinden Alınan İzinler

Re: Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği



Gökmen Arslan <gkmnarslan@gmail.com>

28.05.2020 10:48



Kime: Reyhan Cakmak

Merhaba,

Kişisel web sitemden indirebilirsin. <http://gokmenarslan.com/>  
Selamla

Gökmen

Reyhan Cakmak <[reyhan.cakmak@gmail.com](mailto:reyhan.cakmak@gmail.com)>, 28 May 2020 Per, 00:40 tarihinde şunu yazdı:

Saygıdeğer hocam merhaba

Ben Psikolojik Danışman Reyhan Çakmak. Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programında tez dönemindeyim. Yrd. Doç. Dr. Deniz Ergün danışmanlığında "Çevrimiçi Yapılandırılmış Kurtlarla Koşan Kadınlar Bibliyoterapi Grup Terapisi Programının Kadınların Psikolojik Sağlık Düzeyine Etkisi" üzerine yapacağım tez çalışmamda geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yaptığınız Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeğini kullanmak istiyorum.

Sizin için de uygunsa izninize ve ölçeğe ihtiyacım var.

İyi çalışmalar dilerim

Windows 10 için [Posta](#) ile gönderildi



Didem Aydoğan

Alıcı: ben

10:39 (3 saat önce) ☆ ↶ ⋮

Merhabalar,

Ekte ölçeği ve bilgilerini gönderiyorum. Ayrıca makale içinde de detaylı bilgiler mevcut.

İyi çalışmalar dilerim.

Assistant Professor, Didem AYDOĞAN  
Aydın Adnan Menderes University  
Faculty of Education, Department of Psychological Counseling and Guidance  
Aydın, Turkey

Dr. Öğr. Üyesi, Didem Aydoğan  
Aydın Adnan Menderes Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı  
Aydın, Türkiye

2 Ek





**Sinem Tarhan**

Alıcı: ben ▾

16 Haziran Sal 23:52 (8 gün önce) ☆ ↶ ⋮

Reyhan merhaba,  
sürekli umut ölçeği'ni tez çalışmada kullanabilirsin. İhtiyacın olan bilgiler ekteki makalede bulunmaktadır. başarılar dilerim

Psikodramatist Reyhan Çakmak <[reyhan.cakmak@gmail.com](mailto:reyhan.cakmak@gmail.com)>, 15 Haz 2020 Pzt, 21:07 tarihinde şunu yazdı:



Saygıdeğer hocam merhaba

Ben Psikolojik Danışman Reyhan Çakmak. Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programında tez dönemindeyim. Yrd. Doç. Dr. Deniz Ergün danışmanlığında 'Çevrimiçi Yapılandırılmış Kurtlarla Koşan Kadınlar Bibliyoterapi Grup Terapisi Programının Kadınların Psikolojik Sağlık, Özgünlük ve Umut Düzeyine Etkisi' üzerine yapacağım tez çalışmamda Sürekli Umut Ölçeğini kullanmak istiyorum.

Örnekleme grubunun yaş aralığı 21-48 olacaktır. Sizin için de uygunsa izninize ve ölçeğe ihtiyacım var.

İyi çalışmalar dilerim

--

Doç. Dr. Sinem TARHAN  
Bartın Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı Bşk.

## **EK6: Katılımcı Bilgilendirme Formu**

### **Katılımcı Bilgilendirme Formu**

**Değerli Katılımcı;** bu çalışma **Çevrimiçi Yapılandırılmış Kurtlarla Koşan Kadınlar Bibliyoterapi Grup Terapisi Programının Kadınların Psikolojik Sağlık, Özgünlük ve Umut Düzeyine Etkisini** incelemek amacıyla yürütülmektedir. Araştırma tamamen akademik niteliklidir ve çalışmadan elde edilecek veriler bilimsel amaçlı kullanılacaktır.

Bu araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışma esnasında doldurmanız için size ölçekler verilecektir. Ölçeklerde kimlik bilgileriniz alınmayacaktır ve sorulara verdiğiniz cevaplar gizli tutulacaktır.

Yanıtlarınızı doğru bir şekilde doldurmanız bu çalışmanın sonuçlarının toplum için yararlı bir bilgi olarak kullanılmasını sağlayacaktır. Konu ile ilgili şahsıma aşağıdaki iletişim adresinden mail yoluyla ulaşabilirsiniz.

Desteğiniz için teşekkür ederim.

**Psikolojik Danışman / Psikodramatist Reyhan Çakmak**

**Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü**

**E-mail: reyhan.cakmak@gmail.com**

## **EK7: Aydınlatılmış Onam Formu**

### **Aydınlatılmış Onam Formu**

**Katılımcı Bilgilendirme Formunu** okudum. Eksik kaldığını düşündüğüm konularda sorularımı araştırmacılara sordum ve doyurucu yanıtlar aldım. Yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunulan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anladım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğim konusunda karar vermem için yeterince zaman tanındı.

Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ederim.

**Ad-soyad:**

**Tarih:**

**İmza:**

## EK8: Duyuru Görseli ve Metni



### Çevrimiçi Yapılandırılmış Kurtlarla Koşan Kadınlar Bibliyoterapi Grup Terapisi Programı

11 AĞUSTOS 2020 TARİHİNDE BAŞLIYOR

Katılım Şartları ve Ayrıntılı Bilgi İçin Email Atınız  
reyhan.cakmak@gmail.com

Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı Tez Çalışmasıdır

11 Haftalık Çevrimiçi Yapılandırılmış Kurtlarla Koşan Kadınlar Bibliyoterapi Grup Terapisi Programı Başlıyor. Kurtlarla Koşan Kadınlar kitabını grup dinamiğinin kolaylaştırıcılığında okumak isteyen 11 haftalık oturumlara devam etmeye gönüllü 21-48 yaş aralığındaki tüm kadınlar başvurabilir. Ayrıntılı bilgi ve kayıt için email atınız. reyhan.cakmak@gmail.com Çalışma Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Tez Araştırması Kapsamında gerçekleştirilecektir.



## **EK9: Katılımcı Öz Değerlendirme Formu**

### **Öz Değerlendirme Formu**

Soru1: 11 Haftalık çalışmanın size hangi açılardan katkı sağladığını düşünüyorsunuz?

Soru 2: Kitaptaki hangi bölümün size daha çok olumlu katkı sağladığını düşünüyorsunuz?

Soru 3: Kurtlarla Koşan Kadınlar Kitabından Araştırmacı Tarafından Size Bildirilen Bölümleri Okumayı Tamamladınız Mı?

Soru 4: 11 Haftalık Çalışma Süresince Hayatınızda Zorlayıcı Bir Yaşam Olayı Oldu Mu? (Vefat, Hastalık, Taşınma, Boşanma, İş Kaybı vb)

Soru 5: Yukarıdaki soruya cevabınız Evet ise lütfen zorlayıcı yaşam olayını belirtiniz.

## EK10: Deney ve Kontrol Grubu Katılımcıların Program Sonu Özdeğerlendirme Formu Cevapları

### Öz Değerlendirme Formu

#### Deney Grubu

#### Soru1: 11 Haftalık çalışmanın size hangi açılardan katkı sağladığını düşünüyorsunuz?

Denek 1:Hem mesleki hem de kişisel yaşamımda motivasyonumu artırdığını, gelecekle ilgili olumlu bir bakış açısı kazanmamı sağladığını gözlemliyorum. Yaratıcılığımı uyandıran itici bir güç oldu. Kadınlığın özüne yaklaşmam, aklımdaki sorulara birazcık olsun cevap bulmam, içime dönmem için bir pusula görevi gördü.

Denek 2: İçinde bulunduğumuz dünya mantığı yüceltip, kadını ikinci cinsiyet olarak tanımlarken sezgilerden bahsetmek ve kadının doğasında yer alan hayat/ölüm/hayat döngüsü gibi gerçeklerden bahsetmek çok zor. Bu haftalık çalışma en başında tüm bunlardan utanmadan, çekinmeden bahsedebilecek güvenli bir ortam sağladı bana. Her hafta konuyla ilgili başka kadınların anılarını, hislerini dinlerken, yaşadıklarımda yalnız olmadığımı gördüm. Yaş, medeni durum, eğitim ve içinde bulunduğumuz çevre fark etmeksizin her kadının belli evrelerden geçtiğini bilmek büyük bir rahatlık ve güven verdi. Bunun yanı sıra okumalarla birlikte ahlak takıntısı olarak kendini gösteren OKB hastalığının temel sebebinin kadın doğamı ve döngüsel yaşamımı hiçe saymak, sezgilerimi görmezden gelmek ve gölge taraflarımı göz ardı etmek olduğunu gördüm. Henüz bunlarla barışabildiğimden, bunları kabul ettiğimden bahsedemesem de bu çalışma bulunduğum noktaya, kendime yukarıdan bakmamı sağladı. Davranışlarımın ve düşüncelerimin ardındaki şimdiye dek bilmediğim amacı/etkenleri görebilmek bunların değişebileceği yönündeki inancımı güçlendirdi.

Denek 8: Özgüven kazandırma. Kendini tanıma.

Denek 9: Eriş dışı enerji ve kadın bedenim, ihmal ettiklerim açısından farkındalık

Denek 11: Kendimi, kadınlığımı, vahşi doğamı keşfetmek, uzun zamandır içinde bulunduğum lohusalık depresyonumun nihayete ermesi, bilinç, erginlenme, feraset, farklı bakış açıları, saygı ve kabul görme.

Denek 12: Çalışma süresince gruba kendimi çokça ait hissettiğim için yalnız olmadığımı ve bir kadın olarak gücümü farkettim. Farkındalıklarına birçok yenisi eklendi.

Denek 14: Kendime yaklaştım, grup içinde bireyselliğimi gördüm, kendime daha güvenim artmış gibi hissediyorum.

Denek 21: Bilinçlenme

Denek 25: Kendimle aramda olan perdelerin bir bir aralandığını düşünüyorum. Her masalda hatta aynı masalı her okuyuşta başka bir ben buldum. Rehberliğinizde bize erginlenme yolunda bir kanal açtınız ve Babayaganın ateşli kafatasını verdiniz ellerimize böylelikle bilgeliğinizden bir pay da biz aldık . Bana düşenin ateşten korkmadan cesaretle yürümek olduğunu, kendime ancak bu şekilde sahip çıkabileceğimi öğrendim. Yürüdüğüm bu yolda yalnız olmadığımı arkamda yanımda sağımda solumda olduğunu bildiğim kızkardeşlerim oldu. Grubun değişimlerinden, dönüşümlerinden, cesaretinden, sakinliğinden, neşesinden, sorgusuzca kabul edişinden, bilgeliğinden, aklımdan derinliğinden damıttıklarımızı da aldım heybeme. Zenginleşmiş ve ümitvar hissediyorum. Bize tuttuğunuz bu alan çok kıymetliydi tekrar iyi ki ❤️

Denek 29: Hayata kadınlığıma dair güçlü yönlerimi farketirdi, yaşadığım süreçlerin olağan olduğunu erginlenmenin aslında ne olduğunu öğretti. Ve tabii rüyaların önemini daha çok anladım.

Denek 30: Bir çemberde yerim oldu sanki ait olduğum minik gizli bir kulübem var artık.

Denek 32: Kadınlık hallerimin anlayamadığım yönlerine ışık tuttu, bazı yönlerimi kucaklama yardımcı oldu, bildiklerimi hatırlattı, derinleşmemi sağladı.

Denek 34: Kadının gücü, sezgileri, içgörülerini, önsezileri ve hisleri konusunda farkındalık kazandırdı.

Denek 39: Kendimi tanımam bazı şeylere mana ve anlam veremezken kitap bana yol gösterdi olay ve hadiseye bakış açım değişti.

Denek 40: Özel ilişkim ve sosyal ilişkilerime bakış açısı bakımından faydalı olduğunu düşünüyorum

Denek 41: Kendimi, yaşadıklarımı dışarıdan bir göz olarak yorumlayabilme becerisinin pratiğini kazandım diyebilirim. Sorunlarımı ve sorunlarımın başa çıkma yöntemlerimi kucumsedigimi ve kendi potansiyelimi hafife alıp kendime haksızlık ettiğimi idrak etmemi sağladı bu çalışma.

Denek 43: Sabırla bir ötekini dinleme, kadınlığa dair olumsuz algılarımın değiştiğini kendime ve bedenime daha kabul edebilir ve olumlu bakabildiğimi söyleyebilirim. Özellikle adet döneminde sanki eksik ve kusurlu gibi bir algım olurdu .Bu döneme bakışımı oldukça değiştirdi. Kadınlığa dair sohbetlerimiz. Ayrıca rüyaların bilincimizi yanıtlayan önemli bir veri olduğunu bilsem de çok fazla rüyalarım üzerinde düşünmez ve hatırlamak için cabalamazdım. Bu çalışma rüyalarımın daha dikkat etmeyi daha merakla bakabilmemi tetikledi diyebilirim.

Denek 45: Kendimi tanıma ve yeniden dirilmeye dair bir reçete verdi kitap bana

Denek 46: Hayatta her şey olması gerektiği gibi olduğuna yönelik inanç, sezgilerimin ne kadar önemli olduğunu öğrendim ve sezgilerime daha fazla güveniyorum, gelecek daha az kaygılandırıyor , ölüm daha az korkutuyor, daha umutluyum hayata karşı

**Soru 2: Kitaptaki hangi bölümün size daha çok olumlu katkı sağladığını düşünüyorsunuz?**

Denek 1: Hepsi bir domino taşı gibi etki yarattı bende. Birbirinin öncülü ve ardılı oldular. Hepsi birlikte bir anlam ifade etti bana. Yine de bir bölüm söylemem gerekirse Kırmızı Ayakkabılar diyebilirim.

Denek 2: Kitaptaki her bölüm bir şeyler katmış olsa da özellikle sezgilerden bahseden 3. bölüm ve tuzaklardan bahseden 8. bölüm hayatımın her anında rehber edinmeye niyetlendiğim bölümlerden oldu. Her şeyin mantıkla temellendirilmesi gereken bir çevrede büyümek sezgilerimi epeyce köreltmişti fakat haftalık çalışmalarla öğrendiğim bir diğer şey de her ne olursa olsun bunların sorumluluğunun artık bana ait olduğu ve sezginin sesini duymanın yalnızca benim görevim olduğunu gösterdi. Kısacası, 11 hafta içinde en az 22 yılda büyüdüğüm kadar büyüdüm. 3 Gerçekleri Koklayarak Araştırıp Bulmak: Erginlenme Olarak Sezginin Tekrar Ele Geçirilmesi

Denek 8: 3 ve 9

Denek 9: Laloba

Denek 11: Evin yolunu bulmak: Kendine dönüş

Denek 12: 12. Bölüm Özel Araziyi Belirlemek

Denek 14: Kırmızı ayakkabılar

Denek 21: Mavi sakal, kırmızı ayakkabılar ve fok derisi

Denek 25: Vasalisa, elsiz kız

Denek 29: Elsiz kız

Denek 30: Kırmızı Ayakkabılar kesinlikle

Denek 32: 9.bölüm:Kendine Dönüş

Denek 34: Fok derisi,Ruh derisi

Denek 39: İskelet kadın kırmızı ayakkabı daha doğrusu her bir konu ayrı güzel ve yol gosterici idi

Denek 40: Mavi Sakal ve Vasalisa bölümleri inanılmaz farkındalıklar yaşamama neden oldu. Ancak okumadığım bölümler de oldu.

Denek 41: Mavi sakal

Denek 43: Bölüm 3: Bilge Vasalisa, Bölüm 6:Çirkin ordek yavrusu ve Bölüm 11:Bauba öyküsü

Denek 45: Bütün bölümler birbirine bağlıydı sanki hepsi mükemmeldi.

Denek 46: Bütün bölümler tamamladı bir bölüm eksik kalsa tam olmazdı ama illaki seçim olsa 3. Bölüm

**Soru 3: Kurtlarla Koşan Kadınlar Kitabından Araştırmacı Tarafından Size Bildirilen Bölümleri Okumayı Tamamladınız Mı?**

Denek 1: Evet

Denek 2: Evet

Denek 8: Evet

Denek 9: Evet

Denek 11: Evet

Denek 12: Evet

Denek 14: Evet

Denek 21: Evet

Denek 25: Evet

Denek 29: Evet

Denek 30: Başladım ama bitiremedim

Denek 32: Evet

Denek 34: Evet

Denek 39: Evet

Denek 40: Başladım ama bitiremedim

Denek 41: Evet

Denek 43: Evet

Denek 45: Evet

Denek 46: Evet

**Soru 4: 11 Haftalık Çalışma Süresince Hayatınızda Zorlayıcı Bir Yaşam Olayı Oldu Mu? (Vefat, Hastalık, Taşınma, Boşanma, İş Kaybı vb)**

Denek 1: Evet

Denek 2: Hayır

Denek 8: Evet

Denek 9: Evet

Denek 11: Hayır

Denek 12: Hayır

Denek 14: Evet

Denek 21: Hayır

Denek 25: Evet

Denek 29: Hayır

Denek 30: Evet

Denek 32: Evet

Denek 34: Hayır

Denek 39: Evet

Denek 40: Evet

Denek 41: Evet

Denek 43: Evet

Denek 45: Evet

Denek 46: Hayır

**Soru 5: Yukarıdaki soruya cevabınız Evet ise lütfen zorlayıcı yaşam olayını belirtiniz.**

Denek 1: Uzun yıllardır var olan ancak kontrol altında olan eklem hastalığım grubun ilk haftaları atağa geçti. Hareket kısıtlaması ve dozu artan ilaçların etkisiyle grubun ilk iki haftasında mide bulantısı, eklem ağrıları ve düşük yaşam enerjisi beni oldukça zorladı.

Denek 8: Vefat, maddi kayıp, babamla iliskimizde sorunlar, evimizin satılması

Denek 9: Vefat

Denek 14: O zaman diliminde ailemle tartıştım, birliği sağlamaya odaklandım, yapıcı olmaya çabaladım. Gerekli yerde hayır demeyi tecrübe ettim. Zordu, yakın ilişkilerim kopma noktasına gelmişti.

Denek 25: Dedem vefat etti ve peşisıra ailecek hatta kısmen sülalecek covid -19 pençesine düştük

Denek 30: İlk defa tek başıma yaşayacağım eve taşındım.

Denek 32: Eşimin fitiği yaşamımızı epeyce zorlayıcı hale getirdi

Denek 39: Taşınma ve eşimi iş gereği uzağa gitti

Denek 40: Taşınma ve İş değişikliği (İsteyerek olsa da beni zorladı)

Denek 41: Bebek sahibi olabilmek için tedavi sürecine başladım

Denek 43: Ciddi bir kayıp değil de beynimi meşgul eden beni strese sokan bir eğitim ödevi hazırlama sürecim oldu. 2 hafta süren bu süreçte gruptan da koptuğunu hissettim biraz.

Denek 45: Ailem covid oldu ve kızım ile ilgili bir süreç yaşadım

## Öz Değerlendirme Formu

### Kontrol Grubu

#### **Soru1: 11 Haftalık çalışmanın size hangi açılardan katkı sağladığını düşünüyorsunuz?**

Denek 4: Kadın Erkek ilişkileriyle ilgili tuzakları farketmemi sağladı

Denek 6: Hayır

Denek 16: Kitabı bireysel okuyan grupta yer aldım, bibliyoterapi olarak kitaptan yararlanma fırsatı buldum.

Denek 18: Çok odaklanarak okuyamadım maalesef.

Denek 22: Kendimi tanıma, tanımlama, kadın kavramını düşünme. Bireyselleşme.

Denek 23: Hayatımda kötü giden döngüleri anlamam konusunda yardımcı oldu ve üstüne daha çok düşünebilmem konusunda. Hala üstünde çalışmam, düşünmem gereken çok şey var ama bu kitapla tanışmak çok anlamlı ve kıymetliydi. Ayrıca bazı kötü şeylerin olmasının sadece kötülük getirmediğini anlamak biraz olsun içimi rahatlattı. Acıyla başetmek, oldukça zor ama orda kalabileninde kıymetli olduğunu farkkettim. Sezgilerime güvenmemin önemini daha iyi anladım. Daha çok kendim olabilmek, sezgilerimi güçlendirebilmek, içgörü kazanabilmek... bunların hepsinin birbiriyle ilişkili olduğu, beslediğini daha iyi gördüm. Eylemde olmak, düşünmek, dans etmek, resmetmek... Vahşi kadın kavramı beni canlı hissettirdi ve çok iyi geldi. Bu yönümü görmem gerektiğini daha iyi anladım çünkü görmemeye çalışıyorum

genelde. Kendimle iletişimimin az olduğunu farkettim. Kendimle ilgili birşeyleri farkediyorum ama bunu mantıksal düzeyde tutmaya çalıştığımı duygularımdan kaçıp kurtulmak, görmemek, bastırmak istediğimi daha açık görebildim.

Denek 24: Öze dönmek

Denek 26: Duygularımı tanımladım. aslında çok iyi bildiğim ama uygulamaya gecemediğim şeyleri birinden dinlemişim gibi hissettim.

Denek 27: Kendimi daha iyi analiz etmemi sağladı.

Denek 28: Psikolojik dayanıklılık, köklerimizden getirdiklerimizin farkına varma

Denek 33: Uzun zamandır düzenli kitap okuyamıyordum en önemlisi bu oldu

Denek 35: Rüyalarım çok netleşti ve gerçek hayatla olan bağlantılarını gördüm

Denek 36: Kitabın sadece ilk iki bölümünü, hatta ikinci bölümünü az evvel okuyabildim. İçinde bulunduğum süreçte çok fazla donuk, ilgisiz, ölü gibi hissediyordum. Mavi Sakal bölümü açmam ve yüzleşmem gereken bir kapı olduğunu fark ettirdi. Henüz o gücü bulamıyorum. Kapının altından sızan bir ışık varmış. Var olduğunu bilmek iyi geldi.

Denek 37: Pek katkı sağladığını düşünmüyorum.

Denek 42: İçimdeki bilgeye kulak verme çabamı artırdı ve içsel sesime güvenimi pekiştirdi.

Denek 47: Ne yazık ki kitabı tamamlayamadım

**Soru 2: Kitaptaki hangi bölümün size daha çok olumlu katkı sağladığını düşünüyorsunuz?**

Denek 4: Mavi Sakal

Denek 6: kitabı tamamlayamadığım için bir şey yazamıyorum

Denek 16: İskelet kadın hayat/ölüm/hayat kısmı,başımın en ufak olumsuz geldiğinde dahi çok çabuk demoralize olan eğilimim vardı,tekrar hayat üçgeni umutlanmama ve bakış açımın derinleşmesi konusunda yol gösterici oldu

Denek 18: Daha önceki yaşlarımda okumamıştım dilerdim..

Denek 22: Bilge Vasalisa

Denek 23: Kitap genel olarak muhteşemdi. Kitabı çok iyi anladığımı, kanıksadığımı söyleyemem benim için zorlayıcıydı belki de hemen birşeyler istediğim içindir. Kırmızı Ayakkabılar bölümü çok güzeldi. İnsanın kendi ayakkabıları olmadığına nasıl mahvolduğunu gözler önüne seriyordu o bölümün olumlu katkıları oldu.

Denek 24: Bitiremedim

Denek 26: Mavi sakal, manawe

Denek 27: La Loba

Denek 28: La loba ,Kurt kadın

Denek 33: Mavi sakal

Denek 35: Mavisakal

Denek 36: Mavi Sakal

Denek 37: -

Denek 42: Aslında her satırı ve cümlesi ama okuduğum yere kadar, Mavi sakal'ın sonundaki Yok Edici betimlemeleri beni çok etkiledi.

Denek 47: Ne yazık ki kitabı tamamlayamadım

**Soru 3: Kurtlarla Koşan Kadınlar Kitabından Araştırmacı Tarafından Size Bildirilen Bölümleri Okumayı Tamamladınız Mı?**

Denek 4: Evet

Denek 6: Başladım ama bitiremedim

Denek 16: Evet

Denek 18: Evet

Denek 22: Başladım ama bitiremedim

Denek 23: Evet

Denek 24: Başladım ama bitiremedim

Denek 26: Başladım ama bitiremedim

Denek 27: Başladım ama bitiremedim

Denek 28: Başladım ama bitiremedim

Denek 33: Evet

Denek 35: Başladım ama bitiremedim

Denek 36: Başladım ama bitiremedim

Denek 37: Başladım ama bitiremedim

Denek 42: Başladım ama bitiremedim

Denek 47: Başladım ama bitiremedim

**Soru 4: 11 Haftalık Çalışma Süresince Hayatınızda Zorlayıcı Bir Yaşam Olayı Oldu Mu? (Vefat, Hastalık, Taşınma, Boşanma, İş Kaybı vb)**

Denek 4: Hayır

Denek 6: Evet

Denek 16: Evet

Denek 18: Hayır

Denek 22: Hayır



Denek 23: Evet

Denek 24: Evet

Denek 26: Hayır

Denek 27: Evet

Denek 28: Hayır

Denek 33: Evet

Denek 35: Hayır

Denek 36: Evet

Denek 37: Evet

Denek 42: Hayır

Denek 47: Hayır

**Soru 5: Yukarıdaki soruya cevabınız Evet ise lütfen zorlayıcı yaşam olayını belirtiniz.**

Denek 6: Depresyon

Denek 16: Aile bireyi hastalık geçirdi.

Denek 23: İşimden ayrılma kararı aldım bunu kendim için istiyordum ama zorlayıcı oldu. İki senedir aynı okulda zor şartlarda çalışıyordum. Maddi ve manevi bir gelişme olmuyordu iş anlamında ve istediğim şekilde çalışmadığım, yüzeysel olmak zorunda olduğu için tatmin olmuyordum ve yetersiz, tükenmiş hissediyordum ve birşeyleri değiştirmek istedim. Anemle babam arasında boşanma ayrılık durumu söz konusu oldu şuanda dava açıldı.

Denek 24: Vefat, hastalık

Denek 27: 2 farklı hastalık yaşadım, zorlayıcı bir süreç atlattım.

Denek 33: Babannemi covid 19 sebebi ile kaybettim

Denek 36: Babamı kaybettim

Denek 37: Ailevi problemler

## ÖZGEÇMİŞ

Reyhan Çakmak 1979 yılında Ankara'da doğdu. 2006 yılında Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden mezun oldu. 2010 yılında özel sektörden ayrılarak Milli Eğitim Bakanlığı kadrosunda görev yapmaya başladı. 2006 yılında İstanbul Psikodrama Enstitüsünde başladığı psikodrama eğitimini 2012 yılında tamamlayarak Psikodrama Grup Psikoterapisi, Sosyometri ve Grup Liderliği diplomasını aldı. 2008 yılında Türk Rorschach Derneği, Çocuk Çizimlerinin Projektif Değerlendirmesi eğitimini tamamladı. 2009 yılında Neslihan Zabcı'dan Rorschach, CAT ve TAT eğitimlerini aldı. 2014 yılında İstanbul Doğum Akademisinde Doğum Psikoloğu ve Doğuma Hazırlık Eğitimliği Eğitimini tamamladı. 2017 yılında Tavistock Kliniği Bebek Gözlemi Eğitimini aldı. 2019 yılında Dr. Ali Babaoğlu Jungiyen Psikodrama Enstitüsünde başladığı Jungiyen Psikodrama eğitime Yrd. Doç. Dr. Turabi Yerli ile İstanbul Jungiyen Psikodrama, Sosyodrama ve Grup Süreçleri Araştırma Enstitüsünde yardımcı eğitmen olarak devam etmektedir. 2020 yılında International School of Analytical Psychology Zurich'de başladığı Jungiyen Psikoloji eğitimlerine misafir öğrenci olarak devam etmektedir. Jungiyen Psikanalist Margareta Ehnberg-Vital ile bireysel analiz sürecine devam etmektedir. Jacop Levi Moreno'nun kurucusu olduğu Amerikan Psikodrama ve Grup Psikoterapileri Derneği üyesidir. Balkan Psikodrama, Sosyometri ve Grup Psikoterapileri Derneği kurucu üyesi ve başkan yardımcısıdır. Üyesi olduğu dernekler bünyesinde ve çeşitli sivil toplum kuruluşlarında toplum ruh sağlığına yönelik çalışmalarda aktif olarak yer almaktadır.

## İNTİHAL RAPORU

### KURTLARLA KOŞAN KADINLAR BİBLİYOTERAPİ PROGRAMININ KADINLARIN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK, ÖZGÜNLÜK VE UMUT DÜZEYLERİNE ETKİSİ-Reyhan Çakmak

#### ORIJINALLIK RAPORU

<b>%9</b>	<b>%9</b>	<b>%4</b>	<b>%</b>
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

#### BİRİNCİL KAYNAKLAR

<b>1</b>	<b>docs.neu.edu.tr</b> İnternet Kaynağı	<b>%4</b>
<b>2</b>	<b>acikerisim.pau.edu.tr:8080</b> İnternet Kaynağı	<b>%1</b>
<b>3</b>	<b>acikerisim.aku.edu.tr</b> İnternet Kaynağı	<b>%1</b>
<b>4</b>	<b>www.2014.icemst.com</b> İnternet Kaynağı	<b>&lt;%1</b>
<b>5</b>	<b>www.scribd.com</b> İnternet Kaynağı	<b>&lt;%1</b>
<b>6</b>	<b>readgur.com</b> İnternet Kaynağı	<b>&lt;%1</b>
<b>7</b>	<b>dergipark.org.tr</b> İnternet Kaynağı	<b>&lt;%1</b>
<b>8</b>	<b>kefad2.ahievran.edu.tr</b> İnternet Kaynağı	<b>&lt;%1</b>

## ETİK KURUL RAPORU



27.07.2020

Sayın Reyhan Çakmak

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2020/768 proje numaralı ve **“Çevrimiçi Yapılandırılmış Kurtlarla Koşan Kadınlar Bibliyoterapi Grup Terapisi Programının Kadınların Psikolojik Sağlık, Özgünlük ve Umut Düzeyine Etkisi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

**Not:** Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.