



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

POZİTİF PSİKOTERAPİ BAĞLAMINDA BİRİNCİL VE İKİNCİL
YETENEKLERİN ÇİFT UYUMU VE ÖZGÜNLÜK (OTANTİKLİK) AÇISINDAN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Destan ARSLAN

Lefkoşa
Haziran, 2022

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

POZİTİF PSİKOTERAPİ BAĞLAMINDA BİRİNCİL VE İKİNCİL YETENEKLERİN
ÇİFT UYUMU VE ÖZGÜNLÜK (OTANTİKLİK) AÇISINDAN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Destan ARSLAN




Tez Danışmanı

Doç.Dr. Meryem KARAAZİZ


Lefkoşa
Haziran, 2022

Onay

Destan ARSLAN tarafından hazırlanan “Pozitif Psikoterapi Bağlamında Birincil ve İkincil Yeteneklerin Çift Uyum ve Özgünlük (Otantiklik) Açısından İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, gün/ay/yıl tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Juri Başkanı:	Dr. Bingül SUBAŞI	
Juri Üyesi:	Dr. Sözen İNAK	
Danışman:	Doç.Dr. Meryem KARAAZİZ	

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

 28.10.2022

Doç.Dr. Meryem KARAAZİZ

Ünvan, Ad-Soyad

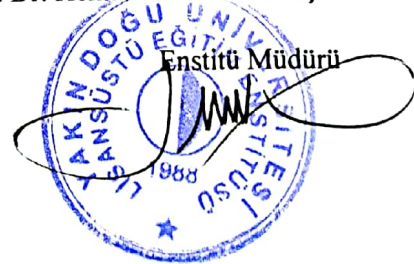
Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

29.10.2022

Prof. Dr. Kemal Hüsnu Can Başer

Enstitü Müdürü



Etik İlkelere Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Destan ARSLAN

.././2022

Teşekkür

Yapmış olduğum bu çalışmada her türlü bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren tez danışmanım ve değerli hocam Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ'e çok kıymetli katkıları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim süresince kendilerinden çok şey öğrendiğim bilgi ve birikimlerini derslerde ve ders aralarında bizimle paylaşan Yakın Doğu Üniversitesi akademik kadrosuna özellikle değerli hocalarım Prof. Dr. Mehmet ÇAKICI, Prof. Dr. Ebru ÇAKICI ve Uzman Ayşe BURAN hocama teşekkür ederim.

Yaşamımın her aşamasında olduğu gibi, tez çalışmam sırasında da bana verdikleri sonsuz moral, sevgi ve destekleri için sevgili aileme en içten teşekkürlerimi sunar; ayrıca, tüm tez çalışmam süresince bana güvenen destek veren, dostlarıma da teşekkür ederim.

Destan ARSLAN

Öz

Pozitif Psikoterapi Bağlamında Birincil ve İkincil Yeteneklerin Çift Uyum ve Özgünlük (Otantiklik) Açısından İncelenmesi

Destan ARSLAN

Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

06-2022, 76 sayfa

Pozitif psikoterapinin temel mantığı, pozitif dengeye ulaşmak için olumlu bir bakış açısına odaklanarak hastalıkları yeniden yorumlamaktır. Sosyal bir varlığın en önemli özelliklerinden biri, çevresine uyum sağlama kapasitesidir. Birey kendine ve çevresine uyum sağlayabildiği ölçüde huzurlu ve mutludur. Bu kapsamda çalışmanın amacı pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yeteneklerin çift uyumu ve özgünlük (otantiklik) açısından incelenmesidir. Araştırmada tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemi 2022-2023 yılında 18 yaş ve üzeri 301 gönüllü bireyden ve örnekleme yöntemi olarak amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri, Çift Uyum Ölçeği ve Özgünlük Ölçeği-Kısa Formu veri toplamak için kullanılmıştır. Araştırmanın bulgusunda pozitif psikoterapi ve aile terapisi ile çift fikir birliği ve çift uyumu düzeyleri arasında orta düzeyde; duyguların ifadesi düzeyleri arasında zayıf düzeyde negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, pozitif psikoterapi ve aile terapisi ile çift doyumu ve çift bağlılığı puanları arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ve anlamsız ilişkilerin olduğu gözlenmiştir. Pozitif psikoterapi ve aile terapisi düzeyleri arttıkça çift fikir birliği, duyguların ifadesi ve çift uyumu düzeyleri azalmaktadır. Bu kapsamda ülkemizde pozitif psikoterapiye temelli çok az çalışmanın bulunduğu göze çarpmaktadır. Ruh sağlığı hizmetlerinde pozitif psikolojiye olan ilginin her geçen gün arttığı düşünüldüğünde, bireylerin kişisel güçlerini aktif olarak ortaya çıkarması açısından pozitif psikoterapi gibi müdahalelerin daha sık kullanılmasına yönelik çalışmaların planlanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Pozitif Psikoterapi, Çift Uyum, Otantiklik

Abst**Examination of Primary and Secondary Abilities in The Context of Positive Psychotherapy in Terms of Double Harmony and Authenticity (Authenticity)****Destan ARSLAN****MA, Department of Clinical Psychology****06-2022, 76 pages**

The main logic of positive psychotherapy is to reinterpret diseases by focusing on a positive perspective to achieve positive balance. One of the most important features of a social being is its capacity to adapt to its environment. The individual is peaceful and happy to the extent that he can adapt to himself and his environment. In this context, the aim of the study is to examine primary and secondary abilities in the context of positive psychotherapy in terms of double harmony and authenticity. Relational screening method was used in the research. The sample of the study consisted of 301 volunteers aged 18 and over in 2022-2023 and the purposeful sampling method was used as the sampling method. In the study, positive psychotherapy and family therapy inventory, double harmonization scale and authenticity scale-part form used to collect data. In the finding of the research, positive psychotherapy and family therapy and double consensus and double harmony levels; The expression of emotions was found to be weakly negative and significant relationships. However, it has been observed that there are weak positive and meaningless relationships between positive psychotherapy and family therapy and double satisfaction and double loyalty scores. As positive psychotherapy and family therapy levels increase, double consensus, expression of emotions and double harmony levels decrease. In this context, there are very few studies based on positive psychotherapy in our country. Considering that the interest in positive psychology in mental health services increases day by day, it is recommended to plan the use of

interventions such as positive psychotherapy in order to actively reveal their personal powers.

Keywords: Positive Psychotherapy, Double Harmony, Authenticity

İçindekiler

Onay	1
Etik İlkeler Uyumluk Beyanı	2
Teşekkür	3
Öz	4
Abst	5
Tablolar Listesi	8
Kısaltmalar	9

BÖLÜM I

Giriş	10
Problem Durumu	11
Araştırmanın Amacı	12
Alt Amaçlar	13
Araştırmanın Önemi	13
Sınırlılıklar	13
Tanımlar	14

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	15
Pozitif Psikoterapi	15
Pozitif Psikoterapinin Dayanakları	16
Seligman ve Arkadaşlarının Pozitif Psikolojisi	17
<i>Perma Modeli</i>	18
Birincil Yetenekler	19
İkincil Yetenekler	22
Çift Uyumu	23

Çift Uyumunu Etkileyen Faktörler	25
Özgünlük	26
İlgili Araştırmalar	29

BÖLÜM III

Yöntem	33
Araştırmanın Modeli	33
Evren ve Örneklem.....	33
Veri Toplama Araçları.....	34
Kişisel Bilgi Formu.....	35
Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri (PPATE).....	35
Çift Uyum Ölçeği (ÇUÖ)	35
Özgünlük Ölçeği-Kısa Formu (ÖÖ-KF).....	35
Veri Toplanma Süreci.....	36
Çalışma Planı ve Süreci.....	36
Veri Analizi	37

BÖLÜM IV

Bulgular	38
----------------	----

BÖLÜM V

Tartışma	46
----------------	----

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler.....	50
Sonuçlar.....	50
Öneriler.....	50
Kaynakça.....	52
Ekler	63
Ölçek İzinleri.....	69
Özgeçmiş.....	72
İntihal Rapor Oranı	73
Etik Kurul Onayı.....	74

Tablolar Listesi

Tablo 1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımı	34
Tablo 2. Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi, Otantiklik ve Çift Uyum Puanlarına Ait Betimsel Değerler.....	37
Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Durumuna Göre Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi, Otantiklik ve Çift Uyum Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	38
Tablo 4. Katılımcıların Yaş Durumuna Göre Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi, Otantiklik ve Çift Uyum Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	39
Tablo 5. Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi, Otantiklik ve Çift Uyum Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	40
Tablo 6. Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi, Otantiklik ve Çift Uyum Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	42
Tablo 7. Katılımcıların Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi ve Çift Uyum Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	43
Tablo 8. Katılımcıların Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi ve Otantiklik Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	44
Tablo 9. Katılımcılarda Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi ve Çift Uyumunun Otantiklik Üzerindeki Etkisine Ait Regresyon Analizi Sonuçları	45

Kısaltmalar

ÇUÖ	:Çift Uyum Ölçeği
ÖÖ-KF	:Özgünlük Ölçeği-Kısa Formu
PPATE	:Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri

BÖLÜM I

Giriş

Bu kısımda çalışmanın problem durumuna, amacına, önemine, sınırlılıklarına ve ilgili tanımlara değinilmiştir.

Pozitif psikoterapinin temel mantığı, pozitif dengeye ulaşmak için olumlu bir bakış açısına odaklanarak hastalıkları yeniden yorumlamaktır (Peseschkian, 2002b). Peseschkian pozitif psikoterapide umut, konsültasyon ve denge olarak üç temel kavram tanımlamıştır (Peseschkian, 2002a). Umut kavramının arkasındaki fikir, insanlara zorluklarını çözebilecekleri inancının verilmesi gerektiğidir. Bireyler, yetenekleri vurgulanarak sorunları hakkında olumlu bir tutum oluşturmaya teşvik edilmektedir. Mevcut yeteneklerini kullanarak zorluklarını giderebilecekleri inancı oluşturulmaktadır (Peseschkian, 2002a). Pozitif psikoterapiye göre insanların birincil ve ikincil yetenekleri vardır (Sarı, 2015). Sevme kapasitesi birincil yeteneklerden biriyken, bilme yeteneği ikincil yeteneklerdendir. İnsanlarda sabır, zaman, sevgi/duygular, güven, belirsizlik, özgüven, inanç/din, umut, örnek olma, güvence, ortaklık, birlik ve yumuşaklık/cinsellik gibi birincil yetenekler sevme yeteneğinin oluşumdan sonraki yıllarda ortaya çıkmaktadır. Aynı zamanda insanların çalışkanlık, düzen, dakiklik, nezaket, dürüstlük/açıklık, itaat, sadakat, güvenilirlik, dürüstlük, tutumluluk, temizlik, adalet, hırs/başarı ve mükemmellik gibi ikincil yetenekleri de ortaya çıkarmaktadır (Peseschkian, 2002; Sarı, 2015).

Bireylerin birincil ve ikincil yetenekleri, fiziksel ve sosyal çevreleriyle etkileşime girdikçe zaman içinde gelişmektedir (Peseschkian, 2002). Toplumsallaşma süreçleri bireylerde birincil ve ikincil yeteneklerin gelişimine yardımcı olmaktadır. Bu yeteneklerin gelişiminde ebeveynlerle etkileşimin de önemi oldukça açıktır (Peseschkian, 1988). Yetenekler, toplumsallaşma süreçlerinin tamamlanmasıyla başarıyla kullanılabilir bir kişilik bileşeni haline gelmektedir. Sonuç olarak, kişisel ve toplumsal tutumlar, yargılar ve değerler birincil ve ikincil yeteneklerden etkilenmektedir (Peseschkian, 2002).

Sosyal bir varlığın en önemli özelliklerinden biri, çevresine uyum sağlama kapasitesidir. Birey kendine ve çevresine uyum sağlayabildiği ölçüde huzurlu ve mutludur. Uyum bireyin fiziksel, duygusal, ruhsal ve sosyal yönlerini içeren karmaşık bir süreçtir. Bu süreçler aynı zamanda evlilik uyumu ve ya çift uyumu içinde de yer almaktadır (Kalkan, 2002).

Evlilik uyumunun bir sonucu olarak ortaya çıkan evlilikte mutluluk ve doyum, insan varoluşunda ve evli kişilerin psikolojik sağlığının korunmasında anahtar ilkelere aittir. Evlilik uyumu, ailelerin ve evli kişilerin çeşitli sosyoekonomik tehditlere karşı daha uyumlu olmalarına yardımcı olurken aynı zamanda ruh sağlıklarını da korumaktadır. Evlilik uyumunun bozulması, birliktelik süreçlerini, çocukların ve aile üyelerinin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkilemektedir (Saridoğan ve Karahan, 2005).

Özgünlük felsefi ve psikolojik bir kavramdır (Özkan, 2011; Yöntem, 2013). Kavramın felsefi temelleri, Sokrates'in ünlü "kendini tanı" sözüne kadar gitmektedir (Guignon, 2008). Sokrates, bu sözünde "kendini bilme, kendini tanıma, kendine sahip olma ve kendini kontrol etme" olarak nitelendirilen "kendi olma" hedefini örneklendirmektedir (Guignon, 2008). Birey, "kendi olma" durumunda, kendi doğasına uygun hareket ederek görüş ve inançlarını gerçekçi bir şekilde ifade edebilmektedir (Togay, 2016).

Otantiklik kavramı, son zamanlarda pozitif psikolojinin dikkatini çekmiş ve araştırmalara konu olmuştur (Wood vd., 2008). Literatür incelendiğinde çift uyumu etkileyen faktörlerden birinin de otantiklik kavramı olduğu tespit edilmiştir (Lakey vd., 2008; White, 2011;). Harter (2002) otantikliği, bireyin kendini anlaması ve gerçek benliğine uygun hareket etmesi olarak tanımlamıştır.

Problem Durumu

Bowen'in yakın ilişkiler kuramı arasında önemli bir yeri olan evlilik bağının geliştirilmesi, düzenlenmesi ve sağlıklı yapısı hakkında geniş bir bakış açısı sunan yaklaşımı evlilikte destekleyici bir işlev görmektedir. Literatür incelendiğinde, mevcut birçok çalışma bu teorik anlayışı doğrulayan veriler sunmaktadır. Yapılan araştırmalara göre, farklılaşma düzeyi yüksek bireylerin kurduğu evlilikler, yüksek çift uyumu, evlilik uyumu, evlilik doyumu ve cinsel doyum yaşarken; düşük düzeyde farklılaşmaya sahip çiftler tarafından kurulan evliliklerde evlilik ilişkisi kalitesi belirleyicileri (çift uyumu, çift doyumu, evlilik doyumu, evlilik uyumu) düşük düzeydedir ve çiftler yüksek düzeyde çatışma yaşamaktadır (Birditt ve Antonucci, 2008; Peleg, 2008; Polat, 2014).

Pozitif psikoloji terapilerinde anlamlı bir varoluşa, haz odaklı bir yaşama ve hayata katılıma sahip bireyler vurgulanmaktadır (Seligman, 2002). Başka bir deyişle, pozitif psikoterapilerin en önemli unsuru, insanları mutlu duygu, düşünce ve

eylemleri ifade etmeye teşvik etmeleridir. Olumlu duygu, düşünce ve eylemleri açığa çıkararak olumlu etkinlikler yaratılmış ve geliştirilmiştir. Bu faaliyetler aracılığıyla yapılan pozitif tedavilerde, kişilerin daha güçlü olmalarına ve kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olmaktadır (Layous vd., 2011). Ayrıca bireylerin sistemli ve etkili bir şekilde iyi duygular, fikirler ve davranışlar sergilemesi de gereklidir. Pozitif psikoloji alanında yapılan çalışmalar sonucunda bireylere yardımların sistematik ve başarılı bir şekilde ulaştırılabileceği tespit edilmiştir. Tüm bu çabaların sonucunda ise pozitif psikoterapiler ortaya çıkmıştır.

Literatürde ilişkisel otantiklik kavramının doğrudan incelenmesi yerine ilişkisel otantiklik ile ilişkilendirilebilecek kavramlar üzerinde durulduğu görülmektedir. Ayrıca, ilişkisel otantiklik ve pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yeteneklerin çift uyumu açısından kritik olan üç fikri birbirine bağlayan hiçbir araştırmaya rastlanmamıştır. Skowron (2000) araştırmasında, önemli ölçüde farklılaşmış eşler tarafından kurulan evliliklerin daha uyumlu ve kaliteli olduğunu bulmuştur. Ayrıca işlevsel, kaliteli ve sağlıklı bir evlilik ilişkisinin en önemli yönlerinden birinin de kişilerin kendilerini ilişkide olduğu gibi ifade etmeleri ve eşlerine karşı dürüst ve açık sözlü olmaları olduğu belirtilmiştir. Çeşitli akademisyenler, benliğin farklılaşması kadar ilişkisel otantikliğin de uyumlu ve doyumu yüksek bir evlilik ve çiftlerin birbirine daha yakın olması için gerekli olduğu konusunda hemfikirdir (Brunell ve diğerleri, 2010; Gouveia vd., 2015).

Pozitif psikoterapilerin hem önleyici, hem geliştirici hem de tedavi edici özellikleri açısından oldukça faydalı olduğu yapılan çalışmalarda gösterilmiştir. Yapılan bir araştırmaya göre, pozitif psikoterapi yardımı alan bireyler daha iyi bir terapötik ilişkiye sahip olmakta, daha yetkin deneyimler yaşamakta ve daha az ruhsal hastalık belirtisi göstermektedir (Diener vd., 2011). Bu nedenle araştırmanın problem cümlesi pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yeteneklerin çift uyumu ve özgünlük arasında bir ilişki var mıdır? şeklinde oluşturulmuştur.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yeteneklerin çift uyumu ve özgünlük (otantiklik) açısından incelenmesidir. Ayrıca aşağıdaki alt amaçlarda incelenmiştir.

Alt Amaçlar

1. Pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yetenekler, çift uyumu ve özgünlük düzeylerinin cinsiyet durumuna göre farklılık göstermekte midir?
2. Pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yetenekler, çift uyumu ve özgünlük düzeylerinin yaş durumuna göre farklılık göstermekte midir?
3. Pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yetenekler, çift uyumu ve özgünlük düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılık göstermekte midir?
4. Pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yetenekler, çift uyumu ve özgünlük düzeylerinin gelir durumuna göre farklılık göstermekte midir?
5. Pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yetenekler ve çift uyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yetenekler ve özgünlük düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yetenekler ile çift uyumu özgünlük düzeylerini yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Pozitif psikoterapinin amacı, danışanın çatışmayla baş etme olanaklarını genişletmeye çalışmaktır. Pozitif psikoterapinin üçüncü ilkesi konsültasyondur. Bu ilke, ruhsal bozukluğa sahip bireylerin kendilerinin ve ailelerinin rahatsızlığın özellikleri ve çözüm yolları hakkında bilgilendirilmelerinin önemini belirtmektedir (Peseschkian, 2002). Yapılan alan yazın taramasında pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yeteneklerin ve özgünlük ile ilgili sınırlı sayıda çalışmalar görülmektedir. Bununla birlikte alan yazında pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yetenekler, çift uyumu ve özgünlük değişkenlerinin birlikte ele alındığı bir çalışmanın bulunmadığı göz önünde bulundurulduğunda, yapılan bu çalışmanın literatüre ve gelecekte yapılacak bilimsel araştırmalara katkı sağlaması beklenmektedir.

Sınırlılıklar

Bu araştırma;

1. 18 yaş ve üzeri 301 gönüllü birey ile,

2. Araştırmacı tarafından oluşturulan Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Aile Terapisi Envanteri, Çift Uyum Ölçeği ve Özgünlük Ölçeği-Kısa Formu ile sınırlıdır.
3. Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcılardan çevrim içi olarak veriler toplanmasından ötürü elde edilen örneklem verilerinin güvenilirlik düzeylerinin nasıl olduğu bilinmemektedir. Bu da araştırmanın bir sınırlılığı olarak değerlendirilebilir.

Tanımlar

Çift Uyumu: Evlilik uyumu, çiftlerin sağlıklı iletişim kurmaları, birbirleriyle ilgili iyi duygu ve düşüncelere sahip olmaları, sağlıklı iletişim geliştirmeleri, karşılaşılan güçlükleri çözmek için birlikte çalışmaları ve birlikte vakit geçirmekten keyif almaları olarak tanımlanmaktadır (Şafak-Öztürk ve Arkar, 2014).

Özgünlük: Özgünlük, bireyin çevresel koşulla karşısında kendisine bağlılığı ve kendini bilmesi olarak tanımlanmaktadır (Harter, 2002).

Pozitif Psikoterapi: Pozitif psikoterapi, bireyin gelişimsel beklentilerine ve kapasitelerine odaklanan, danışanı bir bütün olarak kavramaya çalışan ve bireyin bireyselliğine uygun yaklaşımlar kullanan bir psikoterapi tarzıdır (Peseschkian, 2015).

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Pozitif Psikoterapi

Pozitif psikoterapi, Nossrat Peseschkian'ın 1960'lı yıllardan beri var olan pozitif psikoloji kuramının danışmanlık ve terapötik anlamdaki birçok temele hitap etmeyi amaçlayan görece yeni bir psikoterapi türüdür (Kararmak ve Siviş, 2008; Sarı, 2015). Bireylerin nasıl farklılaştığını ve ortak noktalarının ne olduğunu anlama ihtiyacından doğan metateorik, kültürlerarası ve kısa süreli bir psikoterapi tekniğidir. Kurucusu Peseschkian, İran'da doğup büyümüş, tıp eğitimini Almanya'da tamamlamış, eğitimine orada devam etmiş ve doğu ve batı kültürlerini harmanlayan bir hayat yaşamıştır ve bu yaşam stili onu tüm dillerden, kültürlerden ve sosyoekonomik geçmişlerden insanlara hitap eden Pozitif Psikoterapi gibi evrensel bir psikoterapi yaklaşımı geliştirmeye yönlendirmiştir (Henrichs, 2012).

Pozitif Psikoterapi, çeşitli psikoterapi modaliteleriyle harmanlanabilen pratik, kendi kendine yardım eden hedefe yönelik, hümanist, psikodinamik ve sistemik bir kavramdır. Psikoterapi yaklaşımının geliştirilmesi sırasında tedavi prosedürünün danışanlar tarafından anlaşılması ve kullanılabilmesi gerektiği vurgulanmıştır (Walsh vd., 2017; Peseschkian ve Remmers, 2020).

Pozitif psikoterapi, kişiye yalnızca olumsuz özelliklerinden ziyade bir bütün olarak bakmayı amaçlamaktadır (Peseschkian, 2015). Pozitif psikoterapi üç temel ilkeye dayanmaktadır. Danışanın beden, başarı, maneviyat ve ilişki boyutlarında dengeli bir hayatının olması denge ilkesini, danışanın problemlerini çözmek için çevresindekilerle işbirliği yapması konsültasyon ilkesini ve danışanın problemlerini çözebileceğine dair güveninin olması umut ilkesini oluşturmaktadır (Peseschkian, 2014).

Pozitif Psikoterapi, Avrupa Psikoterapi Birliği tarafından bir psikoterapi yaklaşımı olarak kabul edilmektedir ve eğitim yönelimli akademisi (Wiesbaden Psikoterapi Akademisi) Federal Almanya Cumhuriyeti tarafından doktorlara, psikologlara ve sosyal hizmet uzmanlarına lisansüstü eğitim vermek üzere lisanslanmıştır (Cope, 2014). Pozitif psikoterapi, geniş bir coğrafyada ve kültürler arasında kullanılan bir yöntem olarak kabul edilmekte ve Almanya'da yer alan Dünya Pozitif Psikoterapi Derneği (WAPP) ile bağlantılı 40'tan fazla ülkede Pozitif Psikoterapi Merkezleri bulunmaktadır. Pozitif psikoterapi kurumlarının temel amacı,

uluslararası lisanslı eğitimciler tarafından pozitif psikoterapi alanında "temel" ve "usta" eğitimler verilerek pozitif psikoterapinin uygulanabilirliğini arttırmaktır. Raporlara göre, bu eğitimlerin nihai amacı, psikolojik yardım alanına ve sağlıklı sosyal gelişime katkıda bulunmaktır. İlgili literatür değerlendirildiğinde, Pozitif psikoterapinin endüstri (işletme), eğitim, aile hekimliği ve psikolojik yardım alanı dahil olmak üzere çeşitli ortamlarda kullanıldığı açıktır. Çocuklarla psikolojik danışma, ergenlerle psikolojik danışma, bireysel danışmanlık, grupla psikolojik danışma ve aile terapisi alanlarında kullanılmaktadır (Henrichs, 2012; Cope, 2014).

Özellikle son yıllarda pozitif psikoterapi araştırmalarının uluslararası ve ulusal literatürde yoğunluğunun arttığı tespit edilmiştir. Pozitif psikoterapi Türk kültüründe hem bireysel psikolojik danışma (Çesko ve Sarı 2007; Demirbaş, 2015;) hem de grupla psikolojik danışma ve grup rehberliği uygulamalarında (Eryılmaz; 2006, 2011; Sarı, 2009) ve süpervizyon çalışmalarında (Ersever, 2013) uygulanmaya başlanmıştır. Eryılmaz (2012) Pozitif psikoterapi bağlamında tasarladığı ergenlere yönelik hedefleri genişletme programının ergenlerin yaşam hedeflerini ve yaşam doyumlarını büyük ölçüde artırdığını tespit etmiş ve programın okul rehberlik hizmetlerinde uygulanabileceğini iddia etmiştir. Pozitif psikoterapi için bir ölçme aracı olarak tasarlanan WIPPF, ilk uyarlama çalışmaları Sarı vd., (2010) sonrasında Türkiye'de araştırmacılar tarafından kullanılmaya başlanmıştır (Eryılmaz, 2010; Sinici ve Sarı, 2014; Sinici vd., 2014; Baran, 2015). Ayrıca Eryılmaz (2010), Pozitif Psikoterapi Bağlamında Ergenler İçin Yaşam Hedeflerini Belirleme Ölçeği'ni geliştirmiş ve aynı ölçeğin üniversite öğrencileri için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu bulmuştur (Eryılmaz, 2012).

Pozitif Psikoterapinin Dayanakları

Kaynak odaklı, merkezi, çatışma çözme odaklı ve bütünleştirici bir yöntem olarak pozitif psikoterapinin dokuz temel dayanağı bulunmaktadır (Peseschkian, 2015; Sarı, 2015).

Birincisi, hastanın terapide öğrendiklerini günlük yaşamına uygulamasını sağlayan ve terapistle bağımlı hale gelmesini engelleyen kendi kendine yardım ilkesidir. Kişi bu fikri kullanarak hem kendisinin hem de çevresinin terapisti olmayı öğrenmektedir. Sağlıklı bir insan, hem çevresine hem de kendisine karşı sorumlu olduğunu kabul ederken, kişisel ve toplumsal hedefleri nasıl dengeleyeceğini anlamaktadır. Peseschkian ve Seligman (2000) tarafından grup düzeyinde ele alınan

sorumluluk kavramını, kendin, ailen, çevren ve insanlık adına ne yapmak istiyorsun sorularıyla özelden genele genişleyen bir sorumluluk kavramı olarak ele almaktadır. Kişiyi sistemin bir parçası olarak gören pozitif psikoterapi, bireye sadece kendisi için değil, çevresi için de sorumlu olan bir zihniyetle çevreyi düzenlemesi için temel sağlamaktadır (Peseschkian, 2015).

Travmalar, psikolojik olarak zararlı büyük ve hayati yaşam deneyimleri olarak tanımlanırken, Pozitif Psikoterapi, yalnızca büyük yaşam olaylarının değil, aynı zamanda sürekli küçük yaşam olaylarının da bir kişiye psikolojik olarak zarar verebileceğini iddia eden mikro travma hipotezini kullanmaktadır. Örneğin bir boksör, tek bir büyük vuruşla da maç sırasında aldığı bir dizi küçük darbeye de nakavt edilebilmektedir (Peseschkian, 2015).

Kişinin bireyselliğini göz önünde bulundurarak, kişinin kendi hayatındaki çatışmalardan kaynaklanan ihtiyaçlarını karşılamaya odaklanan bir psikoterapi türüdür. Hastanın kültürel özelliklerine uygun bir yöntemin kullanılmasına dayanmaktadır, kültürlerarası özellikleri dikkate almakta ve çocuklar da dahil olmak üzere her eğitim seviyesinden, kültürel kökenden ve yaştan insana uygun bir terminolojiye sahip olmasının yanı sıra her türlü davranış bozukluğu ve psikotik hastaların tedavisinde kullanılabilir bir altyapıdır. Dolayısıyla herkese uygulanabilir olma ve her hastalık-çatışma durumuna uyum sağlama özelliklerine sahiptir (Peseschkian, 2002). Peseschkian ve Tritt (1998), yaklaşık 500 danışanla 5 yıl çalıştıktan sonra, Pozitif Psikoterapinin depresyon, anksiyete, fobiler, öğrenme sorunları ve psikosomatik semptomlar dahil olmak üzere çeşitli hastalıkların tedavisinde başarılı olduğunu belirlemişlerdir.

Çeşitli kuramdan ilham alan bütünsel bir çerçeveye sahip metateorik bir psikoterapi kuramıdır. Dinamik, davranışsal tekniklerin, varoluşçu ve hümanist yaklaşımların ve kültürel terapi yaklaşımlarının yanı sıra psikanalitik teoriyle bağlantılı sayısız kavramın etkisini içermektedir (Peseschkian, 2015).

Seligman ve Arkadaşlarının Pozitif Psikolojisi

Pozitif psikoterapi, Seligman ve arkadaşının savunduğu gibi, ruhsal sorunların yalnızca semptomların iyileştirilmesiyle çözülemeyeceğini, semptomları iyileştirmeye yönelik olmasına ek olarak olumlu duyguları artırma, kişinin karakterini güçlendirme, yaşamına anlam verme gibi diğer yöntemlerin de kullanılması gerektiğini savunmaktadır (Seligman, 2002).

Pozitif psikoterapi, Seligman ve arkadaşları tarafından üç kategoriye ayrılmıştır. Bunlar sırasıyla haz dolu, katılım içeren ve anlam dolu bir yaşam olarak ifade edilmektedir. Haz içeren bir yaşamda bireyin olumlu duygular yaşadığı yaşam olaylarına bireysel yönelim; katılımcı bir yaşamda bireyin kendini gerçekleştirme fırsatı bulacağı etkinliklere katılım; anlamlı bir yaşamda kişinin kendinden daha büyük bir inanca sahip olması vurgulanmaktadır. Bu üç ana tema, beş boyutlu bir çerçeve öneren Seligman tarafından daha da geliştirilmiştir. PERMA olarak adlandırdığı bu yaklaşımın bileşenleri olumlu duygular, ilişki, katılım, başarı ve anlamdır (Seligman vd., 2005).

Perma Modeli

Pozitif Psikoterapiye ölçülebilir bir çerçeve vermek için Seligman, isimlerinin baş harflerini birleştirerek oluşturduğu PERMA modelini önermiştir. Bu model çok boyutlu iyi oluş modelleri arasında en çok bilinendir (Seligman vd., 2005).

(P) Olumlu Duygular: Modelin başlangıç boyutu olan olumlu duygular mutluluk, zevk, neşe, rahatlık gibi duyguları içermektedir. İyi oluş kavramı çerçevesinde kişide bu duyuların artırılması amaçlanmaktadır (Seligman vd., 2005). Birey iyi duygular deneyimlediğinde öznel iyi oluşunun yükseldiği, fiziksel ve zihinsel sağlığının düzeldiği vurgulanmaktadır (Fredrickson, 2013).

(E) Katılım: Dış değişkenlerden etkilenmeyen belirli bir faaliyet, çalışma veya hedefe yönelik gerçek bir ilgi olarak tanımlanmaktadır. Kişinin kendini bir işe ya da öğretilere adanması, o işle uğraşırken zamanını nasıl geçirdiğini anlayamaması, tüm benliğini o işe adanması durumu olarak aktarılabilmektedir (Seligman, 2018). Bağlı olan bireyler kendilerine uygun hedefler oluşturmakta ve belirledikleri hedefler konusunda net bir tutuma sahip olmaktadır. Ayrıca belirledikleri hedeflere ulaşmak için yüksek düzeyde bir iç güdü ile çalışmaktadırlar (Butler ve Kern, 2016).

(R) İlişki: En temel haliyle iki kişi arasında var olan bağ olarak tanımlanmaktadır. Paradigmada Seligman (2018), sıkıntılı zamanlar için bir çözüm olarak kişilerarası faktörü vurgulamaktadır. Başkalarının desteği, sevgisi ve değeri, ilişkiyi açıklamaktadır. Sonuç olarak, ilişki bir mutluluk kaynağı olarak kabul edilmektedir (Butler ve Kern, 2016).

(M) Anlam: Bireyin kendi benliğinden daha büyük bir inanca sahip olması ile bağlantılıdır. Kişinin kendisinden daha büyük bir şeyin parçası olma ve bu amaç için

çalışma arzusudur. Bu alt boyut, kişinin hayatının yaşamaya değer olduğu izlenimini vermektedir (Butler ve Kern, 2016).

(A) *Başarı*: Kişinin yeterlilik duygusuna katkıda bulunan günlük yükümlülükleri yerine getirmesinin yanı sıra, kendisi için belirlediği hedeflere ulaşmak için girişimde bulunması olarak tanımlanmaktadır. Bu durum aynı zamanda kişinin öz yeterliliğini de artırmaktadır (Lovett ve Lovett, 2016).

Birincil Yetenekler

Gerçek yetenekler, insan gelişimindeki yetenekler gibi doğuştan gelen davranışsal standartlardır. Gerçek yetenekler, kişinin yaşamı boyunca öğrenilen ve geliştirilen sosyalleşme normlarıdır. Günlük yaşamda herhangi bir zamanda ve çeşitli şekillerde bulunabilmektedir. Ailede, çocuk yetiştirmede, kişiler arası ilişkilerde ve profesyonel yaşamda gerçek yetenekler ile iç içe yaşanmaktadır. Pozitif Psikoterapi, gerçek yeteneklerin varlığını gerektirmektedir (Peseschkian, 2015). Aşırı gelişmiş ve gelişmemiş gerçek yetenekler arasındaki çatışmalar, Pozitif Psikoterapide bilinçaltının özünü oluşturmaktadır. Psikososyal etkileşimlerin somut bileşenleri yeteneklerdir (Cope, 2009). Yetenekler sergilenmedikçe fark edilememektedir. Birincil ve ikincil yetenekler, gerçek yetenekleri tanımlamak için kullanılan terimlerdir (Peseschkian, 2015).

Birincil ve ikincil yetenekler gerçek yeteneklerdir. Gerçektirler çünkü günlük hayatta çeşitli şekillerde ortaya çıkmakta ve bireyin varlığı üzerinde etkiler oluşturmaktadır (Cope, 2009). Bireyin kişiliğinde, birincil ve ikincil yetenekler iç içe geçmiş durumdadır.

Davranışsal kategori ikincil yeteneklerden, duygusal kategori ise birincil yeteneklerden oluşmaktadır (Peseschkian, 2002). Birincil ve ikincil yetenekler, ailenin iç ve dış etkilerinin bir sonucu olarak erken çocuklukta gelişme göstermekte ve daha sonra toplumun normlarına, kurallarına ve kalıplarına uymaya çalışan toplululuğun sosyal bir bileşeni haline gelmektedir (Çesko ve Çakıcı, 2020). Pozitif psikoterapi, bireyi anlamak için içinde yaşadığı çevreyi ve kültürü anlamak gerektiğini iddia etmektedir Çünkü her insanda doğuştan var olan yetenekler zamana ve ortama göre gelişmektedir (Sarı, 2018). Aynı zamanda bireyin az gelişmiş ve bastırılmış yetenekleri de çevreden aldığı tepkiler sonucunda çevreden aldığı tepkilerden kaynaklanabilmektedir. Yetenekler belirli bir ortamda tolere edilmediğinde, birey tarafından bastırılmaktadır (Cope, 2009).

Bilme Yeteneği (Algı): Bilme yeteneği, insanların kendileri ve içinde yaşadıkları çevre hakkında bilgi edinme yollarını ve başkalarıyla etkileşimlerinden öğrendiklerini kapsamaktadır (Cope, 2009). Her birey gerçeklik içerisindeki ilişkiyi bilmek istemektedir. Algı, nesnel değişimler ve varoluşsal kavramlar hakkında soru sorma ve yanıt arama yeteneğidir. Öğrenme ve öğretme yeteneği, bilme yeteneği ile eş anlamlıdır (Peseschkian, 2014). Daha önce hiç kullanılmamış bir cihazı kullanmak için önce onun nasıl çalıştırılacağı öğrenilmelidir. Bir başkasına devredileceği zaman, ondan nasıl yararlanılacağı bir kez daha öğretilmelidir. Başka birinin kullanımındaki hatanın bir öğretim hatasından kaynaklanmış olması mümkündür. Sonuç olarak, öğrenme ve öğretme ile ilgili sorunlar nesiller boyunca aktararak çatışmalara neden olabilmektedir. Çünkü gelişim süreci boyunca birey, kendisine ve çevresine karşı bir tutum geliştirmenin yanı sıra bilme yetisini de geliştirmektedir. Kişinin bilme yeteneğinin gelişmesi, kişinin başarı ve başarısızlıklarıyla bağlantılıdır. Dakiklik, dürüstlük, temizlik ve şefkat gibi ikincil yetenekler, bilme kapasitesiyle birlikte gelişmektedir (Peseschkian, 2015).

Sevme Yeteneği: Sevme ve sevilme kapasitesine, sevme yeteneği denmektedir. Bilme yeteneği alanlarına yönelik tutumlar, bir kişinin sevme yeteneği olarak adlandırılan duygusal dünyasının bir parçasıdır. Sevgi, model, sabır ve güven gibi birincil yetenekler, sevme kapasitesini geliştirmeye yardımcı olmaktadır. Dört temel ilişki, sevme yeteneği ile tanımlanmaktadır. Bunlar "ben, sen, biz ve temel biz" arasında kurulan ilişkilere (Peseschkian, 2014). Sevme yeteneği, kişinin sevdiği kişinin istek ve ihtiyaçlarını önemsemesini sağlamaktadır (Eryılmaz, 2020). Sevme yeteneği tarzını benimsemenin diğer ilişkilere de sonuçları vardır. Birey "Ben" ile olan bağlantısı nedeniyle "Sen" ilişkisini gözden kaçırabilmekte veya "Temel-biz" nedeniyle diğer boyutların gerekliliklerini göz ardı edebilmektedir. Sonuç olarak, dış etkiler ve değişiklikler rahatsızlığa neden olabilmektedir. Bireysel farklılıklar, kendilerini gerçek yeteneklerde gösteren temel yeteneklerin temelini oluşturmaktadır (Peseschkian, 2015).

Sabır: Sabır, kişinin ve çevresindeki kişilerin ve durumları fark etme, bekleme ve kabul etme kapasitesidir. Sabırsızlık, zaman gerektiren bir şey üzerinde aceleyle hareket etmek ve hemen olmasını beklemektir. Peseschkian'a göre sabırsızlık, neredeyse tüm arkadaşlıkların son bulmasına yol açabilmektedir. Prensipler olarak, birçok kişi özellikle dakiklik, düzen, tutumluluk ve sıkı çalışma/başarı söz konusu olduğunda sabırsız olabilmektedir. Yeterli sabır gelişimi; olurlarına bırakma,

geri durma, öfkeyi düzenleme gibi faydalı davranış kalıplarının gelişmesine olanak sağlamaktır. Aşırı sabır yeteneği, uyku bozuklukları ve içsel kaygı gibi zorluklara yol açabilirken; yetersiz sabır kapasitesi de öfke patlamaları, tutarsızlık, aşırı beklenti, kabalık, düşüncesizlik gibi sorunlara yol açabilmektedir. Sabır yeteneğinin gelişimi, tıpkı sevme yetisinde olduğu gibi çocukluk yaşantılarında bakım verenin bireye karşı sabırlı olup olmamasıyla belirlenmektedir (Peseschkian, 2002).

İlişki/Temas: Sosyal etkileşimler oluşturma, sürdürme ve geliştirme yeteneğine "ilişki/temas" denmektedir. Bireyin diğer gerçek yetenekleri, sosyalleşmek ve ilişki kurduğu kişileri seçmek konusunda kriter haline gelmektedir. İletişim kuralacak kişilerin düzeni, temizliği, nezaketi vb. kabiliyetleri göz önüne alınarak seçim yapılmaktadır. Bir kişinin kalabalık bir grup içinde nasıl hissettiği, evinde insanları ağırlamaktan hoşlanıp hoşlanmadığı, ne sıklıkla sosyalleştiği kişinin ilişki kurma niteliklerini ortaya koymaktadır (Peseschkian, 2015).

Cinsellik: Kişinin kendisiyle veya başka biriyle cinsel olarak motive edilmiş bir ilişki geliştirme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Seks ve cinsellik aynı şey değildir. Seks genellikle biyolojik süreçlerle ilişkilendirilirken, burada sunulan cinsellik fikri, isteklilik veya reddedilme kriterleri ile ilişkili değerler ve niteliklerle ilgilidir (Peseschkian, 2015).

Güven: Güven kapasitesi, yalnızca kişinin tek bir bireyle olan etkileşimleri ile değil, tüm hayatındaki tecrübeleri ile zamanla gelişim göstermektedir. Genel olarak, bir kişinin güvende hissetmesi ve kendine güven duyması, çocukluk döneminde kimin yanında kendini ne kadar güvende hissettiğinden etkilenmektedir (Peseschkian, 2002; 2015). Güvene karşı güvensizlik, Erikson'un her biri kendi amacına ve çatışmasına sahip sekiz epigenetik süreci içeren psikososyal gelişim paradigmasının ilk aşamasıdır. Güven sağlıklı bir kişiliğe sahip olmanın ön koşulu olarak kabul görmektedir ve Erikson teorisinin bu ilk adımında beslenme, uyku gibi anne ve bebek arasındaki yakın ilişkinin, bebeğin fiziksel olduğu kadar duygusal ihtiyaçlarının da karşılanması, sonraki yaşamında kurulan diğer ilişkilerin güven boyutunu etkileyeceğini dile getirmektedir (Arslan, 2008; Rosenthal vd., 1981).

İkincil Yetenekler

Dakiklik: Dakiklik, zamanında varma ve belirli bir programa bağlı kalma yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Bir kişinin ilk zaman dağılımları, çocukluk deneyimlerindeki beslenme, temizlik ve yürüme alışkanlıkları ile belirlenmektedir. Kişinin söz verilen zamanın tutulmadığı durumlardaki davranışı ve zaman dağılımlarına ne kadar bağlı kaldığı, dakiklik yeteneğinin ne kadar iyi geliştiğini ortaya koymaktadır (Peseschkian, 2015).

Temizlik: Temizlik, kişinin vücudunun, eşyalarının ve çevresinin temizliğini kapsayan kapsamlı bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Ebeveynin temizlik standartlarının çocuğun kişiler arası etkileşimlerini etkilemesi de mümkündür (Örneğin, "O pis çocukla oynama" diyen ebeveynler). Bu yeteneğin gelişmesinde erken yaşlarda tuvalet eğitimindeki tutumun rolü önemlidir. Bir kişinin kirli bir ortamdayken başının belaya girip girmediği, temizlik işlemlerini ne sıklıkta ve nasıl yaptığı bize bu becerinin ne kadar gelişmiş olduğunu söylemektedir (Peseschkian, 2002; 2015).

Düzenlilik: Düzenlilik, kişinin hem algısını hem de çevresini kontrol edebilme kapasitesini kapsayan geniş bir kelimedir. Düzenlilik, hiçbir şeyin başka bir şeyin işleyişine müdahale etmediği gerçeğiyle ilgilenen öğeler arasındaki uzamsal bir bağlantıdır ve çeşitli diğer yeteneklerle bağlantılıdır. Örneğin, dakiklik yeteneği zaman konusunda düzenli olmayı ifade ederken, nezaket ve dürüstlük yetenekleri kişiler arası ilişkilerde düzenli olmayı ifade etmektedir (Peseschkian, 2002).

İtaatkarlık: Dış teklifleri ve emirleri kabul etme ve bunlara uyma yeteneğidir. Duruma bağlı olarak boyun eğen taraf veya uyumlu ve özverili taraf olarak görülebilmektedir. Dakiklik, düzenlilik ve çalışkanlık/başarı bağlamında da aranan bir yetenektir. Örneğin dakiklik, önceden belirlenmiş bir zaman dağılımına bağlı kalmak ve o zaman aralığına itaat etmek olarak tanımlanmaktadır (Peseschkian, 2015).

Dürüstlük: Düşüncelerin, ihtiyaçların ve ilgilerin açık ve gerçek bir şekilde ifade edilmesi ve bilgi sağlanması, şeffaflık ve doğruluk olarak karakterize edilmektedir. Nezaket ve dürüstlüğün bağlantısından daha önce de bahsedilmişti. Gereğinden fazla dürüst olduğunda, bir kişi görüşlerini diğer kişiyi süslemeden söylediğinde veya karşıdaki kişiyi bir durumla karşı karşıya getirdiğinde, kişi fazlasıyla kaba, nezaketsiz ve görgüsüz olarak görülebilmektedir (Peseschkian, 2002; 2015).

Sadakat: Düzenli bir ilişki geliştirmek ve sürdürmek için ortak bir istek ve bunu dürüst bir şekilde yapma kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Evlilik tipik olarak sadakatle bağlantılı olsa da, kişinin kendisine ve fikirlerine sadık olduğu daha geniş bir sadakat duygusu da mevcuttur (Peseschkian, 2015).

Adalet: Yaşadığı çevre ve sahip olduğu değerler nedeniyle her insan kendine özgü bir adalet duygusuna sahiptir. En geniş anlamıyla adalet, kişisel tatminin yerine nesnel bir bakış açısını koyarak kişinin kendisinin ve başkalarının çıkarlarını dengeleme kapasitesidir. Objektiflik sorgulanmadığında adaletsizlik ortaya çıkmaktadır. Bireyin adalet kavramının oluşumu, çocukluk yaşantıları sırasında anne ve babasının birbirlerine, çevresindeki insanlara, bireye veya kardeşlerine ne kadar adil davrandığından etkilenmektedir (Peseschkian, 2002; 2015).

Güvenilirlik: Güvenilirlik, tüm kişilerarası etkileşimlerde başlangıçtan itibaren istenen bir özelliktir. Bir kişiye inanmak ve onun hayal kırıklığına uğratmayacağını bilmek, güvenilirliğin tanımıdır (Peseschkian, 2002).

Çift Uyumu

Evlilik, iki kişinin değerler ve kültür gibi farklı ayrımları bir araya getirerek yeni ve benzersiz bir ortamda kendilerini yeniden tanımlamaları olarak ele alınmaktadır. Bu farklılıklar evlilik sürecinde değişim göstermektedir. Hem eşlerin benzersiz özellikleri hem de kendilerini ilişkide nasıl konumlandıkları, evlilik ortaklığının kalitesini etkileyebilecek önemli unsurlardır (Kalkan ve Aydoğan, 2018). Evlilik, insanın tarihsel süreç içinde yarattığı ve doğada bulunmayan 4000 yıllık bir kültür kurumudur. Her kültürel olay gibi zaman içinde gelişen, farklı biçimler alabilen ve çiftlerin birleşmesi ile gerçekleştirilen toplumun en küçük birimidir (Aydoğmuş vd., 1995).

Yavuzer'e (2015) göre evlilik, karşı cinsten iki kişinin yasal olarak birlikte yaşaması için yapılan bir sözleşme ve kurumsallaşmış bir araçtır. Evlilik, erkek ve kadınların karı koca ilan edildiği ve onların birliklerinin yanı sıra gelecekteki herhangi bir çocuğun statüsünün devlet tarafından yönetildiği, sınırları toplumsal gelenekler, kurallar ve inançlarla da belirlenebilen bir hukuk sistemidir.

Ponzetti ve Mutch'a (2006) göre evlilik hem sosyal bir kurum hem de derin bir kişisel bağdır. Evlilik, istikrar içermesi gereken bir kurum olması bakımından sosyal bir yön barındırmaktadır. Temel amaç, nesillerin devamlılığını sağlamak, çocuk yetiştirmek ve ekonomik bir birim oluşturmaktır. Waite ve Gallagher (2000) 'a

göre evlilik, eşler arasındaki içsel ve özel duygusal sevgi aleminden doğan, herkesin görebildiği ve onaylayabildiği toplumsal bir gerçeklik olarak tanımlanmaktadır (Gündoğdu, 2007).

Günümüzde evlilik uyumu, bireyin evliliğine ilişkin yalnızca öznel değerlendirmelerinden ziyade, bireylerin ilişki kalitesi olarak tanımlanan doyum ve mutluluk gibi özellikleri kapsayan bir kavram olarak görülmektedir (Kalkan, 2002; Erbek vd., 2005). Evlilik uyumu sadece zamanla birlikte yaşamaya alışmak değil, aynı zamanda birbirinin gelişmesine yardımcı olmaktır (Spanier ve Cole, 1976). Janicki ve arkadaşlarına (2006) göre, evlilik uyumu iyi olan çiftler birbirleriyle daha kaliteli etkileşimlere, daha fazla fikir birliğine sahiptir, sorunları daha verimli yönetmekte, daha az çatışma yaşamakta ve yakınlıklarından daha fazla doyum hissetmektedirler.

Evlilik uyumu, içinde çok sayıda unsuru barındıran ve evli çiftlerin evliliklerini ve evlilik işlevselliğini korumadaki başarıları olarak tanımlanan bir terimdir. Dolayısıyla evlilik uyumunu tek bir tanımla ifade etmek oldukça zordur. Evlilik uyumunun en önemli yönlerinden biri, çiftin karşılıklı olarak birbirlerini mutlu edebilmesidir (Kubilay ve Oktan, 2015). Evli kişilerin birlikte kalmalarının en yaygın nedenlerinden biri, birbirlerinin varlığından huzurlu ve mutlu hissetmeleridir. Mutlu olmayan bir evliliği sürdürmenin genel sağlık, yaşam doyumu, genel mutluluk ve benlik saygısı ile olumsuz ilişkili olduğu bulunmuştur (Bradbury ve Karney, 2004; Hawkins ve Booth, 2005; Akt. Kubilay ve Oktan; 2015). Duygusal düşkünlük, davranışsal güven, tatmin edici ihtiyaçlar, evliliğe bakış açısı ve eşler arasındaki benzerlik, evliliklerin devam etmesinin nedenleri ve evlilik uyumunun başlıca itici güçleri arasındadır. Bu tür unsurlar eşlerin öznel yargılarından ve ilişkilerinin niteliğinden önemli ölçüde etkilenmekte ve birbirlerinin evlilik uyumunu etkilemektedir (Yalçın, 2014).

Evlilik uyumu en temel anlamıyla "evliliğin gerektirdiği sorumlulukların ve istekli niteliklerinin sağlıklı yaşanmasıdır (Tutarel-Kışlak, 1999). Sabattelli'ye (1988) göre uyumlu evlilik, "çiftlerin birbirleriyle iletişim kurabildikleri, birbirlerini anlayabildikleri, evliliğin önemli bölümlerinde çelişkilerin bulunmadığı, sorunların tatmin edici şekilde çözüldüğü evlilik türüdür (Saridoğan ve Karahan, 2005).

Uyumlu evlilik, evlilik ve aile konularında anlaşmaya varabilen ve zorluklarını doğru bir şekilde çözebilen kişilerin yaptığı evliliktir. Evlilik uyumu, alternatif olarak "bireylerin uyumlu birlikteliklerinin bir sonucu olarak

memnuniyetleri ve mutlulukları" olarak tanımlanabilmektedir. "Evlilik doyumu" ifadesi ile karıştırılabilmektedir. Çift uyumunda, evlilik doyumundaki gibi bireylerin ayrı ayrı duygularından ziyade evliliklerindeki bağın durumu incelenmektedir. Evlilik uyumunda her iki tarafın da ilişkiyi sürdürebilmesi önem arz etmektedir (Erbek 2004; Polat 2006).

Evlilik, çiftlerin birbirlerinin biyolojik, sosyal ve psikolojik gereksinimlerini karşılayan bir temele dayanmaktadır. Uyumlu birlikteliğinin devamı bu taleplerin karşılanmasına bağlıdır (Sezer, 2004). Evli çiftlerin tüm ihtiyaçlarını karşılamak için yola çıkıp partner olmaları, birbirlerini tanıma ve mutlu etme yönünde hareket etmeleri halinde daha uyumlu ve mutlu olacakları öngörülmektedir (Özgüven, 2000).

Evlilik uyumuyla ilgili yapılan araştırmalarda tartışılan konulardan biri de evlilikte uyumun eşlerle mi yoksa evlilik beklentileriyle mi sağlanması gerektiğidir. Çalışmalarla göre çiftlerin kişilik özelliklerinde uyumdan daha çok ortak bir mekanda buluşmak, ortak kararlar almak ve bu kararları uygulamak evlilik uyumuna katkı sağlamaktadır (Tarhan, 2006).

Evlilik uyumu, sadece evlilik bağlantısını değil, aynı zamanda her bir eşin yaşamının çeşitli yönlerini de etkilemektedir. Araştırmaya göre, evlilik uyumu psikolojik sağlık, duygusal stres belirtileri ve eşe duyulan yakınlık ile doğrudan ilişkilidir. Artan evlilik uyumu, bireyin psikolojik sağlığı üzerinde iyi bir etkiye sahiptir ve duygusal stres belirtilerini en aza indirmektedir (McClure ve Loden, 1982; Akt., Canel, 2007).

Çift Uyumunu Etkileyen Faktörler

Evlilik uyumu konusu birçok araştırmacının ilgisini çekmiştir. Bu sebeple fazlasıyla dikkat çeken evlilik uyumunu açıklamak için birçok kuram geliştirilmiştir. Bu kuramsal yaklaşımlardan bazıları, Walster'ın romantik aşk kuramı, Wilson'un sevginin evrimi kuramı, Larson'ın üçgen evlilik modeli, Spainer ve Lewis'in uyumlu evlilik modeli, Bowlby'nin biyolojik bağlanma kuramı, Miller ve Steinberg'in kişilerarası iletişimin sosyal biliş kuramı, Stuart'ın pekiştirme modeli ve psikodinamik modeldir. Bu kuram ve modellerin bir sonucu olarak evlilik uyumu konusunda birçok farklı bakış açısı ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşımların bir sonucu olarak kavramın birçok yönü gün ışığına çıkarılmıştır. Dolayısıyla evlilik uyumunu hangi unsurların etkilediğini tam olarak saptamak zordur (Ersanlı ve Kalkan, 2008).

Larson (2003) 1950-2000 yılları arasında yapılan çalışmaları ve evlilik uyumunu etkileyen faktörleri değerlendirdiği kapsamlı çalışmasında evlilik uyumunu etkileyen unsurların evlilik üçgeni adı verilen üç boyutta sınıflandırılabileceğini belirtmiştir. Bireysel özellikler boyutu kişilik yapısı, psikolojik belirti düzeyi, içsel motivasyonlar ve işlevsel olmayan düşünceler gibi kişiye özgü unsurları içerirken; çift özellikleri boyutu, bağlılık-samimiyet, kontrol- güç paylaşımı ve iletişim-çatışma çözme becerileri öğelerini içermektedir. Son boyut olan çevresel boyut, iş ve ekonomik stres, aile ve arkadaş desteği, ebeveyn stresi gibi konuları içermektedir.

Evlilik uyumu ile sosyo-demografik özellikler arasındaki ilişkiye bakıldığında, evlilik kalitesini iyileştirdiği düşünülen unsurların aynı zamanda evlilik uyumunu da artırdığı görülmektedir. Örneğin, yüksek bir ekonomik seviye, çiftlerin yaşam standartlarını yükseltmekte ve finansal sorunların yarattığı stresi en aza indirmektedir. Benzer şekilde, eğitim düzeyinin artması problem çözme becerilerinin gelişmesine, ortak sohbetin artmasına, aile içi şiddetin azalmasına, iletişim sorunlarının azalmasına ve özgüvenin artmasına neden olmaktadır. Daha az sayıda çocuğa sahibi olduğunda ise eşler çocukları ve birbirleriyle daha kaliteli zaman geçirebilmektedir (Akpınar, 2016).

Spanier ve Lewis (1980) evlilik uyumunun altında yatan bileşenleri araştırmışlar ve evlilik uyumunu tanımlayan bir model geliştirmeye çalışmışlardır. Ve sonuç olarak üç boyutlu bir model üretmişlerdir. Sosyal ve bireysel kaynaklar şeklinde adlandırılan birinci boyutta, fiziksel ve zihinsel beceriler, kişinin evlilik kurumuna getirdiği faktörler, önem verilen kişilerden destek alma, özgüven ve sağlık gibi faktörler; yaşam tarzı memnuniyeti şeklinde adlandırılan ikinci boyutta, iş tatmini, sosyal statü ve sosyoekonomik yeterlilik yer almaktadır. Evlilik ilişkisinden kazanılan ödüller olarak adlandırılan son boyut, iyi iletişim, duygusal bağlılık, karşılıklı saygı ve çiftlerin birbirine olan sevgi ve saygısını içermektedir.

Özgünlük

Özgünlük kavramının kökenleri Yunan felsefesine kadar uzanmaktadır. Ve düşünürlerin birçoğunun ideolojilerinde özgün olmak üzerinde durdukları gözlemlenmektedir. Örneğin Sokrates, "Sorgulanmamış hayat yaşamaya değer" ve Mevlana Celaleddin Rumi, "Ya olduğun gibi görün ya da görüldüğün gibi ol" diyerek insanın özüne ve özgünlüğün önemini vurgulamışlardır (Akt. Aydoğan vd., 2017).

Özgünlük kavramı, felsefe, psikoloji, edebiyat, sanat ve diğer disiplinlerin uzun yıllardır sorgulanan ve araştırmalara dahil edilen bir alanıdır. Uzun bir entelektüel geçmişi olan bu kavramın, Antik Yunan felsefesi üzerine kurulduğu söylenmektedir (Harter, 2002). Ayrıca varoluşçu felsefi akım, özgünlük kavramının anlaşılmasında ve tanımlanmasında önemli bir etkiye sahiptir. Özgürlüğün varoluşsal anlamı, özgünlük fikrinin temelini oluşturmaktadır (Greene, 1952). May'e (2015) göre kişinin seçtiği çerçevenin genişlemesi özbilincine bağlıdır ve özbilinci yükselen kişinin özgürlüğünün de artacağı varsayılmaktadır. Varoluşçu filozoflardan biri olan Jean-Paul Sartre (1956), insanların varlık biçimlerinin özünde seçimleriyle bağlantılı olduğunu ve her insanın kendi değerlerini yaratmaktan sorumlu olduğunu iddia ederek özgünlüğün altını çizmiştir. Heidegger (1962), bireyin kendi içinde, kendi benliği ve öz bilinci ile varlığına odaklanarak bireyin gerçek varoluşunu vurgulamaktadır.

Özgünlük son zamanlarda psikodinamik çalışmalarla sınırlı olmaktan çıkıp varoluşçu, hümanist ve pozitif psikolojiyi içerecek şekilde genişlemiştir. Wood ve arkadaşları (2008) özgünlüğü tanımlarken özgün yaşam (authentic living), dışsal etkilenme (accepting external influence) ve öz yabancılaşma (self-alienation) olarak üç temel boyut belirlemişlerdir. Kişinin bilinçli olarak yaptıkları özgün varoluşunu oluşturan şeydir. Başka bir deyişle, bireyin kendi görüş ve ilkelerine göre yaşamasıdır. Dışsal etkilenme, insanların başkalarının görüşlerinden ve beklentilerinden nasıl etkilendiğini ifade etmektedir. Bireyin bilinçli farkındalığı ile gerçek benliği arasındaki tutarsızlık öz yabancılaşmadır. Kişinin kendini tanımaması, gerçek benliğinden uzaklaşması, kendinin farkında olmaması ve kimliğinden uzaklaşması gibi özelliklere sahiptir. Sonuç olarak, yüksek düzeyde özgünlük, yüksek düzeyde özgün yaşam, düşük dışsal etki ve düşük özyabancılaşma içermektedir (Wood vd., 2008). Bazı yönlerden özgünlük, bireyin kendi deneyimlerini içermektedir. Bir kişinin isteklerinin, zevklerinin, fikirlerinin, inançlarının ve duygusal ihtiyaçlarının, "kendini bil" uyarı ifadesi akılda tutularak yaşanması sürecidir. Bireyin "yapılması gereken doğru şey kendin olmaktır" inancıyla, eylem ve davranışlarında hissettiklerini içsel olarak düşünmesi ve hissetmesidir (Harter, 2002).

Özgünlük, çeşitli kuram ve kültürlerde farklı şekilde ölçülmektedir. Örneğin toplulukçu kültürün hakim olduğu sistemlerde olumsuz davranış olarak algılanırken, bireyci kültürün öne çıktığı toplumlarda olumlu davranış olarak görülmektedir

(Adams, 2005). Yapılan çalışmalarda toplulukçu bir kültürel çerçeveye sahip olan Türkiye'nin bireyci ilkelere değer vererek varlığını sürdürebildiğine dikkat çekilmiştir. Akyıldız ve Taşdelen'in üniversite öğrencilerinde yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre en önem verilen özellik özgürlük ve bağımsızlıktır (İlhan ve Özdemir, 2013).

Özgünlük kavramını anlamak ve özgün bir insan olmak için, bireyin önce kendisinden istenenin ötesine geçmesi, kendini, kendi "Ben"ini bulması ve bu "Ben" in bilincinde olması, buna uygun bir yaşam sürmeye çabalaması gerekmektedir. Bunun için ise yüksek düzeyde farkındalık gerekmektedir. Özgün olabilmek, bireyin kendini olduğu gibi ifade edebilmesi için kendi yansımalarının farkında olmasını gerektirmektedir. Özgün olmak için özgür seçimler yapma şansına ve yeteneğine sahip olmak çok önemlidir. Bu süreç, kültürel standartlar, çevresel talepler ve yoğun kişilerarası bağlantılar ile karmaşık hale gelebilmektedir. Empati, bu senaryoda bu ilişkileri sağlıklı kılabilecek temel özelliklerden biridir. Kendini ve karşıdakini yargılamadan kabullenme ölçütüne baktığımızda iyi bir ilişkide çok önemli olan empati, doğrudan özgünlük ile bağlıdır (Akt. Aslan, 2019).

Özgün bir insanın, yakın ilişkilerinde veya iletişim halinde oldukları ile gerçek benliğine uygun davranışlar sergilediğinde daha mutlu ve daha az stresli olması beklenmektedir (Aydoğan vd., 2017). Sağlıklı bir kimlik ve benliğin gelişmesinde özgün olarak geliştirilen yakın ilişkiler hayati bir rol oynamaktadır (Aydın, 2018).

Alanyazın incelendiğinde özgünlüğü etkileyen özelliklerin bireysel, ailesel ve çevresel faktörler olarak üç kategoriye ayrıldığı görülmektedir. Kişiye bağlı olarak bütünlüğü koruyan ve özgünlüğü artıran değişkenler şu şekilde sıralanmaktadır: yüksek zeka düzeyi, gelişmiş öz saygı, gelecek hedefleri belirleme ve bunlara göre hareket etme, sorunlarla başa çıkabilme, güçlü bir mizah anlayışına sahip olma, olumlu düşünme, sorumluluk ve canlılara yardım etme arzusu. Bu özelliklere sahip bireyler kendilerini bir bütün olarak göreceği ve özgün bireyler olacakları düşünülmektedir. Özgünlük üzerinde olumsuz etkisi olan bireysel değişkenler arasında kendini ifade etmede güçlük, uyum sorunları, psikolojik veya fizyolojik hastalıklar, düşük zeka düzeyi, reddedilme korkusu ve sosyal destek eksikliği sayılabilmektedir (Kernis ve Goldman, 2005; Lopez ve Rice 2006).

İlgili Araştırmalar

Alan yazında evlilik uyumu ve fiziksel çekicilikle ilgili araştırmalar da bulunmaktadır. Kirkpatrick ve Cotton (1951), bu araştırmalardan birinde fiziksel çekicilik, yaş ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Bulgulara göre, evlilik uyumu yüksek olan çiftlerin fiziksel çekiciliği daha yüksek ve kadınlarda bu durumun daha belirgin olduğu dile getirilmiştir. Yaşları ne olursa olsun, evlilik uyumu yüksek olan kadın ve erkeklerin fiziksel çekicilik derecelerinin daha iyi olduğu gösterilmiştir. Orta yaşlı çiftlerde fiziksel çekicilik ile evlilik uyumu arasındaki ilişki Murstein ve Christy (1976) tarafından araştırılmıştır. Fiziksel çekicilik ve evlilik uyumunun bağlantılı olduğu sonucuna varmışlar ve bu ilişkinin gücünün, bireyin evlilik değerlendirmesinin fiziksel çekiciliğe verilen öneme göre belirlendiğini belirtmişlerdir.

Evlilik uyumu, kalıcı bir durumdan ziyade bir süreç olarak eşlerin birbirine uyumu ve yaşam düzeninin değiştirilmesi olarak tanımlanmaktadır. İlişkiyi zaman içinde etkileyen çiftlerin uyumluluğu; Çiftlerin doyumu, çiftler arasındaki bağlılık, karşılıklı anlaşma ve sevgi bileşenlerinin sunulmasıyla tanımlanır (Spanier, 1976).

Evlilik uyumu alanında yapılan araştırmaların bir kısmında aile değerlendirme yaklaşımları kullanılmaktadır. Wilkinson (1987) aileyi incelerken, ortam, öykü alma ve bilgi alma, bilgiyi organize etme, teorik değerlendirme ve terapötik süreç gibi faktörleri incelemiş ve analiz etmiştir. Sabatelli (1988), evlilik ölçme ve değerlendirme metodolojileri üzerine yapılan araştırmaları incelemiştir. Sporkowski (1995), evlilik ve aile danışmanlığının değerlendirilmesi ve teşhisinin yanı sıra bu alanda çalışan danışmanlar için önerilere genel bir bakış açısı sunmuştur. Bradbury ve arkadaşları (2000) biliş, sosyal destek, şiddet, çocuk sahibi olma, eşlerin önceki deneyimleri, yaşam stresleri, ekonomik durum ve iş yaşamı dahil olmak üzere çeşitli bağlamlarda evlilik memnuniyeti üzerine araştırmaları toplamış ve üzerinde tartışmışlardır.

Baucom vd. (1989) evli çiftler üzerine yaptıkları bir araştırmada, stresli çiftlerin eşlerini daha olumsuz yargıladıkları, eşlerine olumsuz tutumlar takındıkları ve olumlu eş davranışlarını görmezden geldikleri sonucuna ulaşmışlardır. Uyumlu evlilik ilişkilerine sahip çiftlerin ise olumsuz olayların kökenini kendilerine veya eşlerine değil, duruma ve istikrarsız kaynaklara bağladıkları keşfedilmiştir.

Tutarel-Kışlak, Türkiye'de evlilik uyumu ile evlilikte yüklemeler arasındaki ilişkiyi inceleyen birkaç araştırma yapmıştır. Araştırmaya göre depresyon puanı

yüksek olan bireyler, olumsuz eş davranışlarına, depresyon puanı düşük olanlara göre daha fazla yüklenmektedir ve bu yüklemelerin çoğu sorumluluk yüklemeleridir (Tutarel-Kışlak, 1995). Kadınların erkeklere göre daha yüksek olumsuz anlamlı nedensellik ve sorumluluk yükleme puanlarına sahip olduğu (Tutarel-Kışlak, 1997); eşlerinin kötü davranışlarına daha fazla yükleme yapan çiftlerin evlilik uyum puanlarının daha düşük olduğu bulunmuştur (Tutarel-Kışlak, 2000). Malkoç (2001) 200 evli bireyin (108 kadın, 92 erkek) evlilik uyum ve iletişim tarzlarını incelemiş ve evlilik uyumu yüksek olan çiftlerin yapıcı iletişim tarzları, düşük evlilik uyumu olan çiftlerin ise işlevsel olmayan/ yıkıcı iletişim tarzları kullandıkları sonucuna varmıştır.

Colebrook Seymour, III'e (1998) göre, eğitim düzeyi arttıkça ilişki uyumu azalmaktadır. Heaton (2002), yüksek eğitim seviyelerinin ilişkilere uyum yeteneğini arttırdığını dile getirmektedir. Çeşitli çalışmaların bulgularına göre ise bu değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır (Tutarel-Kışlak ve Çabuk, 2002; Jose ve Alfons, 2007).

Yaş ve evlilik uyumu üzerine yapılan bazı araştırmalar genç evli kişilerin daha yaşlı evlilere göre daha iyi evlilik uyumuna sahip olduğunu tespit ederken (Madanian ve Syed Mansor, 2013; Jose ve Alfons, 2007), bazıları ise evlilik uyumunun yaşla birlikte arttığını keşfetmiştir (Schmitt vd., 2007).

Meyer ve arkadaşları (2012) yaptıkları çalışmada pozitif grup terapisine dayalı pozitif bir yaşam programının şizofreni hastalarına ne kadar faydalı olduğunu görmek istemiştir. 16 kişilik araştırma grubu deney ve kontrol gruplarına ayrılmış, deney grubuna toplam 10 seans pozitif psikoterapi uygulanmıştır. Ön test, son test ve deneysel desende gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına göre, müdahale programı bireylerin psikolojik iyi oluşlarını, umutlarını, yaşam doyumlarını, psikolojik iyi oluşlarını ve benlik saygılarını artırırken psikiyatrik belirtilerinde düzelmeye gözlenmiştir.

Eryılmaz (2015) araştırmasında çeşitli psikolojik sorunlara sahip olan üniversite öğrencileri üzerinde pozitif psikoterapinin etkinliğini araştırmak istemiştir. Bu amaçla 12 seanslık grup psikoterapisine psikiyatrik tanısı olan 12 üniversite öğrencisi alınmıştır. Çalışmada ön test ve son test periyodu olan tek gruplu bir deneysel desen kullanılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin süreç öncesi rahatsız edici güçlüklerinin derecesi psikoterapi süreci sonunda önemli ölçüde azalmıştır. Çalışmanın bulguları, öğrencilerin olumsuz duygularında önemli bir düşüş ve mutlu duyguları deneyimleme derecelerinde önemli bir artış olduğunu ortaya koymuştur.

Aynı zamanda çalışmanın bulgularından birinde de tedavi sürecinin sonunda öğrencilerin depresyon puanlarının önemli ölçüde düştüğü görülmüştür.

Cinsellik, evlilik uyumu ile ilgili olarak üzerinde çalışılan bir konudur. Hasdemir (2014) bu konu ile ilgili yapılan araştırmalardan birini gerçekleştirmiştir. Çalışmada, evli insanların evlilik uyumu ile cinsel doyumu arasındaki bağlantı incelenmiştir. Araştırmaya göre, insanlar cinsel yaşamlarından memnun olduklarında evlilik uyumu da artış göstermektedir. Evlilik uyumu iyi olan kişilerde cinsel doyumun da yüksek olduğu görülmüştür. Başka bir araştırmada Kumkale (2015) cinsel işlev bozukluğu olan kişilerin evlilik uyumu ve bağlanma stillerini araştırmıştır. Bulgulara göre cinsel işlev bozukluğu olan bireyler kaygılı bağlanma stiline sahiptir ve evlilik uyum düzeyleri düşüktür. Araştırmalara göre cinsel yaşamlarından memnun olan bireylerin evlilik uyumu diğerlerine göre daha yüksektir. Ayrıca, güvenli bağlananların, güvensiz bağlananlara göre daha yüksek düzeyde evlilik uyumuna sahip oldukları gösterilmiştir.

Kahveci (2016) tarafından yapılan bir araştırmada 80 evli kişi üzerinde evlilik uyumu ile evlilikte yaşanan çatışması arasında pozitif bir ilişki olduğu gösterilmiştir.

Eryılmaz (2016), depresyon ve Pozitif Psikoterapi kavramları arasındaki bağlantıyı daha iyi anlamak için yaptığı çalışmada bir kamu kurumunda çalışan 20-45 yaş arası 10 depresyon tanısı almış ve 10 depresyon tanısı almamış yetişkin erkeği analiz etmiştir. Nicel araştırma yaklaşımının kullanıldığı çalışma için veri toplamak amacıyla Wiesbaden Pozitif Psikoterapi ve Aile Envanteri ile kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, depresyona yakalanan bireylerin itaat, zaman, sabır, umut, güven ve ilişki yeteneklerini düşük düzeyde kullandıkları görülmektedir. Çalışmanın bulguları sonucunda depresyon için pozitif psikoterapi temelli bir çözüm önerilmiştir.

Sinici vd. (2018) çalışmasının amacı, obsesif-kompulsif bozukluğun tedavisinde pozitif psikoterapinin ne kadar etkili olduğunu görmektir. 20 yıl boyunca farklı psikoterapötik müdahaleler ve ilaç tedavileri gördükten sonra ilerleme kaydedemeyen ve altı kez intihar girişiminde bulunan bir kişinin tedavi programına pozitif psikoterapinin eklenmesinin etkisi araştırılmıştır. Pozitif psikoterapinin öykü, dengeleme modeli, birincil ve ikincil yetenekler ve temel çatışma stratejileri kullanılarak, bireyin gizli travmatik deneyimleri ortaya çıkarılmış ve etkileri üç aylık terapi sürecinde ortadan kaldırılmıştır. Terapötik prosedürün ardından bireyin şikayetleri azalmış ve travmaya bağlı semptomlar ortadan kalkmıştır. Bu bulgulara

göre pozitif psikoterapi, obsesif-kompulsif bozukluğun tedavisinde faydalı bir tedavi yöntemidir.

Keskin vd. (2021) yaptıkları çalışmada, pozitif psikoterapi temelli denge modeli öğretiminin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve maneviyat düzeylerine etkisini belirlemeye çalışmışlardır. Araştırmanın örneklemi Psikiyatri Hemşireliği Stajyerlik Uygulaması Kursu'nu alan öğrencileri ile oluşturulmuştur. Araştırmada tek gruplu ön test son test yarı deneysel desen kullanılmıştır. Çalışma grubu 10 seanslık eğitim programını içermektedir. Çalışmanın bulguları, pozitif psikoterapi temelli denge modeli eğitiminin öğrencilerin öznel iyi oluşlarını önemli ölçüde iyileştirdiğini göstermektedir.

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yeteneklerin çift uyumu ve özgünlük (otantiklik) açısından incelenmesi amacıyla tarama yöntemi kullanılmıştır. Tarama modeli, iki ve daha fazla değişken arasında bağlantı olup olmadığını incelemek için kullanılan araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2009).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni İstanbul'da ikamet eden kişilerden oluşturulmuştur. Araştırmanın örneklemini ise 2021-2022 yılında 18 yaş ve üzeri 301 gönüllü bireyden ve örnekleme yöntemi olarak Amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Amaçlı örneklemede, araştırmacının kimin seçileceği konusunda kendi kararlarını vermesi ve sadece araştırmanın amaçlarına en uygun olanları örnekleme dahil etmesi yapılmaktadır (Balcı, 2010). Tablo 1'de Katılımcılara ait betimsel bilgiler yer almaktadır.

Araştırma örnekleminde yer alacak yeterli kişi sayısının belirlenmesi için evreni bilinmeyen örneklem formülü kullanılmış olup, formüle ilişkin detaylar ve gerekli örneklem sayısı aşağıda belirtilmiştir;

Örneklem sayısı ;

n:Örnekleme alınacak birey sayısı

p:İncelenen olayın görülüş sıklığı (gerçekleşme olasılığı)

q:İncelenen olayın görülmeşiş sıklığı (gerçekleşmeme olasılığı)

z:Belirli bir anlamlılık düzeyinde, z tablosuna göre bulunan teorik değer

d:Olayın görülüş sıklığına göre kabul edilen örnekleme hatasıdır.

$$n = \frac{z_{\alpha}^2 p * q}{d^2} \quad n = \frac{(1.96)^2 * 0.50 * 0.50}{(0.05)^2} = 384$$

Katılımcılara Ait Bilgiler

Tablo1.

Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımı

		F	%
Cinsiyet	Erkek	126	41,9
	Kadın	175	58,1
Yaş	18-24	48	15,9
	25-35	215	71,4
	36 ve üstü	38	12,6
Eğitim Durumu	İlkokul/Ortaokul	7	2,3
	Lise	32	10,6
	Ön lisans	85	28,2
	Lisans	146	48,5
	Yüksek Lisans	31	10,3
Gelir Durumu	Düşük	21	7
	Orta	202	67,1
Medeni durumu	Yüksek	78	25,9
	Evli	221	73,4
Şuan nerede yaşamaktasınız ?	Bekar	80	26,6
	Şehir	241	80,1
	Kırsal	60	19,9

Tablo incelendiğinde katılımcıların %41,9'unun erkek, %58,1'inin kadın olduğu görülmektedir. 18-24 yaş aralığındaki katılımcıların oranı %15,9, 25-35 yaş aralığındaki katılımcıların oranı %71,4, 36 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcıların oranı %12,6'dır. Katılımcıların %2,3'ünün ilkokul/ortaokul, %10,6'sının lise, %28,2'sinin ön lisans, %48,5'inin lisans ve %10,3'ünün yüksek lisans eğitim durumuna sahip olduğu görülmektedir. Gelir durumlarına bakıldığında düşük gelir durumunun %7, orta gelir durumunun %67,1 ve yüksek gelir durumunun %25,9 oranında olduğu anlaşılmaktadır. Evli katılımcıların oranı (%73,4) bekar katılımcıların oranından (%26,6) fazladır. Katılımcıların %80,1'i şehirde yaşarken %19,9'ü kırsalda yaşamaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılacak veriler Kişisel Bilgi Formu, Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri (PPATE), Çift Uyum Ölçeği (ÇUÖ) ve Özgünlük Ölçeği-Kısa Formu (ÖÖ-KF) ölçekleri kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacının oluşturmuş olduğu sosyo-demografik bilgi forumunda yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve gelir durumu gibi sorular yer almaktadır. Kişisel bilgi formunda toplam 6 soru yer almaktadır.

Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri (PPATE)

Peseschkian ve Deidenbach (1988), 88 maddelik bir ölçek olan PPTATE'i geliştirmiştir. Ölçek birincil ve ikincil yeteneklere dayalı olarak pozitif terapötik bileşenleri değerlendirmektedir. Sarı ve arkadaşları (2010) ölçeğin Türkçe uyarlamasını oluşturmuştur. Ölçeğin birincil yetenekler, ikincil yetenekler, çatışma ile başa çıkma kaynakları ve model boyutları olmak üzere dört boyutu vardır. Çalışmada alt ölçeklerin güvenilirliğinin analizinde Cronbach alfa tekniği kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, birincil yetenekler için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.75, ikincil yetenekler için 0.77'dir.

Çift Uyum Ölçeği (ÇUÖ)

Spanier bu ölçeği 1976'da evlilik kalitesini ve diğer ilgili özellikleri değerlendirmek için oluşturmuştur Çift Uyumu Ölçeği, evli veya birlikte yaşayan çiftlerin ilişkilerinin kalitesini değerlendirmek için tasarlanmış 32 maddelik bir ölçektir. Dört alt ölçeğe ayrılmıştır: çift uyumu, çift doyumu, sevgiyi gösterme ve çiftin bağlılığı. Alt ölçeklerin tutarlılık değerleri sırasıyla .87, .80, .80, .74 bulunmuştur. Ölçeğin tüm maddelerinin toplamından oluşan ölçek toplam puanı 0 ile 151 arasında değişim göstermektedir. Spanier ve Thompson 1982 yılında ölçeğin tamamı için Cronbach alfa iç tutarlılık güvenilirliğini .91 olarak hesaplamışlardır. Ölçek, 2000 yılında Fışiloğlu ve Demir tarafından Türkçe'ye çevrilmiş ve geçerlik ve güvenilirlik araştırması yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik sonucu orijinaline yakın (.92) bulunmuştur. Yapılan çalışmada alt ölçeklerin tutarlılık değerleri; çift doyumu için .83, çift uyumu için .75, çift bağlılığı için .75 ve duygusal ifade alt ölçeği için .80 olarak tespit edilmiştir

Özgünlük Ölçeği-Kısa Formu (ÖÖ-KF)

Wood vd. (2008) tarafından geliştirilmiş olan Otantiklik Ölçeği 12 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 1 ile 7 arasında puanlanmakta ve "Kendine Yabancılaşma", "Dış Etkileri Kabullenme" ve "Otantik Yaşam" olarak üç alt boyuta ayrılmaktadır.

Orijinal formun geliştirilmesi kapsamında, ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları Yabancılaşma .78, Dış Etkileri Kabul Etme .78 ve Otantik Yaşam için .69 olarak bulunmuştur. İlhan ve Özdemir (2012) ölçeğin Türkçe uyarlamasını yapmışlardır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında Yabancılaşma, Dış Etkileri Kabul Etme ve Otantik Yaşam için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .79, .67 ve .62 olarak bulunmuştur.

Veri Toplanma Süreci

Anketler uygulanmadan önce katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilmiştir. Çalışma için veriler Google form kullanılarak çevrimiçi olarak toplanmıştır. Çalışma ölçekleri bağlantısı çok sayıda sosyal medya ağında (whatsapp, mail, facebook, instagram) yayınlanmıştır. Anketin yanıtlanması yaklaşık 20-25 dakika sürmüştür.

Çalışma Planı ve Süreci

Araştırmanın ilk aşamasında Temmuz 2021-Aralık 2021 tarihleri arasında Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri, Çift Uyum Ölçeği ve Özgünlük Ölçeği Kısa Formu'nu geliştiren veya uyarlayan araştırmacılardan izinler alınmıştır.

İkinci aşamada Ekim 2021 tarihinde Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu'na başvurularak Etik Kurul izni alınmış ve araştırmaya başlanmıştır.

Üçüncü aşamada Ocak 2022 tarihinde araştırma başlama tarihinde pandemi süreci devam ettiği için ölçekler ve kişisel bilgi formu, katılımcı bilgilendirme ve katılımcı onam formları Google Form ile çevrimiçi olarak düzenlenmiştir.

Kavramsal temeller ve ilgili araştırmaların incelenmesi Ocak 2022-Nisan 2022 tarihleri arasında yapılmıştır.

Araştırma için uygun örnekleme yöntemiyle belirlenen İstanbul'da ikamet eden 18 yaş ve üzeri 301 gönüllü bireye ölçekler online olarak ulaştırılmış ve veriler Ocak 2022-Nisan 2022 tarihleri arasında toplanmıştır.

Örnekleme grubundan elde edilen verilerle yapılan istatistik analizleri sonucunda ulaşılan bulgular, Nisan 2022-Mayıs 2022 tarihleri arasında literatür doğrultusunda tartışılarak sonuç ve önerilerde bulunulmuştur.

Veri Analizi

Pozitif psikoterapi ve aile terapisi, otantiklik ve çift uyumu puanlarının dağılımını belirlenmesi için çarpıklık basıklık katsayılarını temel alınmıştır. Çarpıklık ve basıklık katsayı değerleri +1,5 ve -1,5 aralığında bulunan puanlarının normal dağılıma sahip olduğunu belirtilmektedir (Büyüköztürk, 2007). Pozitif psikoterapi aile terapisi, otantiklik ve çift uyumu puanlarına ait betimsel değerler Tablo 2’de açıklanmıştır.

Tablo 2.

Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi, Otantiklik ve Çift Uyumu Puanlarına Ait Betimsel Değerler

Değişkenler	N	Min.	Maks.	Ss	Çarpıklık		Basıklık	
					Z	SH	Z	SH
Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi	301	108	329	35,65	1,09	0,14	1,06	0,28
Otantiklik	301	29	82	8,63	0,13	0,14	0,73	0,28
Çift Uyumu	301	59	134	11,06	-0,28	0,14	0,55	0,28

Pozitif psikoterapi ve aile terapisi, otantiklik ve çift uyumu puanlarını 2 kategorili değişkenlere göre karşılaştırmak için bağımsız örneklem t-testi, 2’den fazla kategorili değişkenlere göre karşılaştırmak için ise tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Pozitif psikoterapi ve aile terapisi ile otantik ve çift uyumu puanları arasındaki bağlantıları araştırmak için Pearson korelasyon katsayıları kullanılmıştır. Pozitif psikoterapi ve aile terapisi, otantiklik ve çift uyumu üzerindeki etki, basit doğrusal regresyon analizleri kullanılarak belirlenmiştir. Analizler için SPSS 25 istatistik paketi kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

Bulgular

Tablo 3.

Katılımcıların Cinsiyet Durumuna Göre Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi, Otantiklik ve Çift Uyumu Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p
Çift Doyumu	Erkek	126	36,88	4,90	-0,02	0,98
	Kadın	175	36,90	5,06		
Çift Bağlılığı	Erkek	126	18,12	2,48	-1,49	0,13
	Kadın	175	18,59	2,81		
Çift Fikir Birliği	Erkek	126	40,62	9,32	0,70	0,48
	Kadın	175	39,89	8,62		
Duyguların İfadesi	Erkek	126	8,44	1,96	1,72	0,08
	Kadın	175	8,05	1,88		
Çift Uyumu	Erkek	126	100,57	11,38	0,49	0,62
	Kadın	175	99,93	10,77		
Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi	Erkek	123	196,90	36,31	-0,70	0,48
	Kadın	175	199,86	35,31		
Kendine Yabancılaşma	Erkek	126	19,12	5,61	-0,95	0,34
	Kadın	175	19,77	5,89		
Dış Etkileri Kabullenme	Erkek	126	20,94	5,16	0,68	0,49
	Kadın	175	20,50	6,03		
Otantik Yaşam	Erkek	126	16,13	5,44	2,72	0,00
	Kadın	175	14,26	6,39		
Otantiklik	Erkek	126	56,20	8,86	1,63	0,10
	Kadın	175	54,54	8,63		

P<0,05

Tablo incelendiğinde katılımcıların cinsiyet durumuna göre otantik yaşam puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır (p<0,05).

Bununla birlikte, erkeklerin otantik yaşam ölçek puan ortalamalarının kadınlardan daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo incelendiğinde, katılımcıların cinsiyet durumuna göre çift doyumu, çift bağlılığı, çift fikir birliği, duyguların ifadesi, çift uyumu, pozitif psikoterapi ve aile terapisi, kendine yabancılaşma, dış etkileri kabullenme ve otantiklik puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır (p>0,05). Bununla birlikte, bu boyutlarda erkek ve kadın puan ortalamalarının benzer olduğu görülmektedir.

Tablo 4.

Katılımcıların Yaş Durumuna Göre Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi, Otantiklik ve Çift Uyumu Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Yaş	N	Ort.	Ss.	F	P
Çift Doyumu	18-24	48	35,83	6,57	2,35	0,09
	25-35	215	37,28	4,69		
	36 ve üstü	38	36,02	4,01		
Çift Bağlılığı	18-24	48	18,66	3,08	0,30	0,73
	25-35	215	18,36	2,66		
	36 ve üstü	38	18,26	2,28		
Çift Fikir Birliği	18-24	48	37,06	11,33	3,60	0,02
	25-35	215	40,82	8,30		
	36 ve üstü	38	40,63	8,21		
Duyguların İfadesi	18-24	48	8,06	2,12	0,19	0,82
	25-35	215	8,25	1,92		
	36 ve üstü	38	8,21	1,72		
Çift Uyumu	18-24	48	95,89	13,32	4,88	0,00
	25-35	215	101,27	10,56		
	36 ve üstü	38	99,55	9,06		
Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi	18-24	47	217,63	41,07	8,32	0,00
	25-35	213	195,34	33,57		
	36 ve üstü	38	193,65	33,56		
Kendine Yabancılaşma	18-24	48	17,89	6,83	2,33	0,09
	25-35	215	19,73	5,50		
	36 ve üstü	38	20,21	5,67		
Dış Etkileri Kabullenme	18-24	48	18,04	6,81	7,61	0,00
	25-35	215	20,96	5,27		
	36 ve üstü	38	22,44	5,39		
Otantik Yaşam	18-24	48	17,41	6,26	4,63	0,01
	25-35	215	14,70	5,91		
	36 ve üstü	38	14,02	6,18		
Otantiklik	18-24	48	53,35	11,18	1,67	0,18
	25-35	215	55,40	8,12		
	36 ve üstü	38	56,68	8,61		

P<0,05

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaş durumuna göre çift fikir birliği, çift uyumu, pozitif psikoterapi ve aile terapisi, dış etkileri kabullenme ve otantik yaşam puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p<0,05$). Bununla birlikte en yüksek çift fikir birliği ve çift uyum ölçek puan ortalamalarının 25-35 yaş aralığında; en yüksek pozitif psikoterapi ve aile terapisi ve otantik yaşam ölçek puan ortalamalarının 18-24 yaş aralığında ve en yüksek dış etkileri kabullenme ölçek puanlarının 36 ve üstü yaş aralığında olduğu görülmektedir.

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaş durumuna göre çift doyumu, çift bağlılığı, duyguların ifadesi, kendine yabancılaşma ve otantiklik puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Bununla birlikte, bu boyutlarda tüm yaş aralıklarının benzer olduğu görülmektedir.

Tablo 5.

Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi, Otantiklik ve Çift Uyumu Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Eğitim	N	Ort.	Ss.	F	P
Çift Duyumu	İlkokul/Ortaokul	7	38,42	2,14	1,89	0,11
	Lise	32	38,59	4,01		
	Ön lisans	85	35,97	5,43		
	Lisans	146	36,89	4,73		
	Yüksek Lisans	31	37,32	5,85		
Çift Bağlılığı	İlkokul/Ortaokul	7	17,71	1,97	0,43	0,78
	Lise	32	18,46	2,44		
	Ön lisans	85	18,21	2,74		
	Lisans	146	18,43	2,74		
	Yüksek Lisans	31	18,83	2,72		
Çift Fikir Birliği	İlkokul/Ortaokul	7	39,85	6,03	1,96	0,10
	Lise	32	39,09	7,08		
	Ön lisans	85	41,55	8,78		
	Lisans	146	40,44	9,02		
	Yüksek Lisans	31	36,54	10,28		
Duyguların İfadesi	İlkokul/Ortaokul	7	8,14	1,34	2,41	0,04
	Lise	32	8,18	1,87		
	Ön lisans	85	8,56	1,88		
	Lisans	146	8,21	1,97		
	Yüksek Lisans	31	7,32	1,77		
Çift Uyumu	İlkokul/Ortaokul	7	100,57	8,86	1,27	0,28
	Lise	32	100,71	9,04		
	Ön lisans	85	101,09	10,54		
	Lisans	146	100,43	11,53		
	Yüksek Lisans	31	96,06	11,78		
Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi	İlkokul/Ortaokul	7	194	37,89	1,83	0,12
	Lise	32	192,25	33,88		
	Ön lisans	85	193,5	30,64		
	Lisans	145	200,63	37,52		
	Yüksek Lisans	29	211,79	39,38		
Kendine Yabancılaşma	İlkokul/Ortaokul	7	20,42	5,99	3,39	0,01
	Lise	32	21,18	4,96		
	Ön lisans	85	20,8	5,06		
	Lisans	146	18,73	5,88		
	Yüksek Lisans	31	17,58	6,94		
Dış Etkileri Kabullenme	İlkokul/Ortaokul	7	20,85	6,51		
	Lise	32	22,40	5,01		

	Ön lisans	85	21,69	5,20	2,34	0,05
	Lisans	146	19,94	5,58		
	Yüksek Lisans	31	19,61	7,19		
	İlkokul/Ortaokul	7	12,14	7,26		
	Lise	32	13	6,04		
Otantik Yaşam	Ön lisans	85	14,35	5,88	2,82	0,02
	Lisans	146	15,61	5,93		
	Yüksek Lisans	31	17,06	6,36		
	İlkokul/Ortaokul	7	53,42	6,94		
	Lise	32	56,59	6,42		
Otantiklik	Ön lisans	85	56,84	8,20	1,50	0,20
	Lisans	146	54,30	8,74		
	Yüksek Lisans	31	54,25	11,86		

P<0,05

Tablo incelendiğinde, katılımcıların eğitim durumuna göre duyguların ifadesi kendine yabancılaşma ve otantik yaşam ölçek puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır ($p<0,05$). Bununla birlikte en yüksek duyguların ifadesi puan ortalamalarının ön lisans; en yüksek kendine yabancılaşma puan ortalamalarının lise ve en yüksek otantik yaşam puan ortalamalarının yüksek lisans eğitim durumuna ait olduğu görülmektedir.

Tablo incelendiğinde, katılımcıların eğitim durumuna göre çift doyum, çift bağlılığı, çift fikir birliği, çift uyumu, pozitif psikoterapi ve aile terapisi, dış etkenleri kabullenme ve otantiklik ölçek puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Bununla birlikte bu boyutlarda tüm eğitim durumlarının puan ortalamalarının benzer olduğu görülmektedir.

Tablo 6.

Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi, Otantiklik ve Çift Uyumu Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Ort.	N	Ort.	Ss.	F	p
Çift Doyumu	Düşük	21	37,52	4,41	0,26	0,76
	Orta	202	36,77	4,71		
	Yüksek	78	37,05	5,79		
Çift Bağlılığı	Düşük	21	19,19	2,67	1,17	0,31
	Orta	202	18,27	2,72		
	Yüksek	78	18,5	2,57		
Çift Fikir Birliği	Düşük	21	38,38	7,74	0,80	0,44
	Orta	202	40,60	8,89		
	Yüksek	78	39,62	9,27		
Duyguların İfadesi	Düşük	21	7,80	1,91	1,01	0,36
	Orta	202	8,32	1,91		
	Yüksek	78	8,06	1,96		
Çift Uyumu	Düşük	21	99,47	11,05	0,23	0,78
	Orta	202	100,50	10,99		
	Yüksek	78	99,60	11,17		
Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi	Düşük	21	200,04	28,76	2,76	0,06
	Orta	200	195,43	34,23		
	Yüksek	77	206,59	40,02		
Kendine Yabancılaşma	Düşük	21	19,38	6,09	0,75	0,47
	Orta	202	19,24	5,80		
	Yüksek	78	20,19	5,65		
Dış Etkileri Kabullenme	Düşük	21	20,42	5,86	0,73	0,48
	Orta	202	20,45	5,95		
	Yüksek	78	21,35	4,86		
Otantik Yaşam	Düşük	21	15,23	6,61	0,03	0,96
	Orta	202	14,99	5,99		
	Yüksek	78	15,15	6,21		
Otantiklik	Düşük	21	55,04	8,80	1,49	0,22
	Orta	202	54,69	9,10		
	Yüksek	78	56,70	7,70		

P<0,05

Tablo incelendiğinde, katılımcıların gelir durumuna göre çift doyumu, çift bağlılığı, çift fikir birliği, duyguların ifadesi, çift uyumu, pozitif psikoterapi ve aile terapisi, kendine yabancılaşma, dış etkileri kabullenme, otantik yaşam ve otantiklik ölçek puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır (p>0,05). Bununla birlikte bu boyutlarda tüm gelir durumlarının puan ortalamalarının benzer olduğu görülmektedir.

Tablo 7.

Katılımcıların Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi ve Çift Uyumu Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler		1	2	3	4	5	6
Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi	r	1					
	p						
	N	301					
Çift Doyumu	r	0,1	1				
	p	0,084					
	N	301	301				
Çift Bağlılığı	r	0,098	,207**	1			
	p	0,09	0				
	N	301	301	301			
Çift Fikir Birliği	r	-,558**	-,175**	-0,015	1		
	p	0	0,002	0,795			
	N	301	301	301	301		
Duyguların İfadesi	r	-,296**	-,132*	-0,074	,569**	1	
	p	0	0,022	0,203	0		
	N	301	301	301	301	301	
Çift Uyumu	r	-,465**	,292**	,293**	,851**	,571**	1
	p	0	0	0	0	0	
	N	301	301	301	301	301	301

**p<0.01 * p<0.05

Tablo incelendiğinde katılımcıların pozitif psikoterapi ve aile terapisi ile çift fikir birliği ($r=-0,558$; $p<0,01$) ve çift uyumu ($r=-0,465$; $p<0,01$) puanları arasında orta düzeyde; duyguların ifadesi ($r=-0,295$; $p<0,01$) puanları arasında zayıf düzeyde negatif yönlü ve anlamlı ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, pozitif psikoterapi ve aile terapisi ile çift doyumu ($r=0,1$; $p>0,01$) ve çift bağlılığı ($r=0,098$; $p>0,01$) puanları arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ve anlamsız ilişkilerin olduğu görülmektedir. Pozitif psikoterapi ve aile terapisi puanları arttıkça çift fikir birliği, duyguların ifadesi ve çift uyumu puanları azalmaktadır.

Tablo 8.

Katılımcıların Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi ve Otantiklik Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler		1	2	3	4	5
Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi	r	1				
	p					
	N	301				
Kendine Yabancılaşma	r	-,489**	1			
	p	0				
	N	301	301			
Dış Etkileri Kabullenme	r	-,414**	,633**	1		
	p	0	0			
	N	301	301	301		
Otantik Yaşam	r	,531**	-,542**	-,427**	1	
	p	0	0	0		
	N	301	301	301	301	
Otantiklik	r	-,222**	,695**	,770**	0,06	1
	p	0	0	0	0,299	
	N	301	301	301	301	301

**p<0.01

Tablo incelendiğinde katılımcıların pozitif psikoterapi ve aile terapisi ile kendine yabancılaşma ($r=-0,489$; $p<0,01$) ve dış etkileri kabullenme ($r=-0,414$; $p<0,01$) puanları arasında orta düzeyde; otantiklik ($r=-0,222$; $p<0,01$) puanları arasında orta düzeyde negatif yönlü ve anlamlı ilişkilerin bulunduğu anlaşılmaktadır. Pozitif psikoterapi ve aile terapisi ile otantik yaşam ($r=0,531$; $p<0,01$) puanları arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Pozitif psikoterapi ve aile terapisi puanları arttıkça kendine yabancılaşma, dış etkileri kabullenme ve otantiklik puanları azalmakta; otantik yaşam puanları ise artmaktadır.

Tablo 9.

Katılımcılarda Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi ve Çift Uyumunun Otantiklik Üzerindeki Etkisine Ait Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Sh	B	t	P
(Sabit)	65,336	7,134		9,158	0
Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi	-0,046	0,017	-0,189	-2,728	0,007
Çift Doyumu	-1,438	0,464	-0,819	-3,101	0,002
Çift Bağlılığı	-1,312	0,515	-0,403	-2,546	0,011
Çift Fikir Birliği	-1,519	0,508	-1,546	-2,989	0,003
Duyguların İfadesi	-1,537	0,578	-0,338	-2,66	0,008
Çift Uyumu	1,497	0,498	1,884	3,008	0,003
R=0,284	R ² =0,08		F=4,30		p<0,05

Bağımlı Değişken= Otantiklik

Tablo incelendiğinde katılımcılarda pozitif psikoterapi ve aile terapisi ($\beta=-0,189$; $p<0,05$), çift doyumu ($\beta=-0,819$; $p<0,05$), çift fikir birliği ($\beta=-1,546$; $p<0,05$) ve duyguların ifadesi ($\beta=-0,338$; $p<0,05$) düzeylerinin otantikliği negatif yönde; çift uyumu ($\beta=1,884$; $p<0,05$) düzeylerinin ise otantikliği pozitif yönde yordadığı anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, çift bağlılığı ($\beta=-0,403$; $p>0,05$) düzeylerinin otantikliği yordamadığı da görülmektedir. Katılımcılarda otantiklik değişiminin %28'i pozitif psikoterapi ve aile terapisi ve çift uyumu tarafından açıklanmaktadır.

BÖLÜM V

Tartışma

Pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yeteneklerin çift uyumu ve otantiklik düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre değişiklik gösterip göstermediği ve birincil ve ikincil yetenekler ile çift uyumu ve otantiklik arasındaki ilişkinin incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmada ölçeklerden elde edilen veriler analiz edilmiştir.

Araştırmada cinsiyet durumuna göre otantik yaşam düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte, erkeklerin otantik yaşam düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Ayrıca cinsiyet durumuna göre çift doyum, çift bağlılığı, çift fikir birliği, duyguların ifadesi, çift uyumu, pozitif psikoterapi ve aile terapisi, kendine yabancılaşma, dış etkileri kabullenme ve otantiklik düzeylerinin değişmediği tespit edilmiştir. Literatürde cinsiyetin otantik yaşam ile anlamlı bir ilişkisi olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Gürsoy, 2004; Peleg ve Yitzhak, 2010). Ayrıca Şendil ve Korkut (2008), Turanlı (2010) ve Parlar ve Yazıcı (2017) yapmış oldukları çalışmada çift uyumu ve çift doyum düzeylerinin cinsiyet durumuna göre anlamlı bir farklılaşma olmadığını belirtmişlerdir. Elde edilen bu sonuçlar bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Araştırmanın diğer bulgusunda yaş durumuna göre çift fikir birliği, çift uyumu, pozitif psikoterapi ve aile terapisi, dış etkileri kabullenme ve otantik yaşam düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte en yüksek çift fikir birliği ve çift uyum düzeylerinin 25-35 yaş aralığında; en yüksek pozitif psikoterapi ve aile terapisi ve otantik yaşam düzeylerinin 18-24 yaş aralığında ve en yüksek dış etkileri kabullenme düzeylerinin 36 ve üstü yaş aralığında olduğu gözlenmiştir. Literatüre bakıldığında bunun aksini savunan, çift uyumu ve otantikliğin yaşa göre değişmediği gösteren çalışmalar olduğu görülmektedir (Düzgün, 2009; Tutarlı, 2010; Erişti, 2010). Yaş ve evlilik uyumu ile ilgili bazı araştırmalarda genç evlilerin yaşlı evlilere göre daha yüksek evlilik uyumuna sahip olduğunu gösterirken (Madanian vd., 2013; Jose ve Alfons, 2007), bazı çalışmalarda da evlilik uyumunun yaşla birlikte arttığını göstermektedir (Schmitt vd., 2007). Literatür alanında yapılan araştırmalarda farklı bir sonuç elde edilmesi, bu çalışmanın örneklem grubunun sosyo-kültürel yapısının homojenliği ile ilgili olabileceği düşünülebilir.

Araştırmada eğitim durumuna göre duyguların ifadesi, kendine yabancılaşma ve otantik yaşam düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte en yüksek duyguların ifadesi düzeylerinin ön lisans; en yüksek kendine yabancılaşma düzeylerinin lise ve en yüksek otantik yaşam düzeylerinin ise yüksek lisans eğitim durumuna ait olduğu gözlenmiştir. Katılımcıların eğitim durumuna göre çift doyum, çift bağlılığı, çift fikir birliği, çift uyumu, kendine yabancılaşma, pozitif psikoterapi ve aile terapisi ve otantiklik düzeylerinin ise değişmediği tespit edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde bunu destekler nitelikte çalışmalara rastlanmıştır (Gürsoy, 2004; Büyükyıldırım, 2013). Heaton'a (2002) göre eğitim düzeyindeki artış ilişki uyumunu artırmaktadır. Bazı araştırmaların bulguları, bu faktörler arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığını göstermektedir (Tutarel-Kşlak ve Çabuk, 2002; Jose ve Alfons (2007). Alan yazında elde edilen bulgular, bu araştırma sonucunda ulaşılan bulguları desteklemektedir.

Gelir durumu ile çift doyum, çift bağlılığı, çift fikir birliği, duyguların ifadesi, çift uyumu, pozitif psikoterapi ve aile terapisi, kendine yabancılaşma, dış etkileri kabullenme, otantik yaşam ve otantiklik düzeylerinin değişmediği tespit edilmiştir. Biswas-Diener (2009) tarafından yapılan araştırma incelendiğinde evlilikte bireylerin mutluluk ve uyum düzeylerinin yükseltilmesinde maddi değerlerin bir dereceye kadar gerekli olduğu ve manevi değer geliştirme faaliyetleri için önemli olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca Basat (2004) yapmış olduğu çalışmada çift uyum düzeylerinin gelir durumuna göre farklılık göstermediğini belirtmiştir. Tüm bu bulgular doğrultusunda maddi gelirin çift birlikteliği açısından önemli olduğu ve çiftlerin uyumlu algılamasında önemli bir etken olduğu söylenebilir.

Araştırmanın önemli bulgusunda pozitif psikoterapi ve aile terapisi ile çift fikir birliği ve çift uyumu düzeyleri arasında orta düzeyde; duyguların ifadesi düzeyleri arasında zayıf düzeyde negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte, pozitif psikoterapi ve aile terapisi ile çift doyum ve çift bağlılığı puanları arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ve anlamsız ilişkilerin olduğu gözlenmiştir. Pozitif psikoterapi ve aile terapisi düzeyleri arttıkça çift fikir birliği, duyguların ifadesi ve çift uyumu düzeyleri azalmaktadır. Çalışma sonuçlarında önemli farklılıklar içerdiği tespit edilen bir başka pozitif psikoterapi yapısı olan fikir birliği kişinin işini, duygularını ve yaşamını düzenleyebilme becerisinin gelişmişliği şeklinde tanımlanmaktadır (Peterson vd., 2006; Eryılmaz, 2015). Bu bulgu, araştırmaya katılan bireylerin duygularını düzenleyebildikleri, düzenli bir yaşam

sürdürebildikleri, hayatlarını düzenledikleri ve dolayısıyla birbirleriyle uyumlu oldukları anlamına gelebilir. Elde edilen bu bulgular literatürde yer alan çift fikir birliği ile ilgili araştırma sonuçlarını destekleyeci niteliktedir.

Araştırmada pozitif psikoterapi ve aile terapisi ile kendine yabancılaşma ve dış etkileri kabullenme düzeyleri arasında orta düzeyde; otantiklik düzeyleri arasında orta düzeyde negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Pozitif psikoterapi ve aile terapisi ile otantik yaşam düzeyleri arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu gözlenmiştir. Pozitif psikoterapi ve aile terapisi düzeyleri arttıkça kendine yabancılaşma, dış etkileri kabullenme ve otantiklik düzeyleri azalmakta; otantik yaşam düzeyleri ise artmaktadır. Pozitif psikoterapi ve aile terapisi ile otantiklik arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde pozitif yönlü doğrusal bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Başka bir ifadeyle elde edilen sonuçlar, pozitif psikoterapi ve aile terapisi düzeylerinin artması ve otantik yaşam düzeylerinin artmasıyla çift uyumunun da artacağını ortaya koymaktadır. Alan yazında da çıkan sonucu destekler nitelikte araştırmaların olduğu görülmektedir (Park vd., 2004; Wood vd., 2008; Wenzel vd., 2012). Elde edilen sonuçlar bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir.

Pozitif psikoterapi ve aile terapisi, çift doyumunu, çift fikir birliği ve duyguların ifadesi düzeylerinin otantikliği negatif yönde; çift uyumu düzeylerinin ise otantikliği pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Katılımcılarda otantiklik değişiminin %28'i pozitif psikoterapi ve aile terapisi ve çift uyumu tarafından açıklanmaktadır. Alan yazında pozitif psikoterapi ve aile terapisi, çift uyumu ve otantiklik değişkenler arasında yapılan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Özetle pozitif psikoterapi ve aile terapisi, çift uyumu ve otantiklik değişkenleri üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu düşünülebilir. Çünkü pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yetenekleri çok kullanmamın, bu çalışma grubundaki çift uyumu ve otantiklik düzeyleri üzerinde olumlu yönde etkisi bulunmaktadır. Bu nedenle pozitif psikoterapi ve aile terapi bağlamında birincil ve ikincil yeteneklerin çift uyumu ve otantiklik düzeylerinin ayrı bir başlık olarak çalışılması ön görülmüştür.

Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcılardan çevrim içi olarak veriler toplanmasından ötürü elde edilen örneklem verilerinin güvenilirlik düzeylerinin nasıl olduğu bilinmemektedir. Bu da araştırmanın bir sınırlılığı olarak değerlendirilebilir.

Pozitif psikoterapi, çift uyumu ve özgünlük değişkenlerinin birlikte incelendiği ilk çalışma olması çalışmanın güçlü yönlendirinden olabileceği

düşünülebilir. Bahsedilen öneriler doğrultusunda çalışmanın tekrarlanması alan yazına katkı sağlayacaktır.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuçlar

Bu araştırmada pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yeteneklerin çift uyumu ve özgünlük açısından incelenerek literatüre katkıda bulunulmaya çalışılmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlar aşağı yer verilmiştir.

Erkek katılımcıların otantik yaşam düzeyleri kadınlardan daha yüksektir. Çift uyumu düzeyleri 25-35 yaş aralığında en yüksekken, pozitif psikoterapi ve aile terapisi düzeyleri 18-24 yaş aralığında en yüksektir. Duyguların ifadesi düzeyleri ön lisans eğitim durumunda, kendine yabancılaşma düzeyleri lise eğitim durumunda ve otantik yaşam düzeyleri yüksek lisans durumunda en yüksektir. Katılımcıların pozitif psikoterapi ve aile terapisi ile çift uyumu düzeyleri arasında orta düzeyde negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Pozitif psikoterapi ve aile terapisi düzeyleri arttıkça çift uyumu düzeyleri azalmaktadır. Katılımcıların pozitif psikoterapi ve aile terapisi ile otantiklik düzeyleri arasında orta düzeyde negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Pozitif psikoterapi ve aile terapisi düzeyleri arttıkça otantiklik düzeyleri azalmaktadır. Katılımcıların pozitif psikoterapi ve aile terapisi düzeyleri otantikliği negatif yönde yordarken, çift uyumu düzeyleri otantikliği pozitif yönde yordamaktadır.

Öneriler

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Çalışmanın literatür taraması yapıldığında, ülkemizde pozitif psikoterapi temelli çok az çalışmanın bulunduğu göze çarpmaktadır. Ruh sağlığı hizmetlerinde pozitif psikolojiye olan ilginin her geçen gün arttığı düşünüldüğünde, bireylerin kişisel güçlerini aktif olarak ortaya çıkarması açısından pozitif psikoterapi gibi müdahalelerin daha sık kullanılmasına yönelik çalışmaların planlanması önerilmektedir.

Bu çalışmada çalışma grubu olarak İstanbul'da yaşayanlar tercih edilmiş olsa da psikolojide eğitim programının daha geniş bir örneklem üzerinde uygulanması önerilebilir. Psikolojide eğitim programlarının etkililiği farklı araştırma gruplarında test edilebilir.

Bu araştırma tarama bir araştırmadır. Pozitif psikoterapi ile çift uyumu ve otantiklik arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılabilmesi için boylamsal araştırmalar yapılabilir.

Devlete Yönelik Öneriler

Çift uyumu ile ilgili bilinçlendirme çalışmalarını daha sistematik hale getirebilmek adına ülkenin her bölgesine ulaşılarak programlar düzenlenmesinin ve bu konuda eğitim seminerleri verilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Klinisyenlere Yönelik Öneriler

Psikoterapi uygulamalarında düzenli takip çalışmaları ile birlikte kişilerin çift uyumuna yönelik sağlıklı bir iletişim kurmalarını öğrenmelerini sağlamak amacıyla aile eğitimleri yapılması önerilebilir.

Çiftlerle çalışan klinisyenler tarafından çiftlere yönelik seminerler ve çalışmalar düzenlenmesi önerilebilir.

Kaynakça

- Aaker, D.A., Kumar, V. ve Day, G.S. (2007). *Marketing Research*, 9. Edition, John Wiley & Sons, Danvers.
- Adams, G. (2005). The Cultural Grounding of Personal Relationship: Enemyship in North The Cultural Grounding of Personal Relationship: Enemyship in North. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88 (6), 948-968.
- Akpınar, B. (2016). *Evli çiftlerin evlilik uyumu ile toplumsal cinsiyet rolleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Arslan, G. (2015). Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin (YPSÖ) Psikometrik Özellikleri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*. 16(2). 344- 357.
- Aslan, S. (2019). *Psikiyatri Hemşirelerinin Varoluşsal Kaygıları ile Özgünlük ve Öz-Duyarlıkları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi . Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Aydemir-Sevim, S. ve Dönmezoğulları, C. (2013). Psikolojik danışma eğitiminin bireylerin özgünlük ve iyi oluş düzeyleri üzerine etkisi. *Uluslararası Psikoloji Eğitimi, Rehberlik ve Danışmanlık Konferansı* (International Conference Psychology Education, Guidance and Counselling). İstanbul Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.
- Aydın, M. (2018). Genç Yetişkinlerde Mutluluğun Özgünlük ve Kişisel Erdemler Açısından İncelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (6), 1023-1030.
- Aydoğan, D., Özbay, Y. ve Büyüköztürk, Ş. (2017). Özgünlük Ölçeği'nin uyarlanması ve özgünlük ile mutluluk arasındaki ilişkide maneviyatın aracı rolü. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 5(1), 38-59.
- Aydoğmuş, K., Baltaş, A., Baltaş, Z., Davashgil, Ü., Güngörmüş, O., Konuk, E., Korkmazlar, Ü. Köknel, Ö., Navaro, L., Oktay, A., Razon, N. Ve Yavuzer, H. (1995). Ana-baba okulu. İstanbul: *Remzi Kitabevi*.
- Basat, Ç. (2004). *An exploration of marital satisfaction, locus of control, and self-esteem as predictors of sexual satisfactions*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta-doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Baucom, D. H., Sayers, S. L. ve Duhe, A. (1989). Attributional style and attributional patterns among married couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(4), 596-607.
- Birditt, K. and Antonucci, T. C. (2008). Life sustaining irritations? Relationship quality and mortality in the context of chronic illness. *Social Sciences and Medicine*, 67(8), 1291-1299.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D. ve Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 964-980.
- Brunell, A. B., Kernis, M. H., Goldman, B. M., Heppner, W., Davis, P., Cascio, E. V. and Webster, G. D. (2010). Dispositional authenticity and romantic relationship functioning. *Personality and Individual Differences*, 48(8), 900-905.
- Burks, D.J., ve Robbins, R. (2011). Are you analyzing me? A qualitative exploration of psychologists' individual and interpersonal experiences with authenticity. *Humanistic Psychologist*, 39(4), 348-365.
- Butler, J., ve Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profil: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3).
- Büyükyıldırım, İ. (2013). *Siber mağdur olmanın insanı değerler ve sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Canel, A.N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Cope, T. (2014). Positive Psychotherapy: 'Let the truth be told'. *International Journal of Psychotherapy*, Vol 18, (2), 62-71.
- Cope, T. A. (2009). Positive psychotherapy's theory of the capacity to know as explication of unconscious contents. *Journal of Religion and Health*. 48. 79-89.
- Çesko, E. ve Çakıcı, E. (2020). Positive psychotherapy in different cultures. E. Messias, H. Peseschkian ve C. Cagvee (eds.). in: *Positive psychiatry, psychotherapy and psychology* (s. 201-209). Switzerland: Springer.
- Çesko, E. ve Sarı, T. (2007). Drawing as a Treatment Technique in Positive Psychotherapy-Transcultural Approach in Treatment of Different

Psychological Diseases. IV. *World Congress for Positive Psychotherapy*, Famagusta, Cyprus.

- Diener, B.R., Kashdan, T.B. ve Minhas, G. (2011). A dynamic approach to psychological strength development and intervention. *J Posit Psychol*, 6:106-118.
- Diener, E. ve Seligman, M.E.P. (2002) Very happy people. *Psychol Scien*, 13:81-84.
- Diener, E. ve Seligman, M.E.P. (2004) Beyond money: Toward an economy of wellbeing. *Psychological Science in the Public Interest*, 5:1-31.
- Erbek, E. (2004). *Psikiyatrik yardım talebi olanlar ile yardım talebi olmayan ve boşanma aşamasında olan çiftlerde çift uyumu, problem çözme becerisi, boyun eğici davranış, öfke tutumu arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış uzmanlık tezi T.C Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mahzar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 12. Psikiyatri Birimi, Uzmanlık Tezi, İstanbul.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. ve Alpkan, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam*, 18(1), 39-47.
- Ersanlı, K. ve Kalkan, M. (2008). Evlilik ilişkilerini geliştirme kuram ve uygulama (1. Baskı). Ankara: *Nobel Yayın Dağıtım*.
- Ersever, O. G. (2012). Pozitif psikoterapi yaklaşımına göre beş basamakta supervizyon çalışması. *III. PDR Uygulamaları Kongresi*, Ankara, Türkiye.
- Eryılmaz, A. (2012). Pozitif psikoterapi bağlamında geliştirilen ergenler için amaçları genişletme grup rehberliği programının etkililiğinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 37, 164, 3-19.
- Eryılmaz, A. (2015). Pozitif grup psikoterapisinin etkililiğinin incelenmesi: Bir ön çalışma. *Kesit Akademi Dergisi*. 1(2). 13-24.
- Eryılmaz, A. (2015). Psikolojik Sorunlara Müdahale ve Kendi Kendine Yardım Kitabı. Ankara: *Pegem*.
- Eryılmaz, A. (2016a). Bireyle psikolojik danışmada sık karşılaşılan psikolojik sorunlara müdahale ve kendi kendine yardım kitabı. Ankara: *Pegem Akademi*.
- Eryılmaz, A. (2020). Meta teori: Bir gelişim ve psikoterapi kuramı olarak pozitif psikoterapi. Ankara: *Nobel Akademi*.
- Fışiloğlu, H. ve Demir, A. (2000). Applicability of the dyadic adjustment scale for measurement of marital quality with Turkish couples. *European Journal of Psychological Assessment*, 16, 214-218.

- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *In Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1-53.
- Gouveia, T., Schulz, M. S., and Costa, M. E. (2016). Authenticity in relationships: Predicting caregiving and attachment in adult romantic relationships. *Journal of Counseling Psychology*, 63(6), 736-744.
- Grene, M. (1952). Authenticity: an existential virtue. *Ethics*, 62(4), 266-274.
- Guignon, G. (2008). Kimim ben? Otantik olmak (Çev. Abdüllatif Tüzer). Ankara: Lotus Yayıncılık.
- Gündoğdu, A. (2007). *Relationships between self-construals and marital quality*. Ankara Üniversitesi: Yüksek Lisans Tezi.
- Harter, S. (2002). Authenticity. In C. R. Snyder S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*, 382–394. Oxford, England: *Oxford University Press*.
- Harter, S. (2002). Authenticity. In S. J. Lopez and C. R. Snyder (Eds.). *Handbook of positive psychology*, (s.382-394). Oxford: *Oxford University Press*.
- Hasdemir, K. (2014). *Evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Heidegger, M. (1962). *Being and time*. New York: *Harper and Row*
- Henrichs, C. (2012). Psychodynamic Positive Psychotherapy Emphasizes the Impact of Culture in the Time of Globalization. *Scientific Research Psychology*. Vol.3, No.12A, 1148-1152.
- Henrichs, C. (2012). Psychodynamic Positive Psychotherapy emphasizes the impact of culture in the time of globalization. *Psychology*, 3, 1148-1152.
- İlhan, T. ve Özdemir, Y. (2013). Otantiklik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(40), 142-153.
- İmamoğlu, E. O., Günaydın, G. ve Selçuk, E. (2011). Özgün benliğin yordayıcıları olarak kendileşme ve ilişkililik: Cinsiyetin ve kültürel yönelimlerin ötesinde. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 27-43.
- Janicki, D. L., Kamarck, T. W., Gwaltney, C. J. ve Shiffman, S. (2006). Application of ecological momentary assessment to the study of marital adjustment and social interactions during daily life. *Journal of Family Psychology*, 20(1), 168-172.
- Jose, O., Alfons, V., (2007), Do Demographics Affect Marital Satisfaction? *Journal of Sex Marital Therapy*, 33(1), 73-85.

- Kahveci, A. G. (2016). *Evli çiftlerde evlilik uyumu, evlilik çatışma biçimi, ve depresyon düzeylerinin değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kalkan, E. ve Aydoğan, D. (2018). Evlilik ilişki kalitesini benlik açısından değerlendirme: benliğin ayrışması ve ilişkisel özgünlük. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38(1). 174-189.
- Kalkan, M. (2002). *Evlilik ilişkisini geliştirme programının, evlilerin evlilik uyum düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Kararımak, Ö. ve Siviş, R. (2008). Modernizmden Postmodernizme Geçiş ve Pozitif Psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. Cilt:3, Sayı: 30.
- Kernis, M. H. ve Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in experimental social psychology*, 38, 283-357.
- Kernis, M., ve Goldman, B. (2005). From thought and experience to behavior and interpersonal relationships: A multicomponent conceptualization of authenticity. On building, defending and regulating the self: *A psychological perspective* , 31-52.
- Kernis, M.H. ve Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 283-357.
- Keskin Güleç, S. ve Gülirmak, K. (2021). The effect of positive psychotherapy education on subjective wellbeing among nursing students. *Perspectives in Psychiatry Care*.
- Kirkpatrick, C. ve Cotton, J. (1951). Physical attractiveness, age and marital adjustment. *American Sociological Review*, 16(1), 81-86.
- Kubilay, D. ve Oktan, V. (2015). Evlilik uyumu: değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 25-35.
- Kumkale, Ç. (2015). *Cinsel işlev bozukluğu olan eşlerde evlilik uyumu ve bağlanma stillerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Lakey, C., Kernis, M., Heppner, W. ve Lance, C. (2008). Individual differences in authenticity and mindfulness as predictors of verbal defensiveness. *Journal of Research in Personality*, 42, 230-238.
- Lal, A., and Bartle-Haring, S. (2011). Relationship among differentiation of self, relationship satisfaction, partner support, and depression in patients with chronic lung disease and their partners. *Journal of Marital and Family Therapy*, 37(2), 169–181.
- Larson, J. H., ve Holman, T. B. (1994). Premarital predictors of marital quality and stability. *Family Relations*, 43(2), 228-237.
- Layous K, Chancellor J, Lyubomirsky S, Wang L. ve Doraiswamy, P.M. (2011) Delivering happiness: translating positive psychology intervention research for treating major and minor depressive disorders. *J Altern Complement Med*, 17:675-683.
- Lopez, F. G. ve Rice, K. G. (2006). Preliminary development and validation of a measur of relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 362-371.
- Lovett, N. ve Lovett, T. (2016). Wellbeing in education: Staff matter. *International Journal of Social Science and Humanity*, 6(2), 107-112.
- Lucas, R.E. ve Clark, A.E. (2004) Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychol Sci*, 15:8-13.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M. ve Schkade, D. (2005) Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Rev Gen Psychol*, 9: 111-131.
- Madanian, L., Shafeq Syed Mansor, S., (2013), Marital Satisfaction and Demographic Traits in an Emigrant Sample: Rasch Analysis. *International Conference Social and Behavioral Sciences* 107 , 96 – 103
- Malhotra, N.K. (2004). *Marketing Research an Applied Orientation*, 4. Edition, Pearson Prentice Hall, New Jersey.
- Malkoç, B. (2001). *The relationship between communication patterns and marital adjustment* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Middle East Technical University, Ankara.
- May, R. (2015). Kendini arayan insan. (K. Işık, Çeviren), İstanbul: *Okuyan Us*.
- Meyer, P., Johnson, D., Parks, A., Iwanski, C. ve Penn, D. (2012). Positive living: A pilot study of group positive psychotherapy for people with schizophrenia. *The Journal of Positive Psychology*. 7(3). 239-248.

- Murstein, B. I. ve Christy, P. (1976). Physical attractiveness and marriage adjustment in middle-aged couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(4), 537-542.
- Myers, D., Hayes, J.A. (2006). Effects of therapist general self-disclosure and countertransference disclosure on ratings of the therapist and session. *Psycho*, 43:173-185.
- Neuman, L.W. (2007). Basics of social research qualitative and quantitative approaches. Boston: Pearson Education.
- Özdemir, Y. ve İlhan, T. (2013). Benlik kurguları ve öznel iyi oluş: Otantik olmanın aracılık rolü. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 6(2), 593-611.
- Özgüven, İ. E., (2000). Evlilik ve aile terapisi. Ankara: PDREM Yayınları.
- Özkanlı, E. (2011). *Otantiklik ve din* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Rize Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rize.
- Park, N., Peterson, C., Seligman, M.E.P. (2004.) Reply: Strengths of character and well being: A closer look at hope and modesty. *J Soc & Clin Psychol*, 23:628-634.
- Parlar, H., Yazıcı, S. G. (2017). Evli ve Bekar Yetişkinlerin Genel Öz-Yeterlik ve Benlik Saygılarının İncelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(31), 207-247.
- Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: what can be learned from married couple over the course of life? *The American Journal of Family Therapy*, 36, 388-401.
- Peleg, O. ve Yitzhak, M. (2010). Differentiation of self and separation anxiety: Is there a similarity between spouses? *Contemporary of Family Therapy*, 33(1), 25-36.
- Peseschkian , N. ve Walker, R.R. (1987). Positive psychotherapy theory and practice of a new method. Berlin: Springer- Berlag.
- Peseschkian, H. ve Remmers, A. (2020a). Positive psychotherapy: An introduction. E. Messias, H. Peseschkian, and C. Cagvee içinde, Positive psychiatry, psychotherapy and psychology (s. 11-32). Switzerland: Springer.
- Peseschkian, N. (2002) Günlük yaşamın psikoterapisi, (Çev: K. Toksöz), İstanbul, Beyaz Yayınları, s.86-127.
- Peseschkian, N. (2002a). Günlük yaşamın psikoterapisi (Çev. H. Fıfıloğlu). İstanbul: Beyaz Yayınları.

- Peseschkian, N. (2002b). Pozitif aile terapisi (Çev. M. Naim). İstanbul: *Beyaz Yayınları*.
- Peseschkian, N. (2014). Pozitif aile terapisi. Merih Naim (çev.), İstanbul: *Beyaz Yayınları*.
- Peseschkian, N. (2015). Pozitif psikoterapiye giriş. Tuğba Sarı (çev.), Ankara: *Anı Yayıncılık*.
- Peseschkian, N. ve Deidenbach, H. (1988). *Wiesbadener Inventar zur Positiven Psychotherapie und Familientherapie*. New York: Springer-Verlag.
- Peseschkian, N. ve Tritt K. (1998). Positive psychotherapy: Effectiveness study and quality assurance. *The European Journal of Psychotherapy, Counseling & Health*, 1(1). 93- 104.
- Peterson, C., Park, N., Seligman, M.E.P. (2006). Greater strengths of character and recovery from illness. *J Positive Psychol*, 1:17-26.
- Polat, D. (2006). *Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. T.C. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji (Sosyal Psikoloji) AD, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Polat, K. (2014). *Evli bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtilerin benliğin farklılaşması açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Rashid, T. (2009). Positive interventions in clinical practice. *J Clin Psychol*, 65:461-466.
- Rosenthal, A. D., Gurney, R. M. ve Moore, M.S. (1981). From Trust to Intimacy: A New Inventory for Examining Erikson's Stages of Psychosocial Development. *Journal of Youth and Adolescence* 10(6), 525–537.
- Ryan, R.M., LaGuardia J. G. ve Rawsthorne, L.J. (2005). Self-complexity and the authenticity of self-aspects: Effects on well-being and resilience to stressful events. *North American Journal of Psychology*, 7, 431-448.
- Sabatelli, R. M. (1988). Measurement issues in marital research: a review and critique of contemporary survey instruments. *Journal of Marriage and the Family*, 50(4), 891- 915.
- Sardoğan, M. E. ve Karahan, T. F. (2005). Evli bireylere yönelik bir insan ilişkileri beceri eğitimi programının evli bireylerin evlilik uyum düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 89-102.

- Sardoğan, M.E. ve Karahan, T.F. (2005). Evli bireylere yönelik bir insan ilişkileri beceri eğitimi programının evli bireylerin evlilik uyumu üzerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 89-102.
- Sarı, T. (2015). Pozitif Psikoterapi: Gelişimi, temel ilke ve yöntemleri ve Türk kültürüne uygulanabilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3 (2), 182- 203.
- Sarı, T., Eryılmaz, A. ve Varlıklı-Öztürk, G. (2010). Adaption of Wiesbaden Inventory of Positive Psychotherapy to Turkish culture. *5th World Congress on Positive Psychotherapy*, İstanbul.
- Sartre, J.P. (1956). Being and nothingness: An essay on phenomenological ontology. New York: *Philosophical Library*.
- Schmitt, M., Kliegel, M., Shapiro, A. (2007). Marital Interaction in Middle and Old Age: A Predictor of Marital Satisfaction? *Int'l. J. Aging Human Development*, 65(4), 283–300
- Seligman, M. (2002). Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential Your Potential For Lasting Fulfillment. New York, *Free Press*.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333-335.
- Sezer, Ü. (2004). Aile yapısı ve ilişkileri. Eskişehir: *Anadolu Üniversitesi Yayınları*.
- Sinici, E., Aydın, S. ve Öznur, T. (2018). Tedaviye dirençli obsesif kompulsif bozuklukta pozitif psikoterapi etkili olabilir mi? Bir olgu sunumu. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 21(4). 407-413.
- Sinici, E., Sarı, T., ve Maden, Ö. (2014). Primary and secondary capacities of post-traumatic stress disorder patients in terms of positive psychotherapy. *International Journal of Psychotherapy*, 18(3), 22-34.
- Skowron, E.A. (2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 47(2), 229-237.
- Spanier, G. B. ve Lewis, R. A. (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and the Family*, 42(4), 825-839.
- Spanier, G. B., ve Cole, C. L. (1976). Toward clarification and investigation of marital adjustment. *International Journal of Sociology of the Family*, 6(1), 121-146.

- Sporakowski, M. J. (1995). Assessment and diagnosis in marriage and family counseling. *Journal of Counseling & Development*, 74(1), 60-64.
- Şafak-Öztürk, C. ve Arkar, H. (2014). Evli çiftlerde evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkiler. *Literatür Sempozyum*, 1(3), 16-24.
- Şendil, G., Korkut, Y. (2008). Evli Çiftlerdeki Çift Uyumu Ve Evlilik Çatışmasının Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları/Studies in Psychology*, 28, 15-34.
- Tarhan, T. (2006). Evlilik Psikolojisi: İstanbul: *Timaş Yayınları*.
- Togay, A. (2016). *Evli bireylerin kendini saklama eğilimi, öfke ifade tarzı ve otantiklikleri arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tutarel-Kıslak, İ. (1995). *Cinsiyet, evlilik uyumu, depresyon ile nedensel ve sorumluluk yüklemeleri arası ilişkiler üzerine bir araştırma*. Ankara Üniversitesi: Doktora tezi.
- Tutarel-Kıslak, İ. (1997). Evlilik uyumu ile nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 12(40), 55-64.
- Tutarel-Kıslak, İ. ve Çabukça, F. (2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, (2)6.
- Tutarel-Kıslak, Ş. (1999). Evlilikte Uyum Ölçeğinin (EUÖ) güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *3P Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 7(1), 50-57.
- Vaillant, G.E. (2003) Mental health. *Am J Psychiatry*, 160:1373- 1384.
- Walsh, S., Cassidy, M. ve Priebe, S. (2017). The application of positive psychotherapy in mental health care: A systematic review. *Journal of Clinical Psychology*. 73(6). 638-651.
- Wenzel, A.J. ve Lucas-Thompson, R.G. (2012). Authenticity in collegeaged males and females, how close others are perceived, and mental health outcomes. *Sex Roles*, 67, 334–350.
- White, N. (2011). *An Examination of Dispositional Authenticity*. Unpublished doctoral dissertation, Arizona State University, Tempe.
- Wilkinson, I. (1987). Family assessment: a review. *Journal of Family Therapy*, 9(4), 367- 380.
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliouis, M. ve Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the

development of the authenticity scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55, 385-399.

Yalçın, H. (2014). Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki.

Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 3(1), 250-261.

Yavuzer, H. (2015). Evlilik okulu (11. Baskı). İstanbul: *Remzi Kitabevi*.

Yöntem, M. K., ve İlhan, T. (2013). Benlik kurguları ve otantikliğin özgeciler

üzerindeki yordayıcı gücünün incelenmesi. *Turkish Studies*, 8(8), 2291-2302.

Zikmund, W. G. (1997). Business Research Methods, 5. Edition, *The Dryden Press*,

Orlando.

Ekler

EK-1 Katılımcı Bilgilendirme

Değerli Katılımcılar,

Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Bu çalışmada pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yeteneklerin çift uyumu ve özgünlük (otantiklik) açısından incelenecektir. Bu çalışmada size demografik bilgi formu ve ölçekler verilecektir. Demografik bilgi formunda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumu ile ilgili veri toplamaya yönelik kişisel sorulardan oluşmaktadır. Verilen ölçekler Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri (PPATE), Çift Uyum Ölçeği (ÇUÖ) ve Özgünlük Ölçeği-Kısa Formu (ÖÖ-KF) veri toplama aracı olarak kullanılacaktır. Ölçeklerde ve bilgi formunda isminiz yazılmayacaktır ve verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer çalışmayla ilgili bir şikayetiniz, görüşünüz veya sorunuz varsa bunu çalışmanın araştırmacısı Psk. Destan ARSLAN iletebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psikolog Destan ARSLAN

Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü

Lefkoşa

Mail:

EK-2 KATILIMCI ONAM FORMU

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psk. Destan ARSLAN tarafından pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yeteneklerin çift uyumu ve özgünlük (otantiklik) açısından incelemek amacıyla yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Aşağıdaki onay kutucuğunu “evet” şeklinde işaretlerseniz araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş sayılırsınız. Araştırma kapsamında kimlik bilgileri gibi özel bilgiler istenmemektedir. Bu çalışma süresince toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Araştırmadan herhangi bir sebeple ayrılmak isterseniz, araştırma ekibi ile aşağıda yer alan bilgileri kullanarak iletişime geçebilirsiniz. Uygulama yaklaşık olarak 20-25 dakika sürmektedir. Çalışmaya katılmayı Kabul edip, ölçek maddelerini doldurmaya başladıktan sonra herhangi bir nedenle bataryayı tamamlamak istemezseniz, ölçeği yarıda bırakıp süreci sonlandırabilirsiniz. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz ya da endişeniz olursa aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

İlginiz ve katılımınız için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarız.

Araştırma Ekibi:

Psikolog Destan ARSLAN

İletişim telefon :

e-posta :

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Evet ()

Hayır ()

Ek-3 KİŞİSEL BİLGİ FORMU**Cinsiyetiniz?**

Erkek Kadın

Yaşınız?

18-24 25-35 36 ve üstü

Eğitim Durumunuz?

İlkokul/Ortaokul Lise Önlisans Lisans Yüksek Lisans

Ek-4 POZİTİF PSİKOTERAPİ VE AİLE TERAPİSİ ENVANTERİ (PPATE)

İlerleyen sayfalarda değişik kökenden, yaştan ve cinsiyetten gelmiş insanların konuşmalarından alınmış iddia ve ifadeleri bulacaksınız. Bu konuşmalarda oldukça farklı tavırlar, duygular ve davranış çeşitlerinin görüleceği beklenmektedir.

Bu anket formu alışagelmiş anlamda bir ‘test’ olmayıp ankette daha çok sizden kendi resminizi çizmeniz beklenmektedir. İşaretleme yaparken ‘yanlış’ bir şey yapmanız olası değildir. Çünkü her insan, kendine ait bir görüşü olma hakkına sahiptir. Burada tamamen sizin kendi kişisel görüşünüz sorulmaktadır.

Cümleleri kendi görüşünüze göre değerlendirmenizi rica ederiz. Seçmeniz için dört olasılık vardır.

Eğer cümleyi/iddiayı onaylıyorsanız ‘Evet’ in altındaki birinci dairenin içine bir ‘X’ işareti koyunuz: Evet Hayır

Eğer bir cümyeyi/iddiayı onaylamıyorsanız ‘Hayır’ ın altındaki birinci dairenin içine bir çarpı işareti koyunuz: Evet Hayır

Ek-5 ÇİFT UYUM ÖLÇEĞİ

Aşağıda çiftler hakkında bazı ifadeler yer almaktadır. Size en uygun seçeneği işaretlemeye çalışınız. Uzun uzun düşünmeye gerek duymadan aklınıza ilk gelen seçeneği işaretlemeye çalışınız. Lütfen tüm cümleleri işaretlediğinizden emin olunuz

	Her zaman anlarız	Hemen her zaman anlarız	Arada bir anlaşılamayız	Çoksık anlaşılamayız	Hemen her zaman anlaşılamayız	Hiçbir zaman anlaşılamayız
1.Aile gelirinin idaresi						
2.Eğlenceyle ilgili konularda						
3.Dini konularda						

Ek-6 ÖZGÜNLÜK ÖLÇEĞİ

Bu kısa form, özgünlük düzeyini ölçmek için hazırlanmıştır. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin üzerine çarpı (X) işareti koyunuz. Seçenekler 1'den (Bana kesinlikle uygun değil), 7'ye (Bana kesinlikle uygun) doğru sıralanmaktadır.								
1	Sıklıkla, gerçekte hoşlanmadığım bir şeyden hoşlanmış gibi yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
2	Yakın olduğum kişilerin beni sadece dışardan gördüğüm gibi tanımları yerine gerçekte kim olduğumu anlamalarını isterim.							
3	Kendim hakkındaki düşüncelerimin nereden kaynaklandığını, neden öyle düşündüğümü bilirim.							

Ölçek İzinleri

İlet: Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri-Ölçek Kullanım İzni

Merhabalar,

Ölçeği ve profil sayfasını ekte bulabilirsiniz. Psikometrik özelliklerine dair kongre bildiri özetini de ekledim. Ölçeğin psikometrik özelliklerine ait bilgiler için Ali Eryılmaz hocanın makalelerinden de yararlanabilirsiniz.

Başarılar iyi çalışmalar diliyorum.

Doç. Dr. Tuğba Sarı
Akdeniz Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
<http://www.akdeniz.edu.tr/>
Antalya, Türkiye

 Virüs bulunmuyor. www.avast.com



fisil@metu.edu.tr

12.07.2021



Ynt: Ölçek kullanma izni

Sayın Arslan,
Mesajınıza teşekkür ederim. Ekli dosyaya yanıtınızı bekliyorum. Çalışmanızda şimdiden başarılar dilerim. Danışman hocanıza da selamlarımı iletiyorum.
Saygılarımla

Merhaba Hocam,
Ben Psikolog Destan Arslan. Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisiyim. Dr. Gönül Taşçioğlu danışmanlığında ? Pozitif Psikoterapi Bağlamında Birincil ve İkincil Yeteneklerin Çift Uyumu ve Özgünlük (Otantiklik) açısından incelenmesi? adlı tez çalışmamda sizin Çift Uyum Ölçeğinizi kullanmak için izin istiyorum. İzniniz olursa ölçeği de atar mısınız? Yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederim hocam.

Gelen Posta Kutusunda Bulunanlar



Prof. Dr. Tahsin İlhan

5.08.2021

**Ynt: Ölçek kullanma izni**

Merhabalar Sn. Arslan,

İstemiş olduğunuz Otantiklik Ölçeği ekte.
Tezinizde kolaylıklar diliyorum .

--

Prof. Dr. Tahsin İlhan
Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim
Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD
Tel: [0356 252 1616](tel:03562521616) / 3647



otantiklik ölçeği.docx
22 KB

Özgeçmiş

Destan ARSLAN, 25 Ekim 1998 tarihinde Aydın'da doğmuştur. İlköğretim ve ortaöğretim eğitimini Aydın'da, lise eğitimini ise Aydın Koleji'nde tamamlamıştır. 2016 yılında Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji lisans eğitimini tamamladıktan sonra aynı yılın güz döneminde Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitim sürecine başlamıştır. Lisans ve yüksek lisans eğitim dönemlerinde staj programlarını Aydın Atatürk Devlet Hastanesi ve Adana Ruh ve Sinir Hastalıkları hastanesinde başarı belgesi ile tamamlamıştır. Eğitim sürecinde Temel Pozitif Psikoterapi Danışmanı, Sertifikalı Pozitif Psikoterapist, Sigara Alkol ve Uyuşturucu Bağımlılığı Danışmanı ve Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi eğitimlerini almıştır.

İntihal Rapor Oranı

Etik Kurul Onayı



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ

BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

07.10.2021

Sayın Destan Arslan
Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2021/1099 proje numaralı ve "**Pozitif Psikoterapi Bağlamında Birincil Ve İkincil Yeteneklerin Çift Uyumu Ve Özgünlük (Otantiklik) Açısından İncelenmesi**" 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

Direnç Kanol

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.