

MUTLULUK VE İYİ OLUŞ DERGİSİ (**JHWB**) THE JOURNAL OF HAPPINESS AND WELL-BEING



CİLT/VOLUME: 9 • SAYI/NUMBER: 16 • MART/MARCH 2024



The Journal of  
**Happiness and  
Well-Being**

MUTLULUK VE İYİ OLUŞ DERGİSİ (**JHWB**) THE JOURNAL OF HAPPINESS AND WELL-BEING  
ISSN: 2822-4523 • e-ISSN: 2147-561X

**SAHİBİ / OWNER**

Üsküdar Üniversitesi Adına  
**A. Furkan TARHAN**  
Üsküdar Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkanı  
*Chairman of the Board of Trustees, Üsküdar University*

**EDİTÖR / EDITOR**

Prof. Dr. Nevzat TARHAN  
Üsküdar Üniversitesi Kurucu Rektörü, Yönetim Üst Kurulu Başkanı  
*President, Üsküdar University*

**SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ / EXECUTIVE EDITOR**

Dr. Öğr. Üyesi Fatma TURAN  
Üsküdar Üniversitesi İTBF, Psikoloji Bölümü (Türkçe)  
*Faculty of Humanities and Social Sciences, Department of Psychology (Turkish), Uskudar University*

**YAYINCI / PUBLISHER**

Üsküdar Üniversitesi

**SEKRETERYA / SECRETERIAL**

Arş. Gör. Betül ÇELEBİ DAĞ  
Üsküdar Üniversitesi İTBF, Psikoloji Bölümü (Türkçe)  
*Faculty of Humanities and Social Sciences, Department of Psychology (Turkish), Uskudar University*

**GRAFİK TASARIM / GRAPHIC & DESIGN**

Bülent TELLAN

**YAZIŞMA ADRESİ / CORRESPONDENCE ADDRESS**

Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi  
T.C. Üsküdar Üniversitesi Güney Yerleşke E-Blok  
Altunizade Mh. Mahir İz Cd. No:23 34674 Üsküdar / İstanbul / Türkiye  
Tel: 216 400 22 22 – Dâhili: 4007  
E-posta: [jhwb@uskudar.edu.tr](mailto:jhwb@uskudar.edu.tr)  
Web adresi: <https://jhwbjournal.com>

**YAYIN TÜRÜ / PUBLICATION TYPE**

Yaygın Süreli / Periodical

**BASKI/ PRINTED BY**

BUTİK AJANS İstiklal Mahallesi Kızılay Sokak No:24 Ümraniye/İstanbul

Dergide yer alan yazılardan ve aktarılan görüşlerden yazarlar sorumludur.  
*Authors bear responsibility for the content of their published articles.*

Yayın dili Türkçe ve İngilizcedir.

*The publication languages of the journal are Turkish and English.*

Mart ve Eylül aylarında, yılda iki sayı olarak yayımlanan uluslararası,  
hakemli, açık erişimli ve bilimsel bir dergidir.  
*This is a scholarly, international, peer-reviewed and open-access journal  
published biannually in March and September.*



The Journal of  
**Happiness and  
Well-Being**

MUTLULUK VE İYİ OLUŞ DERGİSİ (JHWB) THE JOURNAL OF HAPPINESS AND WELL-BEING

**DERGİ YAYIN KURULU / EDITORIAL BOARD**

**SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ / EXECUTIVE EDITOR**

Dr. Öğr. Üyesi Fatma TURAN  
Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye

**YAYIN KURULU ÜYELERİ / EDITORIAL BOARD**

Prof. Dr. Deniz Ülke ARIBOĞAN  
Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye  
Faculty of Humanities and Social Sciences, Uskudar University, Istanbul, Türkiye

Prof. Dr. İbrahim ÖZDEMİR  
Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye  
Faculty of Humanities and Social Sciences, Uskudar University, Istanbul, Türkiye

Dr. Tayyab RASHİD  
University of Toronto, Toronto, Canada

Dr. Louise LAMBERT  
Canadian University of Dubai, Dubai

Dr. Polona Gradišek  
University of Ljubljana, Slovenia

Prof. Dr. Sırrı AKBABA  
Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye  
Faculty of Humanities and Social Sciences, Uskudar University, Istanbul, Türkiye

Prof. Dr. Cumhuri TAŞ  
Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye  
Faculty of Humanities and Social Sciences, Uskudar University, Istanbul, Türkiye

Prof. Dr. İbrahim ŞENAY  
Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye  
Faculty of Humanities and Social Sciences, Uskudar University, Istanbul, Türkiye

Prof. Dr. Zümra ATALAY  
Mef Üniversitesi, İstanbul, Türkiye  
Mef University, Istanbul, Türkiye

Prof. Dr. Sevinç Serpil AYTAÇ  
Fenerbahçe Üniversitesi, İstanbul, Türkiye  
Fenerbahçe University, Istanbul, Türkiye

Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT  
Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan, Türkiye  
Erzincan Binali Yıldırım University, Erzincan, Türkiye

**YARDIMCI EDİTÖRLER/ ASSISTANT EDITORS**

Dr. Öğr. Üyesi Fatma TURAN  
Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye  
Faculty of Humanities and Social Sciences, Uskudar University, Istanbul, Türkiye

Doç. Dr. Asil ÖZDOĞRU  
Marmara Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye  
Faculty of Humanities and Social Sciences, Marmara University, Istanbul, Türkiye



**DERGİ BİLİM DANIŞMA KURULU / SCIENCE ADVISORY BOARD**

- Prof. Dr. Hıdır İlyas GÖZ, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye / *Uskudar University, Türkiye*  
Prof. Dr. Gökben HIZLI SAYAR, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye / *Uskudar University, Türkiye*  
Prof. Dr. Ruut VEENHOVEN, Erasmus University, Netherlands  
Prof. Dr. Richard M. RYAN, University of Rochester, USA  
Prof. Dr. Ahmed ABDEL-KHALEK, Alexandria University, Egypt  
Prof. Dr. Ann MACASKILL, Sheffield Hallam University, UK  
Prof. Dr. Ayşe Esra ASLAN, İstanbul Üniversitesi, Türkiye / *Istanbul University, Türkiye*  
Prof. Dr. Habib TILIOUINE, University of Oran, Algeria  
Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM, Hacettepe Üniversitesi, Türkiye / *Hacettepe University, Türkiye*  
Prof. Dr. James PAWELSKI, University of Pennsylvania, USA  
Prof. Dr. Erol GÖKA, Türkiye  
Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ, Yıldız Teknik Üniversitesi, Türkiye / *Yıldız Teknik University, Türkiye*  
Prof. Dr. Nilüfer VOLTAN ACAR, TED Üniversitesi, Türkiye / *TED University, Türkiye*  
Prof. Dr. Paul WONG, Trinity Western University, Canada  
Prof. Dr. Sefa BULUT, İbn Haldun Üniversitesi, Türkiye / *İbn Haldun University, Türkiye*  
Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Türkiye / *Ondokuz Mayıs University, Türkiye*  
Prof. Dr. Sergiu BALTATESCU, University of Oradea, Romania  
Prof. Dr. Şeyda TÜRK, Acıbadem Üniversitesi, Türkiye / *Acıbadem University, Türkiye*  
Prof. Dr. Willibald RUCH, Universität Zürich, Switzerland  
Prof. Dr. Müge YILMAZ, Gümüşhane Üniversitesi, Türkiye / *Gümüşhane University, Türkiye*  
Prof. Dr. Ebru TANSEL, Near East University, KKTC  
Prof. Dr. İlhan YALÇIN, Ankara Üniversitesi, Türkiye / *Ankara University, Türkiye*  
Prof. Dr. Mehmet KANDEMİR, Kırıkkale Üniversitesi, Türkiye / *Kırıkkale University, Türkiye*  
Prof. Dr. Özlem KARAIRMAK, Bahçeşehir Üniversitesi, Türkiye / *Bahçeşehir University, Türkiye*  
Prof. Dr. Şerife IŞIK, Gazi Üniversitesi, Türkiye / *Gazi University, Türkiye*  
Prof. Dr. Tahsin İLHAN, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Türkiye / *Gaziosmanpaşa University, Türkiye*  
Prof. Dr. Tark TOTAN, Adnan Menderes Üniversitesi, Türkiye / *Adnan Menderes University, Türkiye*  
Prof. Dr. Ebru TAYSİ, Süleyman Demirel Üniversitesi, Türkiye / *Süleyman Demirel University, Türkiye*  
Prof. Dr. Esin ACAR, Adnan Menderes Üniversitesi, Türkiye / *Adnan Menderes University, Türkiye*  
Prof. Dr. Rahşan ÇETİNKAYA, Uludağ Üniversitesi, Türkiye / *Uludağ University, Türkiye*  
Prof. Dr. Paul JOSE, Victoria University of Wellington, New Zealand  
Assoc. Prof. Dr. Alena SLEZACKOVA, Masaryk University, Czech Republic  
Assoc. Prof. Dr. Andrea OWENS-FIELD, Quincy University, USA  
Assoc. Prof. Dr. Chiara RUINI, Università di Bologna, Italia  
Doç. Dr. Aylin TUTGUN ÜNAL, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye / *Uskudar University, Türkiye*  
Doç. Dr. Çiğdem YAVUZ GÜLER, Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi, Türkiye / *Fatih Sultan Mehmet University, Türkiye*  
Doç. Dr. Tuğba SARI, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye / *Akdeniz University, Türkiye*  
Assoc. Prof. Dr. David BARTRAM, University of Leicester, UK  
Doç. Dr. Meliha TUZGÖL DOST, Hacettepe Üniversitesi, Türkiye / *Hacettepe University, Türkiye*  
Assoc. Prof. Dr. Jennifer LYKE, Richard Stockton College of New Jersey, USA  
Assoc. Prof. Dr. Nooraini OTHMAN, Universiti Teknologi, Malaysia  
Doç. Dr. Bekir Fatih MERAL, Sakarya Üniversitesi, Türkiye / *Sakarya University, Türkiye*  
Doç. Dr. Aslı BUGAY SÖKMEZ, ODTÜ Kuzey Kıbrıs Kampüsü, KKTC  
Doç. Dr. Didem AYDOĞAN, Adnan Menderes Üniversitesi, Türkiye / *Adnan Menderes University,*



**DERGİ BİLİM DANIŞMA KURULU / SCIENCE ADVISORY BOARD**

*Türkiye*

Doç. Dr. Fikret GÜLAÇTI, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Türkiye/*Erzincan Binali Yıldırım University, Türkiye*

Doç. Dr. İrem ÖZTEKE KOZAN, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Türkiye/*Necmettin Erbakan University, Türkiye*

Doç. Dr. Mehmet PALANCI, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Türkiye/*Karadeniz Teknik University, Türkiye*

Doç. Dr. Müge AKBAĞ, Marmara Üniversitesi, Türkiye/*Marmara University, Türkiye*

Assoc. Prof. Dr. Ramin ALİYEV, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Türkiye/*Hasan Kalyoncu University, Türkiye*

Doç. Dr. Seda BAYRAKTAR, Akdeniz Üniversitesi, Türkiye/*Akdeniz University, Türkiye*

Assist. Prof. Dr. Aaron JARDEN, Auckland University of Technology, Australia

Dr. Öğr. Üyesi Bircan ERGÜN BAŞAK, Anadolu Üniversitesi, Türkiye/*Anadolu University, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Merve ÇEBİ, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/*Uskudar University, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Hazal AYAS, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/*Uskudar University, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Yıldız BURKOVİK, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/*Uskudar University, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Meltem NARTER, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/*Uskudar University, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Mert AKCANBAŞ, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/*Uskudar University, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Aslı Zeynep BAŞABAK BHAIS, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/*Uskudar University, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ÖZÇETİN, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/*Uskudar University, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Zeynep GÜMÜŞ DEMİR, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/*Uskudar University, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Remziye KESKİN, Üsküdar Üniversitesi, Türkiye/*Uskudar University, Türkiye*

Assist. Prof. Dr. Fatima KAMRAN, University of Punjab, Pakistan

Dr. Öğr. Üyesi Gülşen ÖZTÜRK VARLIKLI, Pozitif Psikoterapi Enstitüsü, Türkiye/*Positive Psychotherapy Institute, Türkiye*

Dr. Öğr. Üyesi Rukiye HAYRAN, Pozitif Psikoterapi Enstitüsü, Türkiye/*Positive Psychotherapy Institute, Türkiye*

Assist. Prof. Dr. Rukiye ŞAHİN, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Türkiye/*Gaziosmanpaşa University, Türkiye*

Assist. Prof. Dr. Teresa Freire, University of Minho, Portugal

Dr. Fredrike Bannink, Clinical Psychologist, Netherlands

Dr. Joan D. Williams, Counselor Educator, USA

Dr. Michael Galea, University of Malta, MALTA

Dr. Wes Wingett, Private Psychotherapist, USA

**2023 YILI HAKEMLERİ / REFEREES OF THE YEAR 2023**

Prof. Dr. Ahmet Ragıp ÖZPOLAT  
Prof. Dr. Cumhuri TAŞ  
Prof. Dr. İbrahim ŞENAY  
Prof. Dr. Metin PİŞKİN  
Prof. Dr. Sevinç Serpil AYTAÇ  
Doç. Dr. Çiğdem YAVUZ GÜLER  
Doç. Dr. Deniz ERGÜN  
Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ  
Doç. Dr. Tuğba YILMAZ BİNGÖL  
Dr. Öğr. Üyesi Abdurrahman KENDİRCİ  
Dr. Öğr. Üyesi Elif KURTULUŞ  
Dr. Öğr. Üyesi Hazal AYAS  
Dr. Öğr. Üyesi Meltem NARTER  
Dr. Öğr. Üyesi Mert AKCANBAŞ  
Dr. Öğr. Üyesi Merve MAMACI  
Dr. Öğr. Üyesi Mune AKTAY  
Dr. Öğr. Üyesi Özge ERDURAN TEKİN  
Dr. Öğr. Üyesi Öznur ÖNCÜL DEMİR  
Dr. Öğr. Üyesi Remziye KESKİN  
Dr. Öğr. Üyesi Selami Varol ÜLKER  
Dr. Öğr. Üyesi Volkan DEMİR  
Dr. Öğr. Üyesi Yıldız BURKOVİK



**Dr. Gunther HÜBNER**  
Saygıyla anıyoruz!



## İÇİNDEKİLER / TABLE OF CONTENTS

### Araştırma Makaleleri / Research Articles

- The Relationship Between Gratitude Diaries, Depression, Anxiety and Psychological Well-Being**  
Şükran Günlüklerinin Depresyon, Anksiyete ve Psikolojik İyi Oluşla İlişkisi  
Merve Nur ÖZBEY, Sultan TARLACI..... 4
- Psikolojik Sağlamlığın İyi Oluş, Öz-Yeterlik, Sosyal Destek ve Demografik Değişkenler Tarafından Yordanması**  
Prediction of Psychological Resilience According to Well-Being, Self-Efficacy, Social Support and Demographic Variables  
Serra ŞENCAN, Tuğba YILMAZ BİNGÖL ..... 17
- Yetişkinlerde Algılanan Duygusal İstismarın Psikolojik Sağlamlık, Beden İmajı ve Beck'in Bilişsel Üçlüsü İle İlişkisi**  
The Relationship of Perceived Emotional Abuse in Adults with Psychological Resilience, Body Image and Beck's Cognitive Triad  
Yaren Sena YURTOĞLU, Hatice Yıldız BURKOVİK..... 29
- Aile İkliminin Kişinin Yaşam Doyumu ve Psikolojik Dayanıklılığı İle Olan İlişkisinin İncelenmesi**  
The Relationship Between Family Climate and A Person's Life Satisfaction and Psychological Resilience  
Hazal ERKAN ARIMAN, Barış Önen ÜNSALVER..... 43
- Diğer Özgün veya Derleme Makale ve Yazılar / Other Types of Articles and Essays**
- Mükemmeliyetçilik Konusunda Türkiye'de 2017 - 2022 Yılları Arasında Yazılan Doktora Tezlerinin İncelenmesi**  
Review of Phd Theses Written in Turkey Between 2017 and 2022 on The Topic of Perfectionism  
Okan TİRİNG, Büşra AĞLAMAZ TİRİNG ..... 60
- Pozitif Psikoterapi-Terapistin El Kitabı; Tayyap RASHID, Martin SELIGMAN (Çeviri Editörü: Doç. Dr. İbrahim DEMİRCİ, Prof. Dr. Halil EKŞİ)**  
Fatma TURAN..... 72

## EDİTÖRDEN

Hayatta iyi oluş için hayata yüklenen anlamın iyi, doğru ve güzel olması gerekmektedir. Anlamı belirleyen de kişinin amaçlarıdır. Amaç ihtiyacı oluşturur, ihtiyaç isteği, istek de kendimizi harekete geçirmemizi sağlar.

İnsanoğlu diğer canlılardan farklı olarak nöropsikolojik açıdan prematüre doğar. İnsan olmayı yaşadığı toplum içinde öğrenir. Yalnız kalırsa ormanda büyüyen çocuklar gibi hangi canlı yanında büyümüşse onun fenotipini epigenetik olarak öğrenir ve öyle davranır.

O halde insanın, kendisine verilen yaşam sermayesini bir kaynak yönetimi mantığı içinde geliştirmesi, bunun için yol haritası çizmesi gerekir. PSİKOSWOT analizi olarak özetlediğimiz şekilde güçlü yönlerimizi, zayıf yönlerimizi, imkanlarımızı ve fırsatlarımızı belirleyip doğru kararlar vermek özgürlüğüne sahibiz.

Yaşamda amaç belirleme ve bu amaç doğrultusunda hareket etme, insanların daha doğru ve güvenli bir şekilde hedeflerine ulaşmalarını sağlar. Sinirbilim çalışmaları, amaç ve anlam kavramlarının insan beyni üzerindeki önemini ortaya koymaktadır ve beyin, kendi kendini programlayabilen bir organ olarak işlev görmektedir. Bu durum, insanların örneğin belirli bir saatte uyanma gibi davranışlarına biyolojik bir temel sağlar. Benzer şekilde, yola çıkan bir gemi bir amaç ve hedef doğrultusunda hareket ettiği zaman istediği limana ulaşabilir.

İnsanın temel psikolojik ihtiyaçları; güven, sevmeye, sevilme, değer verme, onaylanma, kendini gerçekleştirme ve anlama arayışı, kendini aşma, varoluş ve ölüm bilinci şeklinde ifade edilmektedir. Bu bağlamda kişinin yaşamında amaçlarının olması, psikolojik ve ruhsal sağlığı açısından oldukça önem arz etmektedir.

İnsanı insan yapan kişilik değerlerini incelediğimizde temel değerleri, amaç ve araç değerleri olarak sınıflandırmak mümkündür. Değerlerin hayata geçirilmesinde araç değerlerin en

az amaç değerler kadar doğru olması gerektiği dikkat çeker. İnsanın isteklerini ve hedeflerini amaçlar, isteklerinin niteliğini ve hayat yolunu ise araçlar belirler.

Yaşam amaçları, kişinin kendisini tanıması ve anlaması, hayatta neyi önemseydiğini ve neden yaşadığını anlaması için kritik bir rol oynar. Bu amaçlar, kişinin içsel ve dışsal dünyası arasında denge kurmasına ve kişisel gelişimine katkıda bulunur. İnsanların içsel amaçları, örneğin bilgelik kazanmak, iyi bir insan olmak veya kendini gerçekleştirmek ve kendini aşmak gibi kişisel hedefleri içerirken, dışsal amaçlar sosyal, ailevi, milli veya dini bağlamlara odaklanabilir. Bu amaçların gerçekleştirilmesi için uyumlu bir denge sağlanmalıdır.

Amacı etkileyen kavramlar, insanın yaşamında önemli bir rol oynar ve zihin haritasını şekillendirir. Bu kavramlar arasında kendini keşfetme algısı, ilişki biçimleri, çevre farkındalığı ve yüksek gücün varlığına inanma gibi manevi değerler bulunur. İnsanın yaşam amacını etkileyen bu değerler, onun dünya görüşünü, değer yargılarını ve davranışlarını şekillendirir.

Amaç, benlik için anlamlı ve benliğin ötesinde olandır. Sonuçta dünya için anlamlı olan istikrarlı ve genelleştirilmiş bir niyettir. İnsan için bir amaç, üstün bir hedef veya yaşamdaki nihai ilgi olarak işlev görebilir ve böylece insan yaşamla ilgili diğer birçok kararı ve eylemi organize edebilir. Hayatın sonuna geldiği zaman kişi nasıl anılmak istediğini düşündüğünde amaç için değerlerin göz önüne alınması gerekir. "Yani nasıl bir hayata imza attım? Hayattaki öncelikli değerlerim nelerdi?" sorularına cevap verebiliyor olmak önemlidir.

Bu bağlamda dergimizin temel amaçlarından bir tanesi de bireylerin yaşam amaçlarını ve hedeflerini belirlemelerine katkıda bulunmaktır.

İyi okumalar dilerim.

**Prof. Dr. Nevzat TARHAN**



## FROM THE EDITOR

---

The meaning attributed to life must be good, correct, and beautiful for well-being in life. It is the goals of the person that determine the meaning. Purpose creates need. Then, need creates desire, and desire allows us to activate ourselves.

Unlike other living things, human beings are born neuropsychologically premature. Human beings learn to be human in the society they live in. If one is left alone, like children growing up in the forest, he learns epigenetically the phenotype of whichever creature he grew up with and behaves accordingly.

Therefore, people need to develop the life capital given to them within a resource management logic and draw a road map for that. We have the freedom to determine our strengths, weaknesses, possibilities, and opportunities and make the right decisions as summarized as PSYCHOSWOT analysis.

Setting goals in life and acting in line with this purpose allow people to reach their goals more accurately and safely. Neuroscience studies reveal the importance of the concepts of purpose and meaning on the human brain, and the brain functions as a self-programmable organ. This provides a biological basis for people's behavior, such as waking up at a certain time. Similarly, a ship can reach the port it wants when it sets out and moves in line with a purpose and objective.

Basic psychological needs of human beings are expressed in the form of trust, loving, being loved, valuing, being validated, seeking self-realization and understanding, self-transcendence, existence, and death consciousness. In this context, it is very important for a person to have goals in his life in terms of psychological and spiritual health.

When we examine the personality values that make a person human, it is possible to classify basic values as goal and tool values. It is noteworthy that the values as means should be at least as accurate as the values as goals in the

realization of values. It aims at people's wishes and goals, and the means determine the nature of one's wishes and life path.

Life goals play a critical role in getting to know and understand oneself, understanding what one cares about in life and why one is living. These goals contribute to the balance between the inner and outer world of the person and to one's personal development. For instance, people's internal goals include personal goals such as gaining wisdom, becoming a good person, or self-actualization and self-transcendence, while external goals can focus on social, family, national, or religious contexts. To achieve these objectives, a harmonious balance must be achieved.

The concepts that affect the purpose play an important role in a person's life and shape the map of mind. These concepts include spiritual values such as the perception of self-discovery, forms of relationships, awareness of the environment, and belief in the existence of a higher power. These values, which affect the life purpose of man, shape his worldview, value judgments and behaviors.

Purpose is that which is meaningful to the self and beyond the self. After all, it is a stable and generalized intention that makes sense for the world. It can function as a goal, a superior goal or ultimate interest in life for the human being, and thus the human being can organize many other decisions and actions related to life. When one reached the end of his life, and when the person thinks about how he wants to be remembered, values must be considered for the purpose. "I mean, what kind of life did I have? What were my primary values in life?"

In this context, one of the main objectives of our journal is to contribute to the determination of individuals' life goals and objectives.

I wish you good reading.

*Prof. Nevzat TARHAN*

# The Relationship Between Gratitude Diaries, Depression, Anxiety and Psychological Well-Being\*

## Şükran Günlüklerinin Depresyon, Anksiyete ve Psikolojik İyi Oluşla İlişkisi

Merve Nur ÖZBEY\*\*, Sultan TARLACI\*\*\*

doi: 10.32739/usmut.2024.9.16.102

### Abstract

The purpose of the study to examine the relationship between gratitude diaries, depression, anxiety and psychological well-being. It is designed as two groups as experimental study, control and experimental group. There are total of 36 participants that kept the gratitude diary and 25 participants in the normal diary group. The data of the study were collected using the sociodemographic form, Beck depression and anxiety scale, psychological well-being scale, appreciation-gratitude scales. These scales were applied to the participants twice, before the 4-week study and then after. As a result, the rates depression and anxiety of individuals keeping a gratitude diary are lower compared to the individuals who do not keep a gratitude diary. In addition, the fact that keeping a gratitude diary increases the psychological well-being and individuals with high gratitude rates have a positive relationship with psychological well-being.

### Keywords:

Positive Psychology, Gratitude, Depression, Anxiety, Psychological Well-Being

### Öz

Bu araştırmanın amacı pozitif psikoterapi uygulamalarından şükran günlüklerinin depresyon, anksiyete ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkisini incelemektir. Bu bağlamda deneysel bir çalışma yapılmış olup ön test-son test deneysel deseni kullanılmıştır. Deneysel çalışma, kontrol ve deney grubu olmak üzere iki grup olarak tasarlanmıştır. Deney grubu olan şükran günlüğü tutan grupta toplamda 36 katılımcı; kontrol grubu olan normal günlük tutan grupta; 25 katılımcı bulunmaktadır. Çalışmaya toplamda 61 kişi katılmış olup; katılımcıların yaş ortalaması 31,69'dur. Araştırmanın verileri Sosyodemografik Bilgi Formu, Beck Depresyon Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Takdir Etme-Şükür Ölçekleri ile toplanmıştır. Bu ölçekler 4 haftalık çalışma öncesi ve çalışma sonrası olmak üzere iki kez katılımcılara uygulanmıştır. Buna ek olarak çalışma sonrasında deney grubunun tutmuş olduğu şükran günlükleri kelime sıklığı analizinde kullanılmıştır. Gerçekleştirilen analizler sonucunda şükran günlüğü tutan bireylerin depresyon ve anksiyete oranlarının; şükran günlüğü tutmayan bireylerin depresyon ve anksiyete oranlarına göre daha düşük olduğu bulunmuştur (Kontrol grubu depresyon ölçümü:  $z=-2,546$ ;  $p=0,011$ ;  $cohen-d=0,140$  iken deney grubu depresyon ölçümü:  $z=-5,023$ ;  $p=0,001$ ;  $cohen-d=0,715$ ). Şükran günlüğü tutmanın depresyon ve anksiyete belirtilerini azalttığı ve şükran duyma oranları yüksek bireylerin depresyon ve anksiyete ile negatif yönde çok kuvvetli istatistiksel ilişkileri olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kontrol grubu anksiyete ölçümü:  $z=-3,704$ ;  $p=0,001$ ;  $cohen-d=0,2677$  iken deney grubu anksiyete ölçümü:  $z=-5,103$ ;  $p=0,001$ ;  $cohen-d=0,510$ ). Buna ek olarak şükran günlüğü tutmanın psikolojik iyi oluşu artırdığı ve şükran duyma oranları yüksek bireylerin psikolojik iyi olma ile pozitif yönde ilişkileri olduğu da ulaşılan sonuçlar arasındadır (Kontrol grubu psikolojik iyi oluş ölçümü:  $z=-2,728$ ;  $p=0,006$ ;  $cohen\_d=0,584$  iken kontrol grubu psikolojik iyi oluş ölçümü:  $z=-5,029$ ;  $p=0,001$ ;  $cohen\_d=0,714$ ). Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda şükran günlüğü tutmak normal günlük tutmaya göre  $0.56/0.18= 3,11$  kat daha fazla psikometrik ölçümlerde iyileşmede olumlu yönde etki etmektedir.

### Anahtar Kelimeler:

Pozitif Psikoloji, Şükran Duyma, Depresyon, Anksiyete, Psikolojik İyi Oluş

\* This article was produced from the thesis study conducted at Üsküdar University, Institute of Social Sciences, Department of Clinical Psychology.

\*\* Neuroscience PhD Student, Üsküdar University, mervenurozbey@outlook.com, ORCID ID: 0000-0002-7016-6191.

\*\*\* Prof. Dr., Üsküdar University, sultan.tarlaci@uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-7634-1467

## INTRODUCTION

A considerable

In the Western world, we have a much higher standard of living than humankind has ever experienced. We have better health care, better food, better housing, better sanitation, more money, more social services, and greater access to education, justice, travel, entertainment and career opportunities. In fact, today's middle class lives better than many historical royal families. But still, people don't seem very happy. In any given year, approximately thirty percent of the adult population suffers from a known psychiatric illness. The World Health Organization (2020) states that depression is now the fourth most costly and devastating disease in the world.

Over the past two centuries, the average human life span has doubled. Despite this increase, have we been able to double the riches, pleasure, satisfaction and life satisfaction in our inner world? Over the last century, we have reduced infant mortality, eradicated many deadly infectious diseases, overcome food shortages, and developed energy, housing, and transportation systems that greatly reduce the devastating impact of extreme weather. We have developed ways to protect ourselves from many predators and have created machines to perform many unskilled tasks. We designed a lifestyle that includes education, sports, arts and entertainment activities and extended the life expectancy of the average person. Yet we are not happy, and many people are not happy most of the time (Diener, 1984; 2000).

Even looking at only two sources written at different times, the fact that they are universally gathered around a certain problem emerges: "The mental health of the person who cannot develop and transform despite all the things that develop and change." Traditionally, clinical psychology focused on psychological disorders and disabilities; Every day, people try to save individuals from their illnesses with new and effective methods and techniques in the treatment of psychological disorders (Diener, 2000). Although there are many methods with proven benefits and effectiveness, it has been shown that most people, whether they have a psychological diagnosis or not, are not satisfied with their lives, and their happiness rates and life satisfaction are quite low (Csikszentmihalyi, 1999). When we look at the "years of life adapted to dysfunction" and "years of life lost due to disability" used in calculating the burden of disease, it is seen that psychiatric diseases take the first place among the main disease groups that cause them. Among the 20 reasons that cause "years of life lost due to disability" by gender, five psychiatric diseases in men; It is observed that there are four psychiatric diseases in women (with unipolar depression being the first one).

Accessibility to mental health services is low and insufficient. First of all, the first step in the field of mental health is to take protective measures and develop practices for this purpose. Secondly, rather than focusing only on treating the disease, existing treatment and therapy methods need to be identified that will ensure the continuity of patients' well-being, are easy to apply and have high effectiveness. Depression is known as the top health problem in the world. Studies show that the suicide rate has increased even in adolescents and children in recent years. This increase occurred despite the use of many antidepressants and sedatives that have become widespread in recent years (Diener and Diener, 1996).

In addition, there are many difficulties that psychiatric diseases bring to individuals' lives.

Among these are high treatment costs, economic deprivation and loss of workforce. In diseases such as depression and anxiety, treatment often includes both psychiatric medication and psychotherapy. Sometimes treatments even need to be continued with hospitalization. In this case, if the expenses required for treatment are taken into consideration, treatment costs, which can shake the patient and his family when evaluated from an individual perspective, bring an economic burden. Small changes in an individual's life can have major positive effects on the prevention and treatment of diseases such as depression and anxiety. It is a fact that as mental illnesses increase day by day and, accordingly, life satisfaction and life satisfaction decrease, additional methods are required to the existing preventive and therapeutic methods.

Positive psychology, which is a complement to clinical psychology that offers schools and methods to overcome the problem, focuses on well-being and ideal human functioning, enabling psychology to take an active role in structuring positive qualities rather than merely correcting disorders, trying to reveal people's strengths and understanding how these aspects can be improved (Seligman and Csikszentmihalyi, 2000). Positive psychology, which set out for this purpose, has undertaken an important mission such as contributing to the health of the individual by focusing on the strengths or skills that can serve as a buffer against psychological disorders, making normal people neglected by psychology stronger and more productive, and revealing high human potential (Göçen, 2012).

Considering the fact that methods and methods aimed at increasing the psychological well-being of individuals can prevent the occurrence of psychiatric diseases such as depression and anxiety, which are likely to be experienced in the coming years, applications and methods that can be easily adapted to daily life, such as the gratitude diary application, are very low-cost and do not have side effects, can be used by individuals. It is of great importance in increasing their psychological health and resilience. In this context, the aim of our research is to provide individuals with practices that will increase their psychological well-being levels in their daily lives and to determine with scientific reality whether the gratitude diary practice is related to depression, anxiety and psychological well-being, on the way to removing them from the scope of psychiatric diagnosis. Thus, a scientific source and basis will be provided for therapy studies carried out with individuals with psychological disorders, especially depression and anxiety.

When all these are examined, it will primarily be protective and preventive by reducing individuals' susceptibility to depression and anxiety, and will contribute to their psychological well-being; In addition, developing a method that will accelerate recovery during the disease period emerges as a research problem. The problem of this research consists of the question "What is the relationship of gratitude diaries, one of the positive psychology applications, with depression, anxiety and psychological well-being?"

## **MATERIAL AND METHODS**

The population of the research consists of two groups of adults of different ages, genders and professions between the ages of 18-65, living in Istanbul, Turkey. 36 people who could keep a gratitude diary for the experimental group and 25 people who could keep a normal diary for the control group were included in the voluntary study. The gratitude journal group consisted of 13 men and 23 women, and the control group that would keep a

normal diary consisted of 9 men and 16 women. A 4-week pretest-posttest experimental design study was conducted with participants who approved participation in accordance with informed consent. In the 4-week study, measurements were made by applying the Beck Depression Scale, Beck Anxiety Scale, Psychological Well-Being Scale and Gratitude/Appreciation Scale to both groups before and after the study.

### **DATA COLLECTION TOOLS**

In the research, “Sociodemographic Information Form”, “Beck Depression Scale”, “Beck Anxiety Scale”, “Psychological Well-Being Scale” and “Gratitude/Appreciation Scale” were applied to the experimental study participants. A form containing information such as age, gender, educational status, and socioeconomic levels of the people who will participate in the study was prepared by the researcher for the participants.

*Beck Depression Scale:* Beck depression scale (BDI) was developed by Beck (1961) to measure the emotional, cognitive, somatic and motivational states of the individual. Although it was developed to evaluate depression symptoms in detail, it also enables the evaluation of cognitive status. BDI consists of 21 items. 2 items examine emotions, 11 items examine cognitions, 2 items examine behaviors, 5 items examine physical symptoms, and 1 item examines interpersonal symptoms. Each question was given one of the scores of 0, 1, 2, 3, and results ranging from 0 to 63 were obtained. The scores obtained were evaluated as 0-9 as no/minimal depression, 10-18 as mild depression, 19-29 as moderate depression, and 30-63 as severe depression. Its validity and reliability in our country were determined by Teğin (1987) and Hisli (1988). The cut-off point for BDI was determined as 17 points, and the Cronbach Alpha internal consistency coefficient was reported as 0.80. In this study, the Cronbach Alpha value was found to be 0.79.

*Beck Anxiety Scale:* (BAI) was developed by Beck (1961) to measure the severity of depression in individuals. The scale is a 21-item, four-point Likert type, self-report type. The Turkish adaptation of the scale was made by Ulusoy et al. (1998). It is used to determine the frequency of anxiety symptoms experienced by individuals. Provides Likert (sum of degrees) type measurement. There are 4 options in each of the twenty-one symptom categories. Each item receives points between 0 and 3. The higher score obtained from the scale indicates the severity of anxiety experienced by the individual. It was adapted into Turkish by Hisli (1988). Scores can be obtained from the scale between 0 and 63. A high total score indicates the severity of depression. A score of 0-9 from the scale is at a minimum level; 10-16 points are mild; 17-29 points can be interpreted as moderate depressive symptoms and 30-63 points as severe depressive symptoms. The Cronbach Alpha internal consistency coefficient of the Beck Anxiety Scale was determined as 0.92. In this study, the Cronbach Alpha value was found to be 0.90.

*The Psychological Well-Being Scale* was developed by Diener et al. (2010) to measure socio-psychological well-being as a complement to existing well-being measures. The Psychological Well-Being Scale includes some items based on social relationships, such as having supportive and rewarding relationships, contributing to the happiness of others, and being respected by others. The scale also includes 8 items based on having a purposeful and meaningful life, being interested in daily activities and being busy with a job. It was adapted into Turkish by Telef (2013). The Cronbach Alpha internal consistency coefficient of the

psychological well-being scale was found to be 0.87. In our study, the Cronbach Alpha value was found to be 0.85.

#### *Gratitude/Appreciation Scale*

*Gratitude Scale:* (The Gratitude Questionnaire, GQ-6) is a 6-item scale created by McCullough, Emmons and Tsang in 2002 to operationalize and measure the concept of gratitude. The items of the scale were designed as a one-dimensional 7-point Likert to measure the emotional intensity, frequency and severity of gratitude. The Turkish adaptation study was done by Göcen (2012). The Cronbach Alpha coefficient of the gratitude scale varies between (.76) and (.80). In this study, the Cronbach alfa value was found to be 0.78.

*Appreciation Scale:* (Appreciation Scale) is a gratitude scale created by Adler and Fagley in 2005 as a 7-point Likert scale. The original consists of 57 items and 8 subscales. Adaptation to Turkish was done by Göcen (2012). Appreciation Scale Cronbach's alpha coefficient (.94); It was determined that the sub-dimensions had coefficients varying between (.84) and (.62). In this study, the Cronbach alfa value was found to be 0.91.

### **DATA ANALYSIS**

After obtaining ethics committee permission (Üsküdar University, 61351342/2019-199), volunteer participants from different age and professional groups were recruited for the control group to keep a gratitude diary and the experimental group to keep a normal diary. Participants in both groups were given forms and asked to fill them out before starting the study. Then, the experimental group was asked to write a gratitude diary for 4 weeks, and the control group was asked to keep a normal diary for the same period. Feedback was received from the participants that the diaries were written every day during this period. At the end of 4 weeks, the scales initially applied to the experimental and control groups were re-applied. Then, pre-test and post-test analyzes were conducted between and within these two groups. Wilcoxon signed-rank test and chi-square test analyzes were performed for differences between groups. In addition, the results of the gratitude scale subtests, gratitude for worship, comparative gratitude, gratitude for satisfaction, verbal gratitude, gratitude for close relationships, gratitude for the family, gratitude for possession-oriented gratitude and gratitude for awe-moment awareness, and comparisons between the groups were made.

While statistical significance, that is, p-value, tells us that the difference is not due to chance, effect size tells us how large the effect is. Although the differences are statistically significant, they may not actually be practically effective. For this reason, we also looked at the results of the data in terms of effect size. Although the calculation (d) developed by Cohen is the most widely used in calculating the effect size, calculations such as Hedge's d and Glass's delta- $\Delta$  can also be found in the literature. A general interpretation of Cohen's d can be interpreted as weak if the d value is less than 0.2, medium if it is 0.5, and strong if it is greater than 0.8. It is recommended that the effect size value be  $\geq 0.5$  in clinical studies. For this purpose, Cohen-d value, z-value and p-value mean values, psychometric measurements were taken together and compared between the groups keeping a normal diary and those keeping a gratitude diary. Comparisons were made with the non-parametric Mann-Whitney U test since there were 12 separate psychometric (sub)measurements and did not show a normal distribution.

## RESULTS

No significant difference was detected between the groups in terms of gender ( $df=1$ ,  $p=.605$ ). It was determined that there were 9 male (36.0%) and 16 female (64.0%) participants in the normal diary keeping group, while there were 13 male (36.1%) and 23 female (63.9%) participants in the gratitude diary group. It was determined that there was no statistically significant difference between the groups in terms of marital status (Chi-square = 2.13,  $df = 3$  and  $p=.0529$ ). In the regular diary group, 11 were married (44.0%), 11 were single (44.0%), and 3 were divorced (12.0%). In the group keeping a gratitude diary, 22 were married (61.1%), 11 were single (30.6%) and 3 were divorced (8.3%). The average age of the participants in the normal diary group was  $30.84 \pm 6.61$  years, and the average age of the participants in the gratitude diary group was  $32.55 \pm 7.68$  years.

In the group keeping a normal diary, Beck Depression Scores (BDS) were determined to be 11.5 on average before the diary, but decreased to 11.0 points after four weeks. While 11 cases had lower scores (negative rank) compared to the first test, it was determined that there were score increases in 2 cases (positive rank). When the first and second tests were compared, a statistically significant difference was detected ( $z=-2.546$  and  $p=0.011$ ). In the group keeping a gratitude diary, Beck Depression scores were determined to be 14.55 points before the diary, but decreased to 10.0 points after the diary. While lower scores (negative rank) were observed in 33 cases compared to the first test, it was determined that there was no increase in scores in any case (positive rank). When the first test and the second test after the gratitude diary were compared, a statistically significant decrease in depression score was detected ( $z=-5.023$  and  $p=0.001$ ).

In the group keeping a normal diary, the initial anxiety score average before the diary was determined to be 14.40, while it was determined that the average score after the diary decreased to 13.60 points. While 16 cases had lower scores (negative rank) compared to the first test, it was determined that there was no increase in scores in any case (positive rank). First and second post-daily test scores When compared, a statistically significant decrease in anxiety was detected ( $z=-3.704$  and  $p=0.001$ ). In the gratitude diary group, it was determined that the average anxiety scores of the participants before the diary decreased to 15.50 and to 11.47 points after the diary. While 34 cases had lower scores (negative rank) compared to the first test, it was determined that there was no increase in scores in any case (positive rank). When the first and second post-diary anxiety scale were compared, a statistically significant decrease was detected ( $z =-5.103$  and  $p=0.001$ ).

The participants' "psychological well-being" scores were compared to the normal diary group. In terms of psychological well-being scores, it was determined that in the normal diary group, the score before the diary was 40.32, while it increased to 41.84 points after the diary. In terms of increase, 5 cases had lower scores (negative rank) compared to the first test, while 16 cases had increased scores (positive rank). When the first and the second test after the normal diary were compared, a statistically significant difference was detected ( $z=-2.728$  and  $p=0.006$ ). It was determined that the psychological well-being scores in the gratitude diary group increased from 39.00 points before the diary to 44.00 points after the diary. In terms of increase, lower scores (negative rank) compared to the first test were not detected in any case. Score increases were detected in 33 cases. When the first and second

psychological well-being scores after the gratitude diary were compared, a statistically significant difference was detected ( $z = -5.029$  and  $p = 0.001$ ).

Finally, it was determined that the gratitude scores increased from 21.24 points before the day to 21.52 points after the day in the group that kept a normal day. While 5 cases had lower scores (negative rank) compared to the first test, it was determined that there were score increases in 8 cases (positive rank). When the first and second gratitude scores after the diary were compared, no statistically significant difference was detected ( $z = -0.980$  and  $p = 0.327$ ). On the other hand, it was determined that the gratitude scores in the gratitude journal group increased from 23.33 at the beginning to 30.27 points after the journal. While 5 cases had lower scores (negative rank) compared to the first test, it was determined that there were score increases in 24 cases (positive rank). When the first and the second post-diary test were compared, a statistically significant difference was detected in terms of gratitude scores ( $z = -3.685$  and  $p = 0.001$ ).

Table 1.

*Analysis results based on z, p and Cohen-d value to understand the effect of gratitude diary by bringing all psychometric tests together. Cohen-d effect sizes are higher in all psychometric measurements except verbal gratitude (0.491 vs. 0.191). Z-values were seen to decrease more significantly in all psychometric measurements. The p-value significances also reached a much more significant level of statistical significance in relation to these results.*

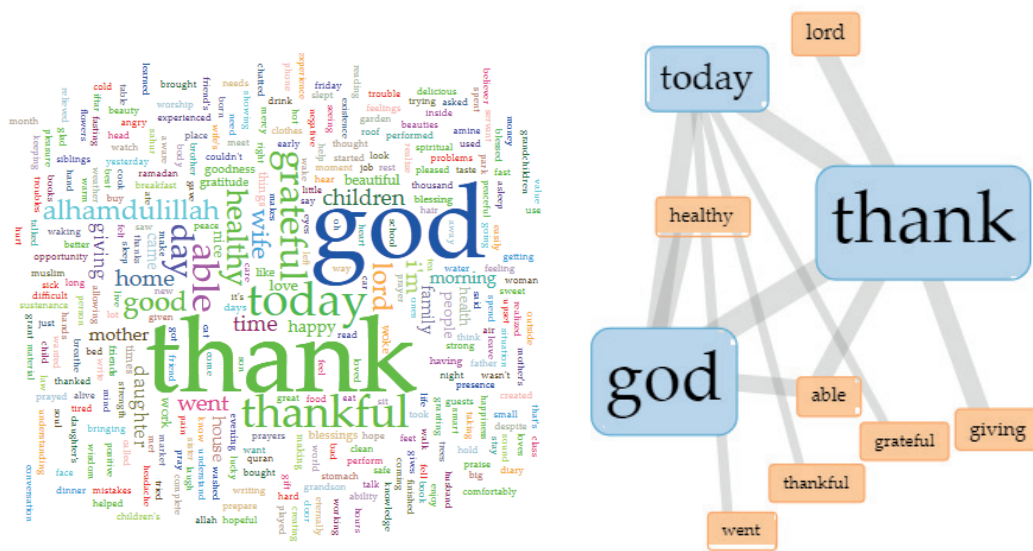
	In Normal Diary Group			In the Gratitude Diary Group		
	z -score	p -value	Cohen-d	z -score	p -value	Cohen-d
Beck Depression 1-2	-2,546	0.011	0.140	-5.023	0.001	0.715
Anxiety 1-2	-3.704	0.001	0.267	-5,103	0.001	0.510
Psychological well-being 1-2	-2,728	0.006	0.584	-5,029	0.001	0.714
Thank God 1-2	-0.980	0.327	0.135	-3.685	0.001	0.286
Worship gratitude 1-2	-1.895	0.058	0.260	-4,170	0.001	0.443
Comparative gratitude 1-2	-1.089	0.276	0.134	-2.916	0.004	0.501
Satisfaction gratitude 1-2	-0.631	0.528	0.030	-4.802	0.001	0.718
Verbal gratitude 1-2	-0.689	0.491	0.093	-1.603	0.109	0.191
Gratitude for close relationships 1-2	-1,000	0.317	0.023	-4.053	0.001	0.435
Gratitude for the family 1-2	-1,342	0.180	0.074	-3.976	0.001	0.432
Gratitude for possession 1-2	-0.632	0.527	0.048	-4,729	0.001	1,065
Moment awareness gratitude 1-2	-1,732	0.083	0.131	-4,144	0.001	0.704

## GRATITUDE DIARIES WORDS

All gratitude diaries were computerized and a single text was created. In this way, the frequency analysis of the words used in the gratitude diaries was made possible. The website <https://voyant-tools.org/> was used (Sinclair & Rockwell, 2024) for this and it provides very reliable text analysis in this regard. The collective text of the gratitude journals contained 55,291 total words and was found to contain 3,303 unique words. The average number of words per sentence was determined to be 12.3. The most used word in the collective text



was “thank you” with 1828, followed by “God” with 1563 and “today” with 446 (Figure 1). Other word frequencies were as follows: thankful (425); grateful (347); able (325); day (248); healthy (230); lord (223); alhamdulillah (222); good (206); wife (193); children (168); i’m (165); time (164); went (160); home (153); giving (146); daughter (144); mother (129); family (122); morning (117); house (114); happy (111); people (107); love (106); came (101); beautiful (100); nice (98); health (97); things (88); work (87); gratitude (86); like (84); blessings (83); times (79); goodness (78); life (74); blessing (73); friends (72); having (71); evening (71); days (71); woke (70); friend (67); making (66); feel (66); make (64); loved (61); night (57); little (57); eyes (57); it’s (56); gave (56); heart (55); great (55); given (55); new (54). More detailed analysis on this subject can be found in the Supplemental files.



**Figure 1. Cloud representation (left) and connected network representation (right) of words that appear most frequently in gratitude diaries.**

**DISCUSSION**

As a result of the analyses, it was determined that the depression and anxiety scores of individuals who kept a gratitude diary were lower than the depression and anxiety rates of individuals who did not keep a gratitude diary. It was concluded that keeping a gratitude diary reduces depression and anxiety symptoms and that individuals with high gratitude rates have a very strong negative statistical relationship with depression and anxiety (Table 1). In addition, it is among the results that keeping a gratitude diary increases psychological well-being and that individuals with high gratitude rates have a positive relationship with psychological well-being.

These results are compatible with the results of research conducted in this field so far. One of the similar studies is a study conducted by Froh and colleagues (2008; 2009) and his colleagues on children and adolescents. In this research, those in the experimental group were asked to spend 10-15 minutes a day for two weeks to write a letter to a person they were grateful for and give it to him, while the control group was asked to write only what

they did and how they felt while doing it. As a result of the research, a significant increase in the positive affect levels of the group keeping a gratitude diary was reported in the post-test.

In another study, Kerr et al. (2015) examined the effects of gratitude and kindness on the pre-treatment well-being of a clinical group. In this context, clients were instructed to write five specific or more general things that made them feel grateful during the day for 14 days. According to the results of the research, it was determined that the feeling of gratitude is an experience that can be developed, and that the intervention increased the participants' sense of commitment, satisfaction with daily life, optimism and reduced the level of anxiety. When we look at this study, the results of our study are parallel to the literature.

Similar findings were found in the study conducted by Emmons and McCullough (2003). In this study, participating students were divided into three groups. The first group was asked to write down five things they were grateful for every day for 10 weeks, the second group was asked to write down things that bothered them, and the third group was asked to write down neutral things. In this process, all participants were asked to write and rate how they felt about life on a weekly basis, their expectations for the next week, and the extent to which they felt related to other people. As a result of the research, it was determined that the experimental group was more optimistic about the next week, felt better about their lives in general, and felt more connected with other people compared to the control group. In the same study, the experimental group's happiness levels were reported to be higher, their depression levels were lower, and their sleep quality and sleep duration were reported to be higher than the other groups.

Depressed individuals and people living with depressive symptoms have self-blame, anger towards life and themselves, feeling inadequate by thinking about what they do not have, negative and hopeless perspectives on the future, and pessimism-oriented thought styles. They generally revolve around certain negative thoughts and feelings. In depression, cognitive attention and the focus of the individual are on past regrets, things we do not have, inadequacies and deficiencies felt as a result of comparisons. By keeping a gratitude diary and recording the things for which he is grateful and grateful for each day, the individual directs all his attention to the people who helped him, the people, events or situations in his life for which he is grateful. In this way, he stays away from the sources that feed his thoughts full of negativity and pessimism. It can be said that the gratitude journal acts as a focus changer at this point. It takes the individual's attention away from negativities, shortcomings and inadequacies and turns it to the possessions and satisfactions that are forgotten or often ignored. The individual begins to see the strong personality traits he has, which causes him to use his potential over time. In this way, the person begins to repair his relationship with himself and begins to strengthen his interpersonal relationships. Because feeling grateful is directed towards both internal and external resources (Emmons, 2000; 2003; 2004; 2005). This becomes a resource that develops the person both emotionally and socially.

As the person who made negative social comparisons before expressing gratitude begins to become aware of what he has, he begins to think that he is rich and abundant and can use his resources more effectively and beneficially. Studies show that people who develop gratitude intervention experience more positive emotions such as joy, love, happiness and optimism; It is seen that gratitude protects people from harmful impulses such as jealousy,

anger, ambition and pain (Emmons, 2000). In our study, this is thought to be one of the main reasons why gratitude diaries reduce depression and anxiety scores.

In anxiety, the individual's mind is constantly preoccupied with dangers that may arise from uncontrollable events (accidents, diseases, disasters, etc.). Anxious individuals constantly monitor potentially dangerous stimuli and ignore non-dangerous, pleasant stimuli. This is a mechanism that works automatically and unconsciously in anxious individuals. In anxiety, selective perception is at the forefront. With the practice of gratitude diary, this selective perception ceases to be a collection of anxiety-increasing elements and completely changes its direction. It may be appropriate to use the definition of "focus changer" for the concept of gratitude, which is included in the individual's life with the gratitude diary.

As depression and anxiety symptoms begin to decrease and with the new perspective the individual brings to his life, psychological well-being and life satisfaction begin to increase. Some other research results show that gratitude increases positive emotions (Emmons and McCullough, 2003; Fredrickson, 2001 ; Lyubomirsky et al., 2005; 2013), increases optimism (Emmons and McCullough, 2003; Froh et al., 2009), and is protective against stress and depression (Wood et al., 2007; 2008; 2010), helps individuals reinterpret negative life events (Fredrickson, 2001), and increases prosocial behaviors (Froh et al. 2008 ; Grant and Gino 2010; McCullough et al., 2001; McCullough and Tsang 2002), contributes to relationship satisfaction (Lambert et al., 2009 ; Algoe, 2012), reduces the level of materialism (Lambert et al., 2009), and has a negative relationship with substance use, self-blame, denial and ignoring problems (Wood et al., 2010) and that it increases happiness and reduces depression (Seligman, 2008).

In recent research, the elevated level of gratitude observed in individuals with psychiatric conditions, along with its substantial negative correlation with depressive symptoms, underscores the significance of incorporating gratitude as a therapeutic resource in the clinical management of depression (Silas et al., 2024).

In addition to this, in investigations examining the influence of patient gratitude on health-care staff, a scoping review conducted by Aparicio et al. (2019) revealed that gratitude might yield significant personal and professional implications for healthcare professionals. A self-reported study involving oncology and emergency nurses from two Italian hospitals, as conducted by Converso et al. (2015), suggested that the perception of patient gratitude could serve as a protective factor against burnout. Additionally, Starkey et al. (2019) discovered that receiving expressions of gratitude predicted improvements in physical health among 146 nurses surveyed in Oregon, USA, as indicated by their satisfaction levels with patient care.

## **CONCLUSION**

This research results also show that keeping a gratitude diary provides moment awareness and staying in the moment, draws the individual's attention from negative social comparisons to positive social comparisons, adds a new framework to the individual's life, reduces depression and anxiety, increases psychological well-being, and increases the daily positive words used. Additionally, from an evolutionary perspective, our minds appear to have evolved to help us survive in a world full of dangers. A primitive hunter-gatherer's

basic needs for survival and reproduction are food, water, shelter and sexuality. However, for these to have any meaning, it is necessary to survive. Therefore, the first feature of the primitive human mind is to pay attention to things that could harm it and to avoid them. The human mind has become more adept at foreseeing danger and avoiding it. And today, after hundreds of thousands of years of evolution, the modern mind is constantly on guard. However, nowadays, when we are far away from external dangers and there is no need to make an effort to survive, the danger-oriented mind is quite challenging for people.

Today, the reason for the increase in anxiety about things that will never happen is that the mental processes that used to be functional have lost their functionality today. This is where gratitude journals come into play, as a conscious and aware activity that helps to adapt the working mechanism of the brain, which bears the traces of the evolutionary process, to modern life.

Numerous studies, developed theoretical explanations, and models of the mechanism explaining the well-being of gratitude demonstrate that it can be used as a preventive, therapeutic, and developmental force in both clinical and non-clinical groups within the field of mental health. In this context, there is a need for research to elucidate the commonalities and differences of gratitude with other positive emotions, to determine whether there is a long-term benefit, and to identify any negative effects or costs, as well as to uncover the mechanisms explaining well-being. Furthermore, it is considered beneficial to introduce new methods and techniques for cultivating gratitude and to present research findings on its effectiveness and development across different age groups.

## REFERENCES

- Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73, 79-114.
- Aparicio M., Centeno C., Robinson C., & Arantzamendi M. (2019). Gratitude between patients and their families and health professionals: A scoping review. *Journal of Nursing Management*, 27(2), 286-300.
- Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6, 455-469.
- Beck, A. T., Ward, C., & Mendelson, M. (1961). Beck Depression Inventory (BDI). *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561-571.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 893-897.
- Csikszentmihalyi, M., (1999). If We Are So Rich, Why Aren't We Happy? *American Psychologist*, 54 (10), 821-827.
- Converso, D., Loera, B., Viotti, S., & Martini, M. (2015). Do positive relations with patients play a protective role for healthcare employees? Effects of patients' gratitude and support on nurses' burnout. *Frontiers in Psychology*, 6, 470.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness, and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55, 34-43.

- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(1), 56-69.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology, 84*(2), 377-384.
- Emmons, R.A., McCullough, M.E., & Tsang, J. (2003). The measurement of gratitude. In S Lopez & CR Snyder (Eds.), *Handbook of positive psychology assessment* (pp. 327-341) Washington, DC: American Psychological Association.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & Kneezel, T. T. (2005). Giving Thanks: Spiritual and Religious. *Journal of Psychology and Christianity, 24*(2), 140-148.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*, 218-226.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology, 46*(2), 213-233.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence, 32*(3), 633-650.
- Grant, A., & Gino, F. (2010). A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*(6), 946-955.
- Göçen, G. (2012). *A Field Research on Gratitude and Psychological Well-Being*. Unpublished Doctoral Thesis. Ankara: Ankara University Institute of Social Sciences.
- Hisli, N. (1988). Validity and reliability of the Beck Depression Inventory for university students. *Journal of Psychology, 7*(23), 3-13.
- Kerr, S. L., O'Donovan, A., & Pepping, C. A. (2015). Can Gratitude and Kindness Interventions Improve Well-Being? *Journal of Happiness Studies, 16*, 17-36.
- Lambert, N. M., Graham, S. M., & Fincham, F. D. (2009). A prototype analysis of gratitude: Varieties of gratitude experiences. *Personality and Social Psychology Bulletin, 35*, 1193-1207.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*, 111-131.
- Lambert, N. M., Fincham, F., Stillman, T., & Dean, L. (2009). More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology, 4*(1), 32-42.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science, 22*(1), 57-62.
- McCullough, ME, Bellah, C.G., Kilpatrick, SD, & Johnson, J.L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*(5), 601-610.
- McCullough, M.E., Emmons, R.A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(1), 12-127.
- McCullough, M. E., & Tsang, J. (2004). Parent of the virtues? The prosocial contours of gratitude. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The Psychology of Gratitude* (ss. 123-141). New York, NY: Oxford University Press.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14.
- Seligman, M. E. (2008). PositiveHealth. *Applied Psychology, 57*(1), 3-18.
- Sinclair, S. & G. Rockwell. (2024). Contexts. *Voyant Tools*. Retrieved January 27, 2024, from <https://>

[voyant-tools.org](http://voyant-tools.org)

- Silas, V., M., R., M., E., H.g., K., & R., H. (2024). Gratitude and religiosity in psychiatric inpatients with depression. *Depression Research and Treatment*. <https://doi.org/10.1155/2024/7855874>
- Starkey, A. R., Mohr, C. D., Cadiz, D. M., & Sinclair, R. R. (2019). Gratitude reception and physical health: Examining the mediating role of satisfaction with patient care in a sample of acute care nurses. *The Journal of Positive Psychology*, 14(6), 779-788.
- Telef, B.B. (2013). Psychological Well-Being Scale: Adaptation to Turkish, Validity and Reliability Study. *Hacettepe University Faculty of Education Journal*, 28(28-3), 374-384.
- Teğın, B. (1987). Depresyonda bilişsel süreçler: Beck modeline göre bir inceleme. *Psikoloji Dergisi*, 6, 116-121.
- Ulusoy, M., Sahin, N. H., & Erkmén, H. (1998). Turkish Version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric Properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 12(2), 163-172.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9), 1076-1093.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillet, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854-871.
- Wood, A.M., Froh, J.J., & Geraghty, A.W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905.
-

# Psikolojik Sağlamlığın İyi Oluş, Öz-Yeterlik, Sosyal Destek ve Demografik Değişkenler Tarafından Yordanması\*

## Prediction of Psychological Resilience According to Well-Being, Self-Efficacy, Social Support and Demographic Variables

Serra ŞENCAN\*\*, Tuğba YILMAZ BİNGÖL\*\*\*

doi: 10.32739/usmut.2024.9.16.103

### Öz

Bu araştırmada psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş, öz yeterlik, sosyal destek ve demografik değişkenler tarafından yordanıp yordanmadığını incelemek amaçlanmıştır. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada yer alan çalışma grubu 2022-2023 eğitim öğretim yılında İstanbul ilinde yaşayan 224 üniversite öğrencisidir. Katılımcıların %73,2'si (n=164) kadın, %26,8'i (n=60) erkektir. Veriler, kolay örnekleme yöntemiyle ve Google form aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmada ölçme aracı olarak; demografik bilgi formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Genel Öz Yeterlik Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucunda değişkenlerin psikolojik sağlamlığın %38'ini açıkladığı görülmüştür. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi yapıldığında psikolojik iyi oluş, öz yeterlik ve cinsiyetin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu sonucuna varılmıştır. Sosyal destek, yaş, kardeş sayısı, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, ikametgâh, ebeveyn tutumu değişkenleri anlamlı bir etkiye sahip değildir.

### Anahtar Kelimeler:

Psikolojik Sağlamlık, İyi Oluş, Öz Yeterlik, Sosyal Destek

### Abstract

In this study, it was aimed to examine whether psychological resilience is predicted by psychological well-being, self-efficacy, social support and demographic variables. Relational Survey Model, one of the quantitative research methods, was used in the research. The study group of the research consists of 224 university students residing in Istanbul in the 2022-2023 academic year. 164 (73.2%) of the participants were female and 60 (26.8%) were male. While collecting data, it was collected with easy sampling method and through Google form. As a measurement tool in the research; demographic information form, Psychological Well-Being Scale, General Self-Efficacy Scale, Multidimensional Scale of Perceived Social Support, Brief Psychological Resilience Scale were used. As a result of the regression analysis, it was seen that the variables explained 38% of psychological resilience. When the t-test results regarding the significance of the regression coefficients are examined, it is seen that psychological well-being, self-efficacy and gender are significant predictors of psychological resilience. Social support, age, number of siblings, mother's education level, father's education level, residence, parental attitude variables do not have a significant effect on psychological resilience.

### Keywords:

Psychological Resilience, Psychological Well-Being, Self-Efficacy, Social Support

\* Bu makale 10-12 Mart 2023 tarihlerinde Üsküdar Üniversitesi'nde gerçekleştirilen 5. Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sunulan bildirinin tam metnidir.

\*\* Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Fakültesi, serrasencan1@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-9764-1677.

\*\*\* Doç. Dr., Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, tbingol@fsm.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-1104-2244.

## GİRİŞ

Seligman psikolojinin sadece hastalık ile açıklanamayacağını bunun yanı sıra aşkınlık, iç görü, iyi oluş kavramları ile ilgili olduğunu savunmaktadır (Seligman, 2002). Pozitif psikolojinin temel önerisi kişinin yaşadığı olumsuz duruma odaklanmanın terapötik anlamda yeterli olmayacağı ve kişinin olumlu özelliklerinin geliştirilmesi gerektiğidir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

APA'ya göre sağlık, bireyin olay veya durumlara karşı duygusal ve davranışsal olarak esnek olma, zorlu yaşam deneyimlerine başarılı bir şekilde uyum sağlama sürecidir (APA, 2023). Çevrimiçi Oxford sözlüğü ise sağlığını zorluklardan hızlı bir şekilde kurtulmak olarak tanımlamaktadır (akt. Robertson ve Cooper, 2013). Psikolojik sağlığın tanımı incelendiğinde, uzun süren sıkıntı ya da travmatik olaylar yaşamış bireylerin zor durumlara karşı psikolojik uyum sağlama becerileri olarak ifade edilmektedir (Graber, ve ark., 2015). “Zorluklarla karşılaşan bireyler için önemli olan bir ‘anlam verme’ duygusudur ve sağlık için önemli olan, kaos, vahşet, stres, endişe veya umutsuzluğa rağmen yaşamın gerçekten anlamlı olduğuna dair bir umut duygusudur (Southwick ve ark. 2014).” Psikolojik sağlık bireye sosyal çevresi içerisinde dengeli yaşama imkânı tanır (Schwarz, 2018). Robertson ve Cooper’a (2013) göre sağlığın davranışsal ve psikolojik bileşenleri bulunmaktadır. Psikolojik sağlığın psikolojik bileşenleri, kişilerin zorluklar karşısında zihinsel sağlıklarını korumalarına; davranışsal bileşenleri ise kişilerin zorluklar karşısında işlerine, görevlerine ve hedeflerine odaklanabilmelerine yardımcı olmaktadır.

Literatür incelendiğinde psikolojik sağlığın birçok farklı değişken ile ilişkisinin incelendiği görülmektedir. Bunlara örnek olarak iyimserlik ve özgecilik (Parmaksız, 2020), psikolojik iyi oluş (Nath ve Pradhan, 2012), tükenmişlik (Bozkurt ve Levent, 2021), yaşam doyumu (Tümlü ve Reçepoğlu, 2013), sosyal destek (Terzi, 2008), öz yeterlik (Sagone ve De Caroli, 2013), benlik saygısı (Sarıkaya, 2015) gibi birçok kavram verilebilir. Psikolojik iyi oluş da bu değişkenlerden birisidir. Bu araştırmada da incelenen değişkenlerden biri olan psikolojik iyi oluş değişkeni bireyin kendisine yönelik kabul düzeyinin ve olumlu tutumlarının üzerinde durmaktadır (Ryff, 1989). Psikolojik iyi oluş, her zaman devam eden iyilik hali demek değildir, acı veren zor durumların üstesinden gelebilmek ve uzun vadede duyguları yönetebilmek anlamına gelmektedir (Huppert, 2009). Ryff ve Singer (1996) psikolojik iyi oluşun altı boyuttan oluştuğunu açıklamaktadır; kendini kabul, başkalarıyla olumlu ilişkiler, özerklik, çevre ustalığı, hayattaki amaç ve kişisel gelişim. Altı boyut ilişkisi incelendiğinde ruh sağlığı ve yaşam boyu gelişim kavramları entegrasyonu sonucunda pozitif psikolojinin ortaya çıktığı görülmektedir (Ryff ve Singer, 1996).

Araştırmada incelenen bir diğer değişken ise öz yeterliktir. Öz yeterlik kavramı, bireyin bir işi yapabilme olasılığına karşı inancı demektir (Bandura, 1980). Zimmerman’a (1995) göre öz yeterlik, faaliyetleri gerçekleştirme yeteneklerine ilişkin yargıları içerir. Bir kişinin öz yeterliliği, çabalarının, sebatlarının, titizliklerinin yanı sıra sonraki eğitim ve iş performanslarının güçlü bir belirleyicisidir (Heslin ve Klehe, 2006). Bireylerin farklı başa çıkma stillerine sahip olduğu bilinmektedir ve değişen durumlar karşısında bu başa çıkma stratejilerinin kullanıldığı varsayılmaktadır (Bandura, 1978). Schunk (1995) olayların sonuçlarının ve öz yeterliğin ilişki içerisinde olduğunu vurgulamaktadır. Bireyler yaşadıkları durumlar sırasında sonucun olumlu olmasına odaklanmakta ve olay sonucuna göre kendi öz yeterliklerini



değerlendirmektedirler.

Literatür incelendiğinde algılanan sosyal destek ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalar da bulunmaktadır. Bu araştırmada incelenen değişkenlerden bir diğeri ise sosyal destek kavramıdır. Sosyal destek, anne karnında anne fetüs arasındaki ilişki ile başlar ve yaşamın sonuna kadar ailenin diğer üyeleri ile devam eder (Cobb, 1976). Sosyal destek genellikle bireylerin güvenebilecekleri insanların varlığı veya mevcudiyetiyle onları önemsediklerini, değer verdiklerini ve sevdiklerini onlara bildiren insanların varlığı olarak tanımlanmaktadır (Sarason ve ark., 1983). Aynı zamanda Sarason ve arkadaşları (1983) sosyal desteğin bireyin yaşamına iki şekilde katkıda bulunduğunu açıklamaktadır: Uyumlu sosyal ilişkiler ve kişisel gelişime katkı; stres etkilerine karşı tampon özelliği geliştirilmesi. Stresin fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde olumsuz etkileri olduğunda, sosyal destek bu olumsuz etkileri azaltabilir veya tamponlayabilir (Goldsmith, 2004). Literatürdeki birçok çalışma incelendiğinde stresin olumsuz ve yıkıcı sonuçlarının ortadan kalkmasında sosyal desteğin önemli bir rolü olduğu görülmüştür (Osseiran-Waines ve Elmajian, 1994). Araştırmalarda ortaya konan sosyal destek türleri; duygusal destek, bilgi desteği ve somut destek olarak yer almaktadır. Duygusal destek, bireyin karşısındaki tarafından değer gördüğü ifadelerdir; bilgi desteği, çevreden gelen tavsiyeler ve geribildirimlerdir; somut destek ise kişiye sunulan herhangi bir teklif veya hizmetler olarak açıklanmaktadır (Goldsmith, 2004).

Literatür ışığında bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal bütünlüğünün korunması adına üzerinde durulan bu kavramların psikolojik sağlık üzerinde etkili olduğu görülmektedir ve bu nedenle farklı fiziksel özellikleri olan çalışma gruplarıyla araştırılması önem arz etmektedir. Bu araştırmanın temel amacı psikolojik sağlık değişkenini psikolojik, fiziksel ve sosyal anlamda çeşitli değişkenler ile incelemektir. Bu bağlamda araştırmada psikolojik sağlık değişkeninin psikolojik iyi oluş, öz yeterlik, sosyal destek ve demografik değişkenler tarafından yordanıp yordanmadığı araştırılmıştır. Araştırmanın alt problemleri ise şu şekildedir:

1. Üniversite öğrencilerinde cinsiyet, psikolojik sağlık üzerinde anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinde yaş, psikolojik sağlık üzerinde anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumu, psikolojik sağlık üzerinde anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin kardeş sayısı, psikolojik sağlık üzerinde anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin anne eğitim düzeyi, psikolojik sağlık üzerinde anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin baba eğitim düzeyi, psikolojik sağlık üzerinde anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinin ikametgâh yeri, psikolojik sağlık üzerinde anlamlı

düzeyde farklılaşmakta mıdır?

8. Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi, psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

## YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın etik kurul izni, modeli, çalışma grubu, kullanılan ölçekler, verilerin toplanması, verilerin analizi ve araştırmanın sınırlılıkları verilmiştir.

### Etik Kurul İzni

Bu araştırma için etik kurul onayı Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 2023 yılında alınmıştır.

### Araştırmanın Modeli

Araştırma psikolojik sağlamlığın çeşitli değişkenler tarafından yordanmasını ölçmek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli ile araştırmanın iki ya da daha fazla değişkeni arasındaki ilişki ve bu ilişkinin düzeyinin belirlenmesi amaçlanmaktadır (Karasar, 2016).

### Çalışma Grubu

2022-2023 öğretim yılında İstanbul ilinde yaşayan 224 üniversite öğrencisi araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır. Katılımcıların %73,2'si (n=164) kadın, %26,8'i (n=60) erkektir. Katılımcıların yaş gruplarının dağılımı incelendiğinde büyük çoğunluğun 20-24 yaş arasında dağıldığı görülmüştür. Katılımcıların ebeveyn tutumu olarak en çok görülen tutum %66,5 (n=149) kişi ile demokratik tutum olmuştur. Katılımcıların kardeş sayıları incelendiğinde büyük çoğunluğunun 1-2 kardeşli olduğu sonucuna varılmıştır. Anne-baba eğitim düzeyleri değişkeninde, anne eğitim düzeyinin büyük çoğunluğunu %39,3 (n=88) katılımcı ile ilkökul düzeyi oluşturmuştur, baba eğitim düzeyi ise %28,6 (n=64) katılımcı ile en çok üniversite düzeyinde görülmüştür. Katılımcıların ikametgâhları incelendiğinde en yoğun dağılımın %79 (n=177) ile aile evi olduğu sonucuna varılmıştır. Sınıf düzeyi değişkeninde ise dağılımın çoğunluğu %38,8 (n=87) kişi ile 4.sınıf düzeyindedir. Örneklem belirlenirken kolay örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu örnekleme yönteminde evrendeki tüm birimler, örneğe seçilmek için eşit ve bağımsız bir şansa sahiptir (Büyüköztürk ve ark., 2022). Veriler Google form aracılığıyla toplanmıştır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama araçları; demografik bilgi formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Genel Öz Yeterlik Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğidir.

**Demografik Bilgi Formu:** Formda araştırmacılardan cinsiyet, yaş, ebeveyn tutumu, kardeş sayısı, anne-baba eğitim durumu, ikametgâh yeri ve sınıf düzeyi bilgileri alınmıştır.

**Psikolojik İyi Oluş Ölçeği:** Diener ve arkadaşları (2009) tarafından psikolojik iyi oluşu ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. 8 maddeden oluşan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği 7'li likert tipindedir. Ölçek

maddeleri 1 “kesinlikle katılmıyorum” ve 7 “kesinlikle katılıyorum” olmak üzere düzenlenmiştir. Telef’in (2013) güvenilirlik çalışması sonucunda Cronbach alfa katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Sonuç olarak Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Türk kültüründe kullanılabilirlik geçerlik ve güvenilirlikte olduğu görülmüştür. Bu araştırma için güvenilirlik kat sayısı .86 olarak hesaplanmıştır.

**Genel Öz Yeterlik Ölçeği:** Genel Öz Yeterlik Ölçeği Schwarzer ve Jerusalem (1995) tarafından oluşturulmuştur. Ölçeğin Türkçe çeviri çalışması Aypay (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek 1 “tamamen yanlış” ve 4 “tamamen doğru” şeklinde 4’lü likert tipindedir ve toplamda 10 maddeden oluşmaktadır. Aypay’ın (2010) geçerlik güvenilirlik çalışmasında Cronbach alfa kat sayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Genel Öz Yeterlik Ölçeği Türkçe versiyonunun geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır. Bu araştırma için güvenilirlik kat sayısı .91 olarak hesaplanmıştır.

**Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği:** Eker, Arkar ve Yıldız (2001) tarafından hazırlanan ölçek toplamda 12 maddeden oluşmaktadır. 1 “kesinlikle hayır” ve 7 “kesinlikle evet” olmak üzere 7’li likert tipindedir. Yapılan araştırma sonucunda her üç örneklem için de Cronbach alfa katsayılarının .80 ile .95 arasında iç tutarlılık gösterdiği gözlenmiştir. Bu araştırma için güvenilirlik kat sayısı .87 olarak hesaplanmıştır.

**Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği:** Smith ve arkadaşları (2008) tarafından psikolojik sağlamlığı ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçek maddeleri 1 “hiç uygun değil” ve 5 “tamamen uygun” şeklinde 5’li likert tipinde oluşturulmuştur ve toplamda 6 maddedir. Araştırma bulguları incelendiğinde Doğan’ın (2015) Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin Türkçe uyarlamasının Cronbach alfa kat sayısı .83 olarak bulunmuştur. Sonuç olarak ölçeğin Türk kültürüne uygun olduğu görülmüştür. Bu araştırma için güvenilirlik kat sayısı .81 olarak hesaplanmıştır.

### **Verilerin Toplanması**

Veriler, İstanbul ilinde yaşayan ve üniversite okuyan öğrencilerden online olarak Google form üzerinden toplanmıştır. Ölçek uygulaması yaklaşık olarak 8-10 dakika sürmüştür.

### **Verilerin Analizi**

Verilere yapılan normallik analizleri sonucunda verilerin normal dağılım sergilediği görülmüştür. Bu nedenle analiz sürecinde parametrik testler kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş, öz yeterlik, sosyal destek ve demografik değişkenler açısından incelenmesinde cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini görmek için bağımsız örneklem t-testi; ebeveyn tutumu, anne baba eğitim durumu, ikametgâh yeri ve sınıf düzeyine göre farklılığın incelenmesi adına ANOVA testi ve bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordama düzeyini ölçmek için ise regresyon analizi yapılmıştır.

### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu çalışmada psikolojik sağlamlık değişkeni incelenirken örneklem grubu olarak üniversite öğrencilerinden veri toplanmıştır. Çalışmada sadece üniversite öğrencilerinin bulunması bu araştırmanın sınırlılıklarından birini oluşturmuştur. Aynı zamanda araştırmada psiko-

lojik sağlık değişkenini yordayan bağımsız değişkenler olarak psikolojik iyi oluş, öz yeterlik, sosyal destek ve demografik değişkenler ele alınmıştır. Üniversite öğrencilerinden elde edilen veriler ışığında ele alınan bulgular, bu değişkenler ile sınırlıdır.

## BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amacı doğrultusunda üniversite öğrencilerinden toplanan verilerin istatistiksel sonuçları doğrultusunda elde edilen bulgular verilmiştir

### 1.Üniversite Öğrencilerinde Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik Sağlık Bulguları

Cinsiyet değişkeni puanlarına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaştığını gösteren bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1  
Cinsiyetin Psikolojik Sağlık Üzerindeki Anlam Düzeyi Bağımsız Örneklem t-testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	n	Ortalama	Ss	p
Psikolojik Sağlık	Kadın	164	2,96	,78	,00
	Erkek	60	3,30	,78	

$p < ,05$

Tablo 1 incelendiğinde üniversite öğrencilerinde cinsiyet değişkeni, psikolojik sağlık üzerinde anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ( $p < ,05$ ). Katılımcıların cinsiyete göre ortalama puanları incelendiğinde ise erkek katılımcıların psikolojik sağlık puanlarının ( $x = 3,30$ ), kadın katılımcıların puanlarından ( $x = 2,96$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır.

### 2.Üniversite Öğrencilerinde Diğer Demografik Değişkenlere Göre Psikolojik Sağlık Bulguları

Veriler incelendiğinde diğer demografik değişkenlerden yaş ( $p = ,52$ ), kardeş sayısı ( $p = ,07$ ) anne eğitim düzeyi ( $p = ,57$ ), baba eğitim düzeyi ( $p = 0,68$ ), ikametgâh ( $p = ,73$ ), ebeveyn tutumu ( $p = ,83$ ), sınıf düzeyi ( $p = ,84$ ) değişkenlerinin psikolojik sağlık üzerinde anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır ( $p > ,05$ ).

### 3.Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Psikolojik İyi Oluş, Öz Yeterlik ve Sosyal Destek Değişkenlerine İlişkin Regresyon Sonuçları

Tablo 2’de psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş, sosyal destek ve öz yeterlik değişkenlerine ilişkin regresyon sonuçları verilmiştir.

Tablo 2  
Psikolojik Sağlamlığın Değişkenlere İlişkin Regresyon Analiz Sonuçları

	B	SH	Beta	%95 Güven Aralığı		p
				Alt Sınır	Üst Sınır	
Psikolojik iyi oluş	0,16	0,04	0,26	0,06	0,26	0,00
Sosyal destek	-0,00	0,02	-0,00	-0,05	0,04	0,92
Öz yeterlik	0,31	0,05	0,37	0,20	0,42	0,00
Cinsiyet	1,50	0,62	0,14	0,28	2,73	0,01
Yaş	0,10	0,05	0,11	-0,00	0,20	0,05
Ebeveyn tutumu	-0,10	0,48	-0,01	-1,06	0,85	0,83
Kardeş sayısı	0,33	0,18	0,10	-0,03	0,70	0,07
Anne eğitim düzeyi	-0,14	0,26	-0,03	-0,65	0,36	0,57
Baba eğitim düzeyi	0,11	0,27	0,02	-0,43	0,65	0,68
İkametgâh	0,14	0,42	0,01	-0,69	0,98	0,73
Sınıf düzeyi	-0,04	0,21	-0,01	-0,47	0,38	0,84

$R^2 = ,38$   $F(11,212) = 11.99$   $p = .000$

Tablo 2 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığını etkileyen değişkenlerin öz yeterlik ( $p < .001$ ), psikolojik iyi oluş ( $p < .001$ ) ve cinsiyet ( $p < .01$ ) olduğu görülmektedir. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının bağımsız değişkenlerden psikolojik iyi oluş, öz yeterlik ve cinsiyete göre farklılaştığı saptanmıştır.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise araştırma değişkenlerinin psikolojik sağlamlığın %38'ini açıkladığı görülmektedir. Standardize edilmiş beta katsayısına göre yordayıcı değişkenlerin psikolojik sağlamlık üzerindeki önem sırası; öz yeterlik, psikolojik iyi oluş, cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, ikametgâh, ebeveyn tutumu, sınıf düzeyi ve sosyal destektir.

## TARTIŞMA

Araştırma bulguları incelendiğinde psikolojik iyi oluş, öz yeterlik ve cinsiyet değişkenlerinin psikolojik sağlamlığı etkilediği sonucuna varılmaktadır. Araştırmada yer alan yaş, ebeveyn tutumu, kardeş sayısı, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, ikametgâh, sınıf düzeyi, sosyal destek değişkenlerinin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Demografik değişkenlerden cinsiyet psikolojik sağlamlık açısından incelendiğinde erkeklerin psikolojik sağlamlık puanlarının, kadınların puanlarından yüksek olduğu görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde bazı araştırmalar erkeklerin psikolojik sağlamlığının kadınlardan yüksek olduğunu göstermektedir (Erdoğan ve ark., Masood ve ark., 2016; Hoşoğlu ve ark., 2018; Doğan ve Yavuz, 2020). Alanyazın incelediğinde erkeklerin psikolojik sağlamlıklarının kadınlardan yüksek olmasının nedenleri arasında olumlu çocukluk yaşantıları yaşamış olmaları (Doğan ve Yavuz, 2020) ve erkeklerin geleneksel ailelerde daha çok sorumluluk aldıkları (Hoşoğlu ve ark., 2018) gibi nedenler belirtilmektedir. Bazı araştırmalar cinsiyet değişkeninin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir farklılık oluştur-

madığını söylemektedir (Ernas, 2017; Oflas, 2017; Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Duman ve ark., 2020). Diğer bulgulardan farklı olarak Turgut'un (2015) araştırmasında kadınların psikolojik sağlık puanlarının erkeklerden yüksek olduğu sonucuna varılmaktadır. Sebebinin ise kadınların daha fazla yardım arama becerisinin olmasından kaynaklı olduğu gösterilmektedir.

Yapılan çalışmada anne baba eğitim durumu psikolojik sağlık açısından anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır. Turgut'un (2015) araştırmasında da benzer bir sonuca ulaşılmıştır. Farklı olarak Yıldız ve Kahraman'ın (2021) çalışmasında anne eğitim durumunun psikolojik sağlık üzerinde etkisi görülmezken, baba eğitim durumunun psikolojik sağlık üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmektedir. Baba eğitim durumu lise mezunu olan katılımcıların psikolojik sağlıkları, baba eğitim durumu ilköğretim mezunu olan katılımcıların psikolojik sağlığına göre daha yüksek çıkmıştır (Yıldız ve Kahraman, 2021).

Bu çalışmada yaş değişkeni psikolojik sağlığı etkilememektedir. Literatür incelendiğinde yaş değişkeninin psikolojik sağlığı etkilemediğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Sezgin, 2012; Kılınc, 2013; Tümlü ve Reçepoğlu, 2013; Ernas, 2017). Bazı çalışmalar yaş değişkeninin psikolojik sağlığı anlamlı olarak açıkladığını göstermektedir (Karademir ve Açıık, 2019; Bozkurt ve Levent, 2021). Karademir ve Açıık'ın (2019) çalışmasında 21 yaşından küçüklerin psikolojik sağlıklarının daha düşük olduğu sonucuna varılmaktadır.

Yapılan çalışmada kardeş sayısı psikolojik sağlık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir. Literatür incelendiğinde benzer şekilde kardeş sayısının psikolojik sağlık açısından anlamlı farklılaşmadığı çalışmalar bulunmaktadır (Topçu, 2017; Acar, 2018; Cavga, 2019; Yüksel Doğan, 2021). Farklı çalışmalar incelendiğinde bazı çalışmalarda kardeş sayısının psikolojik sağlığı anlamlı şekilde açıkladığı görülmektedir (Melinder ve ark., 2015; Kılıç ve Alver, 2017). Melinder ve arkadaşlarının (2015) çalışmasında kalabalık konutlarda yaşayanların düşük stres direncinde olduklarından daha az sağlık yaşadıklarını belirtmektedir.

Ebeveyn tutumu bu çalışmada psikolojik sağlığı anlamlı düzeyde açıklamamaktadır. Hoşoğlu ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında da benzer sonuçlar görülmektedir. Farklı olarak ebeveyn tutumunun psikolojik sağlığı anlamlı düzeyde açıkladığı bir çalışmaya rastlanmaktadır. Acar (2018) çalışmasında; ebeveyn tutumları demokratik olan katılımcıların psikolojik sağlık puanlarının, otoriter ve ilgisiz tutum puanlarına göre daha yüksek olduğu belirtilmektedir.

Yapılan çalışmada katılımcıların ikametgâh yerlerinin psikolojik sağlığı anlamlı düzeyde açıklamadığı görülmektedir. Literatür tarandığında benzer çalışmalara rastlanmaktadır (Kılıç ve Alver, 2017; Demir Gökmen ve ark., 2019). Bu çalışmada sınıf düzeyinin psikolojik sağlığı anlamlı düzeyde açıklamadığı sonucuna varılmaktadır. Literatür incelendiğinde benzer sonuçlar bulunmaktadır (Oflas, 2017; Güler ve Pekşen Süslü, 2022). Farklı bir sonuç olarak Can ve Cantez'in araştırmasında (2018) sınıf düzeyinin psikolojik sağlığı anlamlı şekilde açıkladığı belirtilmektedir. Çalışmaların bulgularına göre üniversite 4. Sınıfta olan öğrencilerin psikolojik sağlık puanlarının, üniversite 2 ve 3. sınıf öğrencilerinin puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür.

Yapılan araştırmada psikolojik iyi oluş, öz yeterlik ve sosyal destek değişkenlerinin psikolojik sağlamlığın %38'ini açıkladığı görülmektedir. Literatüre bakıldığında bu değişkenlerin birlikte ele alındığı bir araştırma bulunmamakla birlikte psikolojik iyi oluşun, psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğunu gösteren araştırmalar (Souri ve Hasani-rad, 2011; Nath ve Pradhan, 2012; Kumar ve Singh, 2014; Sagone ve De Caroli, 2014; zar ve ark., 2019), sosyal desteğin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu araştırmalar (Terzi, 2008; Karadağ ve ark., 2019; Gün, 2021) ve öz yeterliğin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu araştırmalar (Sagone ve De Caroli, 2013; Yılmaz Bingöl ve ark. 2019; Zeng ve ark., 2021; Toraman ve ark., 2023) bulunmaktadır.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada niversite ğrencilerinde psikolojik sağlamlığın psikolojik iyi oluş, öz yeterlik, sosyal destek ve demografik değişkenler tarafından yordanmasının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri psikolojik sağlamlığın %38'ini açıklamıştır. Açıklanamayan %62'lik kısım farklı değişkenler ile incelenerek literatüre katkı sağlanabilir. Araştırma niversite öğrencileri ile yapılmıştır; farklı örneklem gruplarında farklı sonuçlar ortaya çıkarabilir. Bu nedenle değişkenler farklı örneklem grupları ile test edilebilir.

## KAYNAKÇA

- Acar, S. (2018). *Sınav kaygısının yordanmasının psikolojik dayanıklılık ve karar verme becerileri açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Açık Erişim Sistemi <https://openaccess.izu.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12436/1325>
- American Psychological Association, *APA Psikoloji Sözlüğü*. 10 Mayıs 2023 tarihinde <https://dictionary.apa.org/> adresinden edinilmiştir.
- Aydın, M., ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite ğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Aypay, A. (2010). Genel z yeterlik leğinin (GY) Türkçe'ye uyarlama alışması. *İnn Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 113-13.
- Bandura, A. (1978). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Advances in behaviour research and therapy*, 1(4), 139-161.
- Bandura, A. (1980). Gauging the relationship between self-efficacy judgment and action. *Cognitive Therapy and Research*, 4(2), 263-268. <https://doi.org/10.1007/BF01173659>
- Bozkurt, D., ve Levent, F. (2021). Öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık ile tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişki. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(44), 7968-8000.
- Büyüköztürk, ř., Akgün, . E., Karadeniz, ř., Demirel, F. ve Kılıç akmak, E. (2022). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Can, M. ve Cantez, K. E. (2018). Üniversite ğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 4 (2), 61-76.
- Cavga, Z. (2019). *Lise ğrencilerinde aile yaşam doyumunu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Açık Erişim Sistemi. <https://openaccess.izu.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12436/1517>
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314.
- Demir Gökmen, B., Fırat, M. ve Cengiz, M. (2019). Covid-19 salgınında nomofobi ve psikolojik sağlamlığın bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Sağlık Akademisi Kastamonu (SAK)*, 7(2), 1-21.

- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W. ve Oishi, S. (2009). New measures of well-being. *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener*, 247-266.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doğan, T., ve Yavuz, K. (2020). Yetişkinlerde psikolojik sağlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12, 312-330.
- Duman, N., Göksu, P., Koroğlu, C., ve Talay, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde mental iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık ilişkisi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7), 9-17.
- Eker, D., Arkar, H., ve Yıldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Erdoğan, E., Özdoğan, O., ve Erdoğan, M. (2015). University students' resilience level: The effect of gender and faculty. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 186, 1262-1267.
- Ernas, Ş. (2017). *Özerklik ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi Açık Eşirim Sistemi. <http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/handle/11363/880>
- Graber, R., Pichon, F., ve Carabine, E. (2015). Psychological resilience. *London: Overseas Development Institute*.
- Goldsmith, D. J. (2004). *Communicating social support*. Cambridge University Press.
- Güler, O., ve Pekşen Süslü, D. (2022). Ergenlerde psikolojik dayanıklılık ile duygusal özerklik arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Edu 7: Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14, 30-55.
- Gün, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık, yaşam becerileri ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. Necmettin Erbakan Açık Erişim Sistemi <https://acikerisim.erbakan.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12452/7673/Saliha%20G%C3%BCn.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Heslin, P. A., ve Klehe, U. C. (2006). Self-efficacy. *Encyclopedia Of Industrial/Organizational Psychology*, SG Rogelberg, ed, 2, 705-708.
- Hoşoğlu, R., Fırncı Kodaz, A., Yılmaz Bingöl, T. ve Vural Batık, M. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlık. *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(14), 217-239.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well being*, 1(2), 137-164.
- Karadağ, E., Uğur, Ö., Mert, H. ve Erunal, M. (2019). The relationship between psychological resilience and social support levels in hemodialysis patients. *Journal of Basic and Clinical Health Sciences*, 3(1), 9-15.
- Karademir, T., ve Açak, M. (2019). Üniversiteli sporcuların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 803-816.
- Karasar N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (31. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kılıç, Ş. D. ve Alver, B. (2017). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkilerin bazı değişkenlere göre incelenmesi, *International Journal Of Education Technology and Scientific Researches*, 3, 116-147.
- Kılınç, A. C. (2013). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Journal of Education*, 3(1), 70-79.
- Kumar, U., ve Singh, R. (2014). Resilience and spirituality as predictors of psychological well-being among university students. *Journal of Psychosocial Research*, 9(2), 227.
- Masood, A., Masud, Y., ve Mazahir, S. (2016). Gender differences in resilience and psychological distress of patients with burns. *Burns*, 42(2), 300-306.



- Melinder, C., Udumyan, R., Hiyoshi, A., Brummer, R. J., ve Montgomery, S. (2015). Decreased stress resilience in young men significantly increases the risk of subsequent peptic ulcer disease—a prospective study of 233 093 men in Sweden. *Alimentary pharmacology & Therapeutics*, 41(10), 1005-1015.
- Nath, P., ve Pradhan, R. K. (2012). Influence of positive affect on physical health and psychological well-being: Examining the mediating role of psychological resilience. *Journal of Health Management*, 14(2), 161-174.
- Osseiran-Waines, N., ve Elmajian, S. (1994). Types of social support: Relation to stress and academic achievement among prospective teachers. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 26(1), 1.
- Oflas, S. G. (2017). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin toplumsal cinsiyet rollerine, kültürlerarası duyarlılığa ve risk faktörlerine göre yordanması* [Yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. Yıldız Teknik Üniversitesi Açık Arşiv. <http://dspace.yildiz.edu.tr/xmlui/handle/1/12319>
- Parmaksız, İ. (2020). İyimserlik, özgecilik ve medeni durumun psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkileri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 48, 285-302.
- Robertson, I., ve Cooper, C. L. (Ed.). (2013). Resilience. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 29(3), 175-176. <https://doi.org/10.1002/smi.2512>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., ve Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23
- Sagone, E., ve De Caroli, M. E. (2013). Relationships between resilience, self-efficacy, and thinking styles in Italian middle adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 92, 838-845.
- Sagone, E., ve De Caroli, M. E. (2014). Relationships between psychological well-being and resilience in middle and late adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 141, 881-887.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., ve Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: the social support questionnaire. *Journal of personality and social psychology*, 44(1), 127.
- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi]. İstanbul Bilim Üniversitesi Açık Arşiv. <http://acikerisim.demiroglu.bilim.edu.tr:8080/xmlui/handle/11446/892>
- Schunk, D. H. (1995). Self-efficacy, motivation, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7(2), 112-137.
- Schwarz, S. (2018). Resilience in psychology: A critical analysis of the concept. *Theory & Psychology*, 28(4), 528-541.
- Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (1995). Generalized self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-Nelson.
- Seligman, M. E. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim okulu öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2), 489-502.
- Souri, H., ve Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544.

- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., ve Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(29), 1-11.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.
- Toraman, Ç., Sarıgedik, E., Çavdar Toraman, M. ve Noyan, C.O. (2023). Kurum bakımında kalan ergenlerin, psikolojik dayanıklılık, öz yeterlilik ve sosyal duygusal öğrenme becerilerinin değerlendirilmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 34(1), 169- 184. DOI: 10.33417/tsh.1062003
- Topçu, F. (2017). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde beş faktör kişilik özelliklerinin yordayıcı etkisinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Açık Erişim. <https://acikerisim.fsm.edu.tr/xmlui/handle/11352/2519>
- Turgut, Ö. (2015). *Ergenlerin psikolojik sağlık düzeylerinin, önemli yaşam olayları, algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Tümlü, G. Ü., ve Recepoglu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 205-213.
- Üzar Özçetin, Y. S., Sarioğlu, G. ve Dursun, S. İ. (2019). Onkoloji hemşirelerinin psikolojik sağlık, tükenmişlik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(1), 147-164.
- Yıldız, A. ve Kahraman, S. (2021). Ortaokul öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, sosyal duygusal öğrenme becerileri ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 4(2), 23-60.
- Yılmaz Bingöl, T., Vural Baltık, M., Hoşoğlu, R. ve Fırıncı Kodaz, A. (2019). Psychological resilience and positivity as predictors of self-efficacy. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 63-69.
- Yüksel Doğan, R. (2021). *Ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini etkileyen bireye özgü çeşitli değişkenlerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Hacettepe Üniversitesi Açık Erişim Sistemi <http://www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080/xmlui/handle/11655/25162>
- Zeng, W., Wu, X., Xu, Y., Wu, J., Zeng, Y., Shao, J., Huang, D. ve Zhu, Z. (2021). The impact of general self-efficacy on psychological resilience during the COVID-19 pandemic: The mediating role of posttraumatic growth and the moderating role of deliberate rumination. *Frontiers in Psychology*, 12, 684354.
- Zimmerman, B. J. (1995). Self-efficacy and educational development. *Self-efficacy in changing societies*, 1(1), 202-231.

# Yetişkinlerde Algılanan Duygusal İstismarın Psikolojik Sağlamlık, Beden İmajı ve Beck'in Bilişsel Üçlüsü İle İlişkisi\*

## *The Relationship of Perceived Emotional Abuse in Adults with Psychological Resilience, Body Image and Beck's Cognitive Triad*

Yaren Sena YURTOĞLU\*\*, Hatice Yıldız BURKOVİK\*\*\*

doi: 10.32739/usmut.2024.9.16.104

### Öz

Bu araştırmanın amacı yetişkinlerde algılanan duygusal istismarın psikolojik sağlamlık, beden imajı ve Beck'in bilişsel üçlü kavramı ile ilişkisini ortaya koymaktır. Bu çalışma Türkiye genelinde 18 yaş ve üstü yetişkinlerden oluşan 214 kişiyle online ortamda gerçekleştirilmiştir. Demografik Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Vücut Algısı Ölçeği, Algılanan Duygusal İstismar Ölçeği ve Bilişsel Üçlü Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın istatistik verileri IBM SPSS Statistics 23.0 programında yapılmıştır. Kullanılan ölçeklerden alınan puanların birbirleriyle olan korelasyon katsayılarına Pearson Korelasyon analizi ile bakılmıştır. İki gruba karşılaştırırken Bağımsız Örneklem T testi, üç ve üzeri grubu karşılaştırırken ise Anova testi yapılmıştır. Araştırma sonucunda algılanan duygusal istismarın vücut algısı, psikolojik sağlamlık ve bilişsel üçlü modelindeki kişinin kendine, geleceğe ve dış dünyaya yönelik algısı ile negatif ilişkisi bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, kişinin algılanan duygusal istismar puanı arttıkça psikolojik sağlamlık, vücut algısı, bilişsel üçlü modelindeki kişinin kendine, geleceğe ve dış dünyaya yönelik algısı puanları düşmektedir. Ayrıca, ekonomik durum kötüleştikçe algılanan duygusal istismarın arttığı ve ebeveyn kaybı yaşayan bireylerin yaşamayan bireylere göre duygusal istismar yaşamaları durumunda anlamlı olarak artma tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları literatür ışığında tartışılmıştır.

### Anahtar Kelimeler:

Algılanan Duygusal İstismar, Bilişsel Üçlü, Psikolojik Sağlamlık, Vücut Algısı

### Abstract

The aim of this research is to reveal the relationship between perceived emotional abuse in adults and psychological resilience, body image and Beck's cognitive triad concept. This study was conducted online with 214 adults aged 18 and over across Turkey. Demographic Information Form, Brief Psychological Resilience Scale, Body Image Scale, Perceived Emotional Abuse Scale and Cognitive Triad Scale were used. The statistical data of the research were made in IBM SPSS Statistics 23.0 program. The correlation coefficients of the scores obtained from the scales used were examined with Pearson Correlation analysis. Independent Sample T test was used when comparing two groups, and Anova test was used when comparing three or more groups. As a result of the research, perceived emotional abuse was found to be negatively related to body image, psychological resilience and the self perception of himself, the future and the outside world in the cognitive triad model. In other words, as the person's perceived emotional abuse score increases, psychological resilience, body perception, and the self perception of himself, the future, and the outside world in the cognitive triad model decrease. In addition, economic status. It has been found that perceived emotional abuse increases as it gets worse, and that there is a significant increase in emotional abuse experienced by individuals who have experienced parental loss compared to individuals who have not. The research results are discussed in the light of the literature.

### Keywords:

Body Perception, Cognitive Triad, Perceived Emotional Abuse, Psychological Resilience

\* Bu makale, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı'nda yapılan tez çalışmasından türetilmiştir.

\*\* Antalya Çocuk Evleri Sitesi, Klinik Psikolog, psikologyarenyurtoglu@gmail.com, ORCID ID: 0009-0004-6289-094X.

\*\*\* Üsküdar Üniversitesi, İTBF, Psikoloji Bölümü Dr. Öğr. Üyesi, yıldiz.burkovik@uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-9199-4554.

## GİRİŞ

Çocuk istismarı kavramını Dünya Sağlık Örgütü (2018), “bilinçli olarak yahut bilinçli olmaksızın bir yetişkin tarafından çocuğun duygusal bütünlüğünü, fiziksel ve psikolojik iyi oluşunu etkileyen davranışlar bütünü” olarak tanımlar. Yine DSÖ verilerine göre 15 yaşın altında 40 milyon çocukta istismar ve ihmalin izleri bulunmaktadır. Çocukluk döneminde istismar kavramı 4 temel çerçevede incelenmektedir; fiziksel, cinsel, duygusal istismar ve ihmal (duygusal, fiziksel, tıbbi ve sosyal). Çocuk istismarı, çocuğun gelişimini engelleyen ve olumsuz yönde etkileyen çok çeşitli davranışlar olarak kabul edilir. Bu olumsuzluklar çocuğa her açıdan (fiziksel, cinsel ve sosyal) hasar vermekte, çocuğun sağlığını ve güvenliğini tehlikeye atarak çocukta yıkıcı hasarlar yaratabilmektedir (Taner ve Gökler, 2004). Çocuk istismarı günümüzün çok önemli psikososyal problemlerinden biri olarak görülmekte ve sıklığı her geçen gün artmaktadır. Bu alandaki literatür çalışmaları, erken dönemde yaşanan çocuk istismarının bütün türlerinin çocukta uzun vadede kalıcı olumsuz etkiler bıraktığını ortaya koymuştur (Mullen ve ark., 1996). Başka bir ifadeyle, çocukluk döneminde yaşanan istismar durumu yetişkinlik döneminde yaşanan psikolojik sıkıntıları etkilemektedir.

Duygusal istismar kavramı çocuğun gelişimsel sürecini sekteye uğratan, çocuğun duygusal ve davranışsal problemlerini tetikleyen, çocuğun iyilik halini ortadan kaldıran davranışları içerisinde barındıran ve günümüzde sıklıkla artan bir kavramdır (Iwaniec, 2006). Çocuk istismarı türleri arasında en zor tanınan fakat en sık görülen istismar türü olarak geçmektedir. Duygusal istismar mağduru çocuklarda ilerde yetişkinlik hayatını etkileyecek birçok sıkıntı oluşmaktadır. Bu sıkıntılara depresyon, davranım bozukluğu, sıklıkla alkol ve bağımlılık yapan maddeleri kullanma, gelecekte başkalarına ve kendine şiddet (intihar) uygulama, gecikmiş konuşma, akademik başarısızlık, düşük öz saygı, olumsuz gelecek ve olumsuz kendilik algısı örnek verilebilir (Güler ve ark., 2002).

Aaron Beck’in Bilişsel Üçlü kavramı kişinin kendisi, geleceği ve dış dünyaya dair deneyimlerini yansıtan üç temel bilişsel örüntüden oluşur. Depresyondaki bir kişinin inaniş biçiminin yansımaları oluşturmaktadır. Aaron Beck bu modeli 1960’lı yılların ilk dönemlerinde başlayan sistematik çalışmalarından üretmiştir. Depresyonun psikolojik yapısını açıklamak için o yıllarda üç kavram öne sürmüştür. İlki çalışmamız konusu olan bilişsel üçlü kavramı, ikincisi bilişsel hatalar ve üçüncüsü de şemalardır. Duygusal istismar mağdurlarında olumsuz otomatik düşünceler, depresif duygulanım ve olumsuz inançlar hâkim olduğundan ötürü Aaron Beck’in önerdiği bilişsel modelde vurgulanan kişinin geleceğe dair, kendine dair ve dış dünyaya dair algıları da olumsuz olacaktır. Beck’in Bilişsel Üçlü modeli kişinin kendine, dış dünyaya ve geleceğe dair inançları ile ilgilenmektedir. Duygusal istismar yaşayan kişi yaşadığı duygusal istismardan ötürü dış dünyadan tehditler algıladığı için hem kendine yönelik algısı düşük olacak hem de dış dünyayı olumsuz görmesi muhtemel olacaktır. Ayrıca bu kişiler Beck’in Bilişsel Üçlü modeline göre depresif oldukları için kişilerde geleceğe yönelik umutsuzluk, kaygı ve endişe, ümitsiz olma hali, olumsuz bilişler gözlemlenmektedir. Bu açıdan bu kişilerin geleceğe yönelik algıları da düşük olacaktır. Sonuç olarak, araştırmanın değişkenlerinden biri olan duygusal istismar kavramı, Beck’in Bilişsel Üçlü modelindeki kişinin dünya, gelecek ve kendilik algısını olumsuz yönde etkilemektedir.

Kişinin geçmişte karşılaşmış olduğu olumsuz deneyimlere rağmen sağlıklı bir gelişim göstermesi, olumsuz yaşantılar karşısında daha güçlü ve sağlam olması genellikle psikolojik sağlık olarak ele alınır (Sameroff, 2005). Bu becerinin ortaya çıkabilmesi için bir “risk” faktörünün ortaya çıkması gerekmektedir ve bu risk herhangi bir stres verici olay, yas, kayıp, iflas durumu, kötü bir haber olabilmektedir. Risk kavramına araştırmanın değişkenlerinden biri olan duygusal istismar kavramı örnek verilebilir. Yapılan araştırmalara bakıldığında, duygusal istismar ve psikolojik sağlık arasında negatif yönde bir ilişki gözlemlenmiştir (Hussain ve Munaf, 2012). Başka bir deyişle, duygusal istismar mağduru bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin düşük olması beklenir. Duygusal istismar yaşamış bireyler yaşadıkları bu olumsuz deneyimlerinden ötürü sağlam ve güçlü olma konusunda zorlanabilmektedirler. Özetle, araştırmanın değişkenlerinden olan duygusal istismar kavramı, kişilerin psikolojik sağlık düzeylerini olumsuz yönde etkilemektedir.

Beden imajı, bireyin kendi bedenine ait duygu ve düşüncelerini yansıtan resim olarak tanımlanabilmektedir (Çelen, 2007). Beden imajı, beden memnuniyeti ve benlik saygısıyla da ilişkilendirilmektedir. Kişilerin sosyal çevresinden aldığı bedene yönelik olumsuz eleştiriler de bireyde düşük benlik algısına sebep olmaktadır (Oktan ve Şahin, 2010). Bu bağlamda aileden algılanan duygusal istismarın beden imajına etkileri inkâr edilemez boyuttadır. Duygusal istismara uğramış kişiler kendilerini ve dünyayı olumsuz algıladıkları için özgüvenlerinde azalma, kendini değerlendirmede olumsuzluklar ve yaşadığı süreci anlamlandıramama gibi süreçler geçirebilmektedirler (Özkebabçı, 2019). Gerçeklik algısı da yıprandığı için kendi bedeninden utanma durumunun gerçekleşme olasılığı yüksektir (Çakan, 2023). Yapılan birçok araştırma duygusal istismar mağduru bireylerin negatif ruh hali, beden algısının zayıflığı, yoğun suçluluk, sosyalleşmede zorluklar gibi belirtileri olduğunu göstermektedir (Orhaner, 2018). Duygusal istismar kişinin benliğine ve özgüvenine zarar verdiği için kişilerin vücut algılarının düşük olması da muhtemel olacaktır (Polat, 2007).

Araştırmanın amacı tanımlanan tüm kavramların yetişkinlerde algılanan duygusal istismar kavramı ile ilişkisini ortaya koymaktır. Beck’in Bilişsel Üçlü modeli ile duygusal istismar arasındaki ilişki alanyazına yeni bir katkı sağlayacaktır. Bu çalışma yetişkinlerde algılanan duygusal istismarın ciddiyetini ortaya koymak, alanda çalışan ruh sağlığı uzmanlarına rehber oluşturmak ve bu alanda yaşanabilecek ihmal/eksikliklere karşı bilinç düzeyini artırmak adına önem arz etmektedir.

Bu araştırmanın hipotezleri ve alt problemleri aşağıda yer almaktadır:

Hipotezler:

1. Yetişkinlerde algılanan duygusal istismar ile Beck’in Bilişsel Üçlü modelinin alt boyutları olan kişilerin kendilik algısı, gelecek algısı ve dış dünyaya yönelik algıları negatif yönde bir ilişki göstermektedir.
2. Yetişkinlerde algılanan duygusal istismar ile beden imajı arasında negatif bir ilişki vardır.
3. Yetişkinlerde algılanan duygusal istismar ile psikolojik sağlık arasında negatif bir ilişki vardır.

Alt Problemler:

1. Kişilerin gelir durumuyla duygusal istismara maruz kalmaları arasında bir ilişki var mıdır?
2. Kişilerin yaş durumuyla duygusal istismara maruz kalmaları arasında bir ilişki var mıdır?
3. Kişilerin cinsiyet durumuyla duygusal istismara maruz kalmaları arasında bir ilişki var mıdır?
4. Kişilerin kardeş sayısı ile duygusal istismara maruz kalmaları arasında bir ilişki var mıdır?
5. Kişilerin ebeveynlerini kaybetme durumuyla duygusal istismara maruz kalmaları arasında bir ilişki var mıdır?

## YÖNTEM

Çalışmanın etik kurul onayı Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurulu'ndan 31.05.2023 tarihinde alınmıştır. Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma değişkenleri duygusal istismar, psikolojik sağlık, Beck'in bilişsel üçlüsündeki dış dünya, kendilik ve gelecek algısıdır. Ayrıca cinsiyet, ekonomik durum, kardeş sayısı ve ebeveyn kaybı da değişkenler olarak yer almaktadır. Araştırmaya başlamadan önce ihtiyaç duyulan katılımcı sayısı G\*Power 3.1. yazılımı (Faul vd., 2007) ile belirlenmiştir. Katılımcı sayısı belirlenirken korelasyon analizi temel alınmıştır. Dağılımın iki kuyruğunda, .30 etki değerine sahip .01 hata oranı ve .95 test gücüne sahip yapılacak bir analizde ihtiyaç duyulan katılımcı sayısının 189 olduğu ve hesaplanan gerçek gücün yine .95 olduğu belirlenmiştir (Cohen, 1988).

Çalışma Grubu: Araştırmaya gönüllü katılım gösteren kişilerin sosyo-demografik özellikleri incelenmiştir. Araştırmaya 214 kişi katılım göstermiş, iki kişi 18 yaş altında olduğu için araştırma dışında tutulmuştur. İnceleme sonucu Tablo 1'de belirtilmiştir. Katılımcılar analiz kısmında yaşlarına göre gruplandırılırken Levinson'un (1996) kuramındaki yetişkinlik dönemleri baz alınmıştır. Katılımcılar demografik bilgiler kısmında ekonomik durumlarını dört seçenek üzerinden işaretlemiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Özellikler		n	%
Cinsiyet	Kadın	168	78.5
	Erkek	46	21.5
Yaş	18-25	67	31.6
	26-33	66	31.1
	34-41	36	17
	42 ve üzeri	43	20.3

	Kardeşi yok	16	7.5
	Bir	67	31.6
Kardeş Sayısı	İki	54	25.5
	Üç	37	17.5
	Dört ve üzeri	38	17.9
Ekonomik Durum	Düşük	121	57.1
	Yüksek	91	42.9
Ebeveyn Sağ Olma Durumu	İkisi de sağ	174	82.1
	En az biri vefat	38	17.9

### Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri 2023 yılı Haziran-Kasım ayları arasında toplanmıştır. Araştırmanın amacının, gizlilik ve gönüllülük ilkesine dair kısa açıklamanın olduğu, Google Drive formlarda oluşturulan link sosyal medya gruplarında (Facebook, Telegram) paylaşarak katılımcılardan araştırmaya katılmaları talep edilmiştir. Katılımcılara, formun ilk sayfasında gizlilik ve gönüllülük ilkesi ifade edilmiş ve kendilerine bilgilendirilmiş onam formu sunulmuştur.

### Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada 18 yaş ve üzeri bireylerin duygusal istismar puanlarını ölçmek için “Algılanan Duygusal İstismar Ölçeği”, psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmek için “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği”, bedenlerine dair algılarını ölçmek için “Vücut Algısı Ölçeği”, kişilerin kendilerine, dış dünyaya ve geleceğe dair algılarını ölçmek için “Bilişsel Üçlü Envanteri” kullanılmıştır. Araştırmaya katılan kişilerin demografi verilerini incelemek amacıyla ise “Demografik Bilgi Formu” kullanılmıştır.

### Demografik Bilgi Formu:

Araştırmada demografik verileri tespit etmek amacı ile araştırmacının hazırladığı 5 soruluk Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda yer alan değişkenler; yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, anne-baba sağ olma durumu, ekonomik durum şeklindedir.

### Algılanan Duygusal İstismar Ölçeği (ADIÖ):

Ersanlı ve arkadaşları (2013) tarafından yetişkin bireylerin algıladıkları duygusal istismar düzeylerinin saptanması amacıyla 61 maddeden oluşan öz bildirim dayalı Algılanan Duygusal İstismar Ölçeği geliştirilmiştir. Her bir madde için ‘tamamen katılıyorum’, ‘katılıyorum’, ‘kararsızım’, ‘katılmıyorum’, ‘tamamen katılmıyorum’ şeklinde beş düzeyde derecelendirme kullanılmıştır. 61 maddeden 3 maddesi olumlu ifade içerirken 58 madde olumsuz ifade içermektedir. Ölçekten en fazla 305 puan, en düşük 61 puan alınabilmektedir. Algılanan duygusal istismar puanlarının artması bireylerin algıladıkları duygusal istismarın yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .95 olarak bulunmuştur. Bu çalışma için Cronbach alpha değeri .74 olarak bulunmuştur.

### **Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ):**

Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen, Doğan (2015) tarafından Türkçe uyarlanması yapılan ölçek 6 maddeden oluşmakta ve 5'li likert tipindedir. Ölçekten alınan yüksek puan psikolojik sağlamlığın yüksek olduğunu göstermektedir. Doğan'ın (2015) gerçekleştirdiği geçerlilik güvenirlik çalışmasında Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Bu çalışma için Cronbach alpha değeri .78 olarak bulunmuştur.

### **Vücut Algısı Ölçeği:**

Orijinal ismi Body-Cathexis Scale (BCS) olan ölçek, 1953 senesinde Secard ve Jurard tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,70 olarak kabul edilmiştir. Ölçek Türkçe'ye Hovardaoğlu (1992) tarafından uyarlanmıştır. Türkçe uyarlanmasının Cronbach's Alphası ölçeğin tamamı için 0,93 olarak bulunmuştur. Ölçek bireyin bedenindeki 40 farklı bölümünden ya da bedeninin işlevinden memnuniyetini belirlemektedir. Türkiye'de ölçeğin kullanılan formu 40 madde içeren beş dereceli likert tipi bir ölçme aracıdır (1= Çok beğeniyorum, 2=Oldukça beğeniyorum, 3= Kararsızım, 4= Pek beğenmiyorum, 5= Hiç beğenmiyorum). En pozitif seçenek 1 puan, en negatif seçenek ise 5 puan olarak ölçülmektedir. Ölçekten en düşük alınan toplam puan 40, en yüksek alınan toplam puan 200'dür. Ölçekten alınacak puanların artması, kişinin bedeninden ve bedeninin işlevlerinden memnuniyetinin azalmasına işaret ederken ölçekten alınacak puanın azalması kişinin bedeninden ve bedeninin işlevlerinden memnuniyetinin artmasına işaret etmektedir. Bu çalışma için Cronbach alpha değeri .79 olarak bulunmuştur.

### **Bilişsel Üçlü Envanteri:**

Bilişsel Üçlü Envanteri bireylerin hem pozitif hem de negatif bilişlerini ölçen maddelerden oluşur. Envanterde benlik algısı (Ör: Birçok şeyi iyi yapabilirim), dünya görüşü (Ör: Dünya çok düşmanca bir yer) ve gelecek algısı (Ör:Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok) ile ilgili maddeler yer almaktadır (Beckham ve ark., 1986). Ölçek toplamda 36 maddeden oluşmaktadır ve maddelerden dördü pozitif benlik algısını, altısı negatif benlik algısını, her biri beşer madde ile ölçülen pozitif ve negatif dünya görüşlerini ve pozitif ve negatif gelecek algılarını ölçmektedir. Kalan altı madde dolgu maddeler olup, puanlamaya dâhil edilmemektedir (1, 2, 4, 7, 14, 22 numaralı maddeler). Yedili likert tipte hazırlanmış olan formda her madde için hiç katılmıyorum (1) ile tamamen katılıyorum (7) seçenekleri arasında bir tanesi işaretlenmektedir. Ölçekten alınan düşük puanlar negatif bilişsel üçlüyü, yüksek puanlar ise pozitif bilişsel üçlüyü yansıtmaktadır. Tüm ölçek için iç tutarlılık katsayısı 0.95'tir. Bu çalışma için Cronbach alpha değeri .76 olarak bulunmuştur. Ölçek Türkçe'ye Erarslan ve Işıklı (2019) tarafından uyarlanmıştır.

### **Verilerin Analizi**

Araştırmaya katılan 18 yaş ve üstü yetişkinlere Bilişsel Üçlü Envanteri, Psikolojik Sağlık Ölçeği, Beden Algısı Ölçeği verilerinde elde edilen veriler SPSS programında istatistiğe çevrilmiştir. Veriler analiz edilirken tanımlayıcı istatistiksel metotlarına başvurulmuştur. Normal dağılım gösteren iki grup karşılaştırması için Bağımsız Örneklem T Testi, ikiden fazla grup karşılaştırılması için One Way Anova Testi yönteminden faydalanılmıştır. Araştırmanın değişkenlerinden olan duygusal istismarın psikolojik sağlamlık, beden imajı ve Beck'in Bilişsel Üçlü modelindeki gelecek algısı, kendilik algısı ve dünya algısı değişkenleriyle ilişkileri-



ni tespit etmek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

## BULGULAR

Analiz sonucunda ulaşılan bulgular aşağıda başlıklar halinde sunulmuştur.

Araştırmada katılımcıların duygusal istismar düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t-testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucu Tablo 2’de belirtilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyet ve Duygusal İstismara Maruz Kalma Durumuna Yönelik t-Testi Bulguları

Cinsiyet	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Kadın	168	2.13	.57	-.80	.43
Erkek	46	2.22	.68		

Tablo 2’de görüldüğü üzere cinsiyet ve duygusal istismara maruz kalma ilişkisinin olmadığı görülmüştür ( $t=-.80$ ,  $p>.05$ ). Buna göre kadınların ( $\bar{x}=2.13$ ,  $Ss=.57$ ) ve erkeklerin ( $\bar{x}=2.22$ ,  $Ss=.68$ ) aynı düzeyde duygusal istismara maruz kaldığı söylenebilir.

Araştırmada katılımcıların duygusal istismar düzeylerinin yaşa göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ANOVA uygulanmıştır. İnceleme sonucu Tablo 3’te belirtilmiştir.

Tablo 3. Yaş ve Duygusal İstismara Maruz Kalma Durumuna Yönelik ANOVA Bulguları

Yaş	n	$\bar{x}$	Ss	F	p
18-25 Yaş	67	2.26	.60	1.35	.25
26-33 Yaş	66	2.10	.65		
34-41 Yaş	36	2.06	.50		
42 ve Üzeri Yaş	43	2.09	.54		

Tablo 3’te görüldüğü üzere araştırmaya katılan bireylerin yaş aralıkları ve duygusal istismara maruz kalma durumları arasında ilişkinin olmadığı belirlenmiştir ( $F(3,208)=1.35$ ,  $p>.05$ ). Buna göre 18-25 yaş ( $\bar{x}=2.26$ ,  $Ss=.60$ ), 26-33 yaş ( $\bar{x}=2.10$ ,  $Ss=.65$ ), 34-41 yaş ( $\bar{x}=2.06$ ,  $Ss=.50$ ) ve 42 ve üzeri yaşı ( $\bar{x}=2.09$ ,  $Ss=.54$ ) olan bireyler arasında duygusal istismara maruz kalma durumları arasında farklılık yoktur.

Araştırmada katılımcıların duygusal istismar düzeylerinin kardeş sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ANOVA uygulanmıştır. İnceleme sonucu Tablo 4’te belirtilmiştir.

Tablo 4. Kardeş Sayısı ve Duygusal İstismara Maruz Kalma Durumuna Yönelik ANOVA Bulguları

Kardeş Sayısı	n	$\bar{x}$	Ss	F	p
0	16	2.24	.49		
1	67	2.16	.65		
2	54	2.16	.63	.228	.92
3	37	2.09	.58		
4 ve Üzeri	38	2.12	.50		

Tablo 4'te görüldüğü üzere araştırmaya katılan bireylerin kardeş sayılarının duygusal istismara maruz kalma durumu ile ilişkisinin olmadığı belirlenmiştir ( $F(4,207)=.228, p>.05$ ). Buna göre 0 kardeş ( $\bar{x}=2.24, Ss=.49$ ), 1 kardeş ( $\bar{x}=2.16, Ss=.65$ ), 2 kardeş ( $\bar{x}=2.16, Ss=.63$ ) 3 kardeş ( $\bar{x}=2.09, Ss=.58$ ) ve 4 kardeş ve üzeri ( $\bar{x}=2.12, Ss=.50$ ) olan bireyler arasında duygusal istismara maruz kalma durumları arasında farklılık yoktur.

Araştırmada katılımcıların duygusal istismar düzeylerinin ebeveynlerinin sağ ve vefat durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ANOVA uygulanmıştır. İnceleme sonucu Tablo 5'te belirtilmiştir.

Tablo 5. Ebeveynlerin Sağ ve Vefat Durumları ile Duygusal İstismara Maruz Kalma Durumuna Yönelik t-Testi Bulguları

Ebeveyn Durumu	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
İkisi de sağ	174	2.19	.61		
En az biri ölü	38	1.95	.49	-2,18	.03

Tablo 5'te görüldüğü üzere ebeveyn kaybı yaşama durumu ile duygusal istismar ilişkisinin olduğu görülmüştür ( $t=-2.18, p<.05$ ). Buna göre ebeveynlerinden ikisinin de sağ olanların ( $\bar{x}=2.19, Ss=.61$ ) ebeveynlerinden en az biri vefat edenlere göre ( $\bar{x}=1.95, Ss=.49$ ) daha çok duygusal istismara maruz kaldığı söylenebilir.

Araştırmada katılımcıların duygusal istismar düzeylerinin ekonomik durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t-Testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucu Tablo 6'da belirtilmiştir.

Tablo 6. Ekonomik Durum ve Duygusal İstismara Maruz Kalma Durumuna Yönelik t-Testi Bulguları

Ekonomik Durum	n	$\bar{x}$	Ss	t	p
Düşük	121	2.25	.58		
Yüksek	91	2.00	.59	3.16	.002

Tablo 6'da görüldüğü üzere ekonomik durumun duygusal istismara maruz kalma ile ilişkisinin olduğu görülmüştür ( $t=3.16, p<.05$ ). Buna göre ekonomik durumu düşük olanların ( $\bar{x}=2.25, Ss=.58$ ) ekonomik durumu yüksek olanlara göre ( $\bar{x}=2.00, Ss=.59$ ) daha çok duy-

gusal istismara maruz kaldığı söylenebilir.

Araştırmaya katılan bireylerin duygusal istismar düzeylerinin psikolojik sağlımlıkları, vücut algıları, kendilik algıları, gelecek algıları ve dünya algılarına göre farklılaşp farklılaşmadığı ölçülmüştür. İnceleme sonucu Tablo 7’de belirtilmiştir.

Tablo 7. Bireylerin Duygusal İstismar Puanlarının Psikolojik Sağlamlık, Vücut Algısı ve Beck’in Bilişsel Üçlü Modelindeki Kendilik Algısı, Gelecek Algısı ve Dünya Algısı Puanları ile İlişkisi

Değişkenler	Duygusal İstismara Maruz Kalma	n	$\bar{x}$	Ss	En Küçük	En Büyük	Çarpıklık	Basıklık
Duygusal İstismara Maruz Kalma	1.00	212	2.14	.60	1.05	4.33	-.58	.24
Psikolojik Sağlamlık		212	3.15	.88	1.00	5.00	-.18	.60
Vücut Algısı		212	3.15	.88	1.00	5.00	.16	.24
Kendilik Algısı		212	5.85	.92	2.40	7.00	-.12	1.49
Gelecek Algısı		212	5.56	1.00	1.60	7.00	-1.34	2.48
Dünya Algısı		212	4.82	.91	1.00	6.80	-.51	1.10
Psikolojik Sağlamlık	212	3.15	.88	1.00	5.00	-.18	.60	-.404*
Duygusal İstismara Maruz Kalma	212	2.14	.60	1.05	4.33	-.58	.24	

\*  $p < .001$

Tablo 7 incelendiğinde bireylerin psikolojik sağlımlıkları ile duygusal istismara maruz kalma arasında anlamlı negatif orta düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r = -.404$ ,  $p < .001$ ). Buna göre bireylerin psikolojik sağlımlıkları arttıkça duygusal istismara maruz kalma durumlarının azaldığı ya da tam tersi olarak psikolojik sağlımlıkları azaldığında duygusal istismara daha fazla maruz kaldıkları söylenebilir. Bireylerin vücut algıları ile duygusal istismara maruz kalma arasında anlamlı negatif orta düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r = -.404$ ,  $p < .001$ ). Buna göre bireylerin vücut algıları arttıkça duygusal istismara maruz kalma durumlarının azaldığı ya da tam tersi olarak vücut algıları azaldığında duygusal istismara daha fazla maruz kaldıkları söylenebilir. Bireylerin kendilik algıları ile duygusal istismara maruz kalma arasında anlamlı negatif orta düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r = -.503$ ,  $p < .001$ ). Buna göre bireylerin kendilik algıları arttıkça duygusal istismara maruz kalma durumlarının azaldığı ya da tam tersi olarak kendilik algıları azaldığında duygusal istismara daha fazla maruz kaldıkları söylenebilir. Bireylerin gelecek algıları ile duygusal istismara maruz kalma arasında anlamlı negatif orta düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r = -.440$ ,  $p < .001$ ). Buna göre bireylerin gelecek algıları arttıkça duygusal istismara maruz kalma durumlarının azaldığı ya da tam tersi olarak gelecek algıları azaldığında duygusal istismara

daha fazla maruz kaldıkları söylenebilir. Son olarak bireylerin dünya algıları ile duygusal istismara maruz kalma arasında anlamlı negatif orta düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r=-.597, p<.001$ ). Buna göre bireylerin dünya algıları arttıkça duygusal istismara maruz kalma durumlarının azaldığı ya da tam tersi olarak dünya algıları azaldığında duygusal istismara daha fazla maruz kaldıkları söylenebilir.

## TARTIŞMA

Araştırmanın amacı psikolojik sağlamlık, Beck'in bilişsel üçlüsü ve vücut algısı kavramlarının yetişkinlerde algılanan duygusal istismar ile ilişkisini ortaya koymaktır. Araştırma sonucunda algılanan duygusal istismar arttıkça psikolojik sağlamlığın ve vücut algısının düştüğü bulgusuna ulaşılmıştır. Algılanan duygusal istismar arttıkça bilişsel üçlü modelindeki kişinin kendine yönelik algısı, geleceğe yönelik algısı ve dış dünyaya yönelik algısının da düştüğü görülmüştür. Ayrıca ekonomik durum kötüleştikçe algılanan duygusal istismarın arttığı ve ebeveyn kaybı yaşamayan bireylerin yaşayan bireylere göre duygusal istismarı algılamaları durumunda anlamlı olarak artış olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, değişkenler tek tek incelenerek literatür ışığında tartışılmıştır.

Çalışma sonucunda 18 yaş ve üstü duygusal istismar yaşayan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Duygusal istismar ve psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı düzeyde negatif korelasyon bulunmaktadır. Psikolojik sağlamlık, bireylerin yaşadığı olumsuz deneyimler sonrasında hayata uyum sağlayabilmeleri ve stresle başa çıkma mekanizmalarını kullanmaları demektir. Duygusal istismar yaşamış bireylerin bu becerileri kullanması zorlaşmaktadır ve bu açıdan çalışma sonuçları beklenen bir gelişme olmuştur.

Psikolojik sağlamlık kavramının ortaya çıkabilmesi için kişinin bir risk faktörüne, olumsuz yaşam olaylarına maruz kalması ve bunun sonucunda, yeni hayatına uyum sağlayarak bütün olumsuzluklara rağmen yaşamın farklı alanlarında başarı elde etmesi gerekmektedir (Gizir, 2007). Duygusal istismar gibi travmatik yaşam deneyimi bu adaptasyonu zorlaştırabilmektedir. Bu alanda yapılan araştırmalara bakıldığında, duygusal istismar ve psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde bir ilişki gözlemlenmiştir (Hussain ve Munaf, 2012). Üniversite öğrencilerinde algılanan duygusal istismar ile psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilerin incelediği çalışmada, algılanan duygusal istismar ile psikolojik sağlamlık arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (Nar, 2022). Bu sonuç çalışmadan elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Literatürde alan başka bir araştırmada ise ergenlik döneminde anne-babadan algılanan duygusal istismar arttıkça psikolojik sağlamlığın düştüğü tespit edilmiştir (Arslan ve Kabasakal, 2014a). Ayrıca anne-babadan algılanan duygusal istismar ile uyum sorunları arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın koruyucu rol üstlendiği de belirtilmektedir. Bu açıdan ergenlerde psikolojik sağlamlığı destekleyecek çalışmalar yapmak ergenleri problemleri davranışlara karşı koruyacaktır (Arslan ve Balkis, 2014). Özetlenecek olursa bu çalışmaya ait sonuçların literatür ile uyumlu olduğu görülmektedir.

Çalışma sonucunda 18 yaş ve üstü duygusal istismar yaşayan bireylerin beden algısı düzeylerinin daha düşük olduğu bilgisine ulaşılmıştır. Duygusal istismar ve beden algısı puanları arasında anlamlı düzeyde negatif korelasyon bulunmaktadır. Beden imajı, kişinin kendi bedenine dair duygu ve düşüncelerini yansıtan imajı olarak tanımlanabilmektedir (Çelen,

2007). Kişinin bedeninden ve bedeninin işlevlerinden memnun olma hali arttıkça sosyal ilişkileri ve psikolojik iyi oluş hali de artmaktadır (Gündoğan, 2006). Duygusal istismar gibi zorlayıcı yaşam deneyimleri sonrasında bireylerde benlik algısına yönelik değişimler, bedenini ve bedeninin işlevlerini beğenmeme, utanma, tikslenme gibi belirtiler gözlenebilmektedir. Özellikle değişimin en hızlı olduğu ergenlik döneminde bedene yönelik yapılan olumsuz eleştiriler kişide düşük benlik algısına ve depresif duygu durumuna yol açabilmektedir (Oktan ve Şahin, 2010). Bu açıdan, duygusal istismarın beden imajına etkileri önemlidir. Ailede duygusal istismar yaşamış kişiler duygularını ifade etmekte problem yaşayarak duygularını bastırmakta, bu sebeple ilerleyen yıllarda hem bedeninden mutlu olma konusunda problem yaşamakta hem de psikosomatik belirtiler gösterebilmektedirler (Eray, Vural ve Çetinkaya, 2015). Duygusal istismar kişinin benlik algısına ve özgüvenine hasar verdiği için kişilerin beden imajlarının düşük olması da beklenen bir sonuçtur (Polat, 2007). Duygusal istismara maruz kalan çocukların anneleri ile yapılan araştırmalara bakıldığında, çocukların annelerinin benlik algılarında zayıflık görülmüştür. Benlik algısı olumsuz kişiler bedenlerini de olumsuz görmeye meyilli oldukları için bu veri oldukça önemlidir (Dinleyici ve Dağlı, 2016). Duygusal istismarın psikolojik ve fiziksel bir sonucu olan negatif benlik kavramı; yetersizlik hissine, kendi bedeninden utanma, tikslenme ve vücudunu beğenmeme gibi sonuçlara neden olabilmektedir (Çakan, 2023). Sonuç olarak, bu alanda yapılan literatür çalışmaları araştırmanın sonuçları ile benzerlik göstermektedir.

Çalışma sonucunda; 18 yaş ve üstü duygusal istismar yaşayan bireylerin Beck'in Bilişsel Üçlü modelinin alt boyutları olan kişinin kendine yönelik algısı, geleceğe dair algısı ve dış dünyaya dair algısının daha düşük olduğu görülmüştür. Duygusal istismar ve bilişsel üçlü puanları arasında anlamlı düzeyde negatif korelasyon bulunmaktadır. Kişinin kendilik algısı, kişinin kendi hakkındaki bakış açısı ve kendilik imajıdır. Bu kavram incelendiğinde Dereboy ve arkadaşları (2018) Ericson'un çocuklukta olumsuz yaşantılardan ötürü benlik oluşumunda yer bulan negatif duyguların, kimlik karmaşasına sebep olduğu açıklamasını kullanmışlardır. Bu kimlik karmaşası kişide olumsuz benlik algısını yaratmakta ve kişiyi depresif duygu durumuna sürüklemektedir. Kişinin kendine olumsuz bir pencereden bakması olan negatif benlik algısının duygusal istismar ile ilişkisi literatürde mevcuttur. (Özmen, 2021).

Başka bir çalışmaya göre de duygusal istismar yaşayan bireyler duygu düzenleme, olumsuz kendilik algısı ve öz farkındalık konusunda sıkıntılar yaşamaktadır (Shipman ve ark., 2007). Sonuç olarak duygusal istismar ve kişinin kendilik algısı arasındaki bu negatif ilişkiye dair bulgular, yapılan çalışmaya ait bulguların literatür ile uyumlu olduğunu göstermektedir.

Bilişsel üçlünün ikinci parçası olan kişinin dış dünyaya yönelik algısı kişinin dünyayı nasıl algıladığı ile ilgilidir. Depresyonda olan kişi dünyayı olumsuzluklarla ve aşamayacağı engellerle dolu bir yer olarak görür (Arkar, 1992). Duygusal istismar yaşayan kişilerin de dış dünyayı olumsuz görmesi muhtemeldir. Birey; kendisine sıklıkla yetersiz ve eksik hissettirilmesinden ötürü yaşadığı dünyayı yenilgilerle ve başaramayacağı engellerle dolu bir yer olarak görebilir. Yanı sıra literatüre göre duygusal istismar mağduru çocuklar, dünyaya negatif bir bakış açısıyla bakabilmektedir (Taşdelen, 1995). Sonuç olarak, duygusal istismar ve kişinin dış dünya algısı arasındaki negatif ilişkiye dair bulgular sunan çalışmamızla literatür verileri uyumlu niteliktedir.

Bilişsel üçlünün üçüncü parçası olan kişinin geleceğe yönelik algısında depresyon yaşayan kişilerde geleceğe yönelik umutsuzluk, kaygı ve endişe, ümitsiz olma hali, olumsuz bilişler gözlemlenmektedir (Beck, 1976). Kişiler gelecekte sorumluluklarını yerine getiremeyeceklerini ve eksikliklerinin sürekli devam edeceğini düşünürler (Arkar, 1992). Bireyler yaşadığı duygusal istismarın getirdiği olumsuz duygulanımdan ötürü geleceğe yönelik umutsuz, kaygılı veya depresif inançlar geliştirebilmektedir (Mak ve ark., 2011). Özetle; çalışmada yer alan Beck'in bilişsel üçlünün son parçası olan kişinin geleceğe yönelik inancı ile duygusal istismar arasındaki negatif ilişki, literatür ile uyumlu görülmektedir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Mevcut çalışmanın sonuçlarına göre birtakım önerilerde bulunmak mümkündür. Bulgular değerlendirildiğinde; algılanan duygusal istismar ile psikolojik sağlık arasında orta derecede negatif yönde ilişki bulunması çalışmanın hipotezi olan "Kişilerin duygusal istismar puanları arttıkça psikolojik sağlık puanları azalır" görüşünü doğrular niteliktedir. Duygusal istismar zorlu ve travmatik bir durum olması nedeniyle, kişinin psikolojik sağlamlığını bozabilen ve kişide psikolojik yaralar açan bir süreçtir. Okullarda, iş yerlerinde psikolojik sağlamlığı destekleyici çalışmalar yapmak, atölyeler, eğitimler, workshoplar düzenlemek farkındalığın artırılması için destekleyici olacaktır. Kişinin bu süreci atlatabilmesi durumunda ise mutlaka uzman desteğine başvurması gerekmektedir.

Duygusal istismar mağduru kişilerde beden algısının da zayıf olduğu hipotezi çalışmada doğrulanmıştır. Öz şefkat, kendini kabul, mindfulness çalışmaları duygusal istismarın da etkilerini azaltarak kişinin bedenini olduğu gibi kabul etmesine, bedeniyle huzurlu olması ve bedenini olumlamasına olanak sağlayacaktır.

Duygusal istismarın Beck'in Bilişsel Üçlü modelindeki kişinin geleceğe dair algısı, dünyaya dair algısı ve kendine dair algısı ile negatif yönde ilişkisi hipotezi de çalışmada doğrulanmıştır. Sıklıkla eleştiriye ve hakarete maruz kalan kişi bu durumu içselleştirerek istismarcıyı haklı bulan bir tutum sergileyebilir ve kendine yönelik olumsuz düşüncelere sahip olabilir. Bu durumda kişi olumsuz bir kendilik imajına sahip olabilmektedir. Ayrıca bu kişilerin dünyaya ve geleceğe dair bakış açıları da olumsuz olma eğilimindedir. Duygusal istismar yaşamış kişiler bu olumsuz deneyimden ötürü dünyaya ve geleceğe negatif pencereden bakabilmektedirler. Bu kişiler bir uzmandan BDT modellenli terapi aldıklarında olumsuz düşüncelerini değiştirebilirler ve bu sayede iyileşmeleri mümkün olabilir.

Sonuç olarak, bu çalışma duygusal istismarın olumsuz etkilerini önlemek adına çalışmalar yapma gerekliliğini ortaya koymaktadır. Başta Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı olmak üzere bu alanda çalışan meslek elemanları da bu olgunun ciddiyetinin farkında olmalı ve toplumu bu alanlarda bilinçlendirmelidir. Okullarda, iş yerlerinde, belediyelerde, devlet dairelerinde periyodik olarak istismar ölçekleri kullanılarak istismar tespit edilen kişilerle çalışmalar yapılabilir. Bu çalışma online ortamda 214 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Daha büyük bir örneklem grubuyla daha farklı bölgelerde çalışılarak örneklemin genellenebilirliği artırılabilir. Ayrıca araştırmada kullanılan değişkenlere eğitim durumu, ilişki durumu, çocuk sahibi olma vb. gibi değişkenler de eklenilerek detaylı olarak incelemeler yapılabilir.

## KAYNAKÇA

Arkar, H. (1992). Beck'in depresyon modeli ve Bilişsel Terapisi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nöro-*

- lojik Bilimler Dergisi*, 5(1-3), 37-40.
- Arslan, G. ve Balkis, M. (2014). Ergenlikte Görülen Problem Davranışlar ve Aile Sorunları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Uluslararası Eğitim Çalışmaları Dergisi*, 1(1), 11-23.
- Arslan, G. ve Kabasakal, Z. (2014a). Ergenlikte Algılanan Duygusal İstismar ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişki, VI International Congress of Educational Research, Hacettepe University: Ankara.
- Beck A.T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. International Universities Press, New York.
- Beck AT, Rush AJ, Shaw BF, Emery G. (1987). Cognitive therapy of depression. *The Guilford Press*, New York.
- Beckham, E. E.; Leber, W. R.; Watkins, J. T.; Boyer, J. L. ve Cook, J. B. (1986). Development of an instrument to measure Beck's cognitive triad: The Cognitive Triad Inventory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 566- 567. Doi: 10.1037/0022-006X.54.4.566
- Cohen, J. (1988). Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Puplichers
- Çakan E. (2023). Duygusal İstismar ve Beden İmajı, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*,10, s. 440-449
- Çelen, N. (2007). Ergenlik ve Genç Yetişkinlik, Papatya Yayıncılık, İstanbul.
- Dereboy Ç., Şahin Demirkapı E., Şakiroğlu M., ve Şafak Öztürk C., (2018). Çocukluk çağı travmalarının, kimlik gelişimi, duygu düzenleme güçlüğü ve psikopatoloji ile ilişkisi. Derleme makale, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4), 269-278.
- Dinleyici, M., ve Dağlı, F. (2016). Duygusal ihmal, istismar ve çocuk hekiminin rolü/Emotional abuse, neglect and the role of pediatrician. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 38(2), 18-2.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması. *The Journal of Happiness and Well- Being*, 3(1), 93-102.
- Eray, Ş., Vural, P., & Çetinkaya, F. (2015). Ergenlerde algılanan duygu dışı vurumu ile psikosomatik belirtiler arasındaki ilişki. *The Journal of Current Pediatrics*, 13,104-109.
- Ersanlı, K., Yılmaz, M., & Özcan, K. (2013). Algılanan Duygusal İstismar Ölçeği (ADİÖ): Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 32(1). <https://doi.org/10.7822/egt161>
- Erarslan Ö., Işıklı S. (2019). Bilişsel Üçlü Envanteri'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Arch Neuropsychiatry* 56, 1-8
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., ve Buchner, A. (2007). G\*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 41, 1149-1160
- Gizir C. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir. Derleme **Çalışması** . *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* , 3 (28), 113-128 .
- Güler N, Uzun S, Boztaş Z. & Aydoğan S. (2002). The behaviours of mothers who perform physical or emotional abuse/neglect of their children. 24(3), 128-134.
- Gündoğan, F. (2006). Sirozlu hastaların beden imajı ve benlik saygılarının değerlendirilmesi, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Hussain, S. ve Munaf, S. (2012). Perceived Father Acceptance-Rejection in Childhood and Psychological Adjustment in Adulthood, *International Journal of Business and Social Science*, 3, 1.
- Hovardaoğlu, S. (1992). Vücut Algısı Ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi* (3P). Testler Özel Eki

- Iwaniec, D. (2006). The emotionally abused and neglected child: Identification, assessment and intervention a practice handbook, JohnWileySon, Ltd, England. (3), 227-238
- Levinson DJ. (1986). A conception of adult development. *Am Psychol*, 41, 3-13
- Mak, W. W. S., Ng, I. S. W. ve Wong, C. C. Y. (2011). Resilience: Enhancing wellbeing through the positive cognitive triad. *Journal of counseling Psychology*, 58, 610-617, <https://doi.org/10.1037/a0025195>.
- Mullen PE, Martin JL, Anderson JC ve ark. (1996). The longterm impact of the physical, emotional, and sexual abuse of children: a community study. *Child Abuse & Neglect*, 20, 7-21.
- Nar, S., Tolan, Ö. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Duygusal İstismar ile Psikolojik Sağlamlık ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1),356-377, <https://doi.org/10.47525/ulasbid.1054511>
- Oktan, V., Şahin, M. (2010). Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 543-556.
- Orhaner, G. (2018). Yetişkin Bireylerde Algılanan Duygusal İstismar Düzeyleri ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özmen B., (2021). Çocuk ihmal ve istismarı ile ilgili yasal düzenlemelerin sosyolojik analizi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Özkebabçı, M.(2019). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Duygusal İstismar ile Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Doğu Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi.
- Polat O. (2001). Çocuk ve Şiddet, Der Yayınları, İstanbul, 38-76.
- Polat, O. (2007). Tüm Boyutlarıyla Çocuk İstismarı. Seçkin Yayınları, Ankara.
- Sameroff, A. (2005). Early resilience and its developmental consequences. *Encyclopedia on early childhood development*.
- Secord PF, Jourard SM. (1953). The appraisal of body-cathexis: Body-Cathexis And The Self. *J Consult Psychol* 17 ,343-7.
- Shipman, K. L., Schneider, R., Fitzgerald, M. M., Sims, C., Swisher, L. Edwards, E. (2007). Maternal emotion socialization in maltreating and nonmaltreating families: Implications for children's emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 268-285.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., and Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resiliency scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200.
- Taner, Y., ve Gökler, B. (2004). Çocuk istismarı ve ihmali: psikiyatrik yönleri. *Acta Medica*, 35(2), 82-86. <https://actamedica.org/index.php/actamedica/article/view/188>
- Taşdelen N. (1995). Examination of Effects of Perceived Psychological Maltreatment of mothers on Adolescent's Self Concept, Emotional and Behavioral Problems and Academic Achievement, Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- World Health Organization [WHO]. (2018). Child maltreatment 2016. URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs150/en/>. Accessed June 22, 2018



# Aile İkliminin Kişinin Yaşam Doyumu ve Psikolojik Dayanıklılığı ile Olan İlişkinin İncelenmesi\*

## The Relationship Between Family Climate and A Person's Life Satisfaction and Psychological Resilience

Hazal ERKAN ARIMAN\*\*, Barış Önen ÜNSALVER\*\*\*

doi: 10.32739/usmut.2024.9.16.105

### Öz

Bu araştırmanın amacı, genç yetişkinlerde aile ikliminin yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık ile olan ilişkisini değerlendirmektir. Bu çalışma nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli ile yapılmış olup, değişkenler arası ilişkiyi ortaya koymak için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evreni, bilinen herhangi bir fiziksel veya psikolojik rahatsızlık tanısı almamış, İstanbul'da yaşayan 18-35 yaş aralığındaki genç yetişkinlerdir. Araştırmanın örneklemi ise İstanbul'da ikamet eden 168 genç yetişkinden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Aile İklimi Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Çalışma grubumuzdaki kişilerde Aile İklimi Ölçeği ortalama skorları ile yetiştiği ailenin gelir düzeyi, ebeveyn tutumu ve aile büyükleriyle iletişim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yetiştikleri ailenin gelir düzeyi ve ebeveyn tutumlarının hem genel aile iklimi algısı hem de aile içi ilişkisel, bilişsel uyum ve kuşaklararası otorite algılarının her üçünü de etkileyen sosyodemografik özellikler olduğu görülmüştür. Yapılan korelasyon analizinde ise aile iklimi ile yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir doğrusal ilişki olduğu bulunmuştur. Aile ikliminin yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık üzerinde etkili olduğu; pozitif bir aile ikliminin aile bireylerinin yaşam doyumları ve psikolojik dayanıklılıklarını artırdığı saptanmıştır.

### Anahtar Kelimeler:

Aile, Aile İklimi, Yaşam Doyumu, Psikolojik Dayanıklılık

### Abstract

The aim of this study is to evaluate the relationship between family climate and a person's life satisfaction and psychological resilience in young adults. This study was conducted with the survey model, one of the quantitative research methods, and the relational survey model was used to reveal the relationship between variables. The population of the research is young adults between the ages of 18-35 who have not been diagnosed with any known physical or psychological disorder. The sample of the research consists of 168 young adults residing in Istanbul. Demographic Information Form, Family Climate Scale, Psychological Resilience Scale and Life Satisfaction Scale were used as data collection tools in the study. It was determined that there was a statistically significant relationship between the average scores of the Family Climate Scale and the income level of the family in which he/she grew up, parental attitude and communication status with family elders. It has been observed that the income level of the family they grew up in and their parental attitudes are sociodemographic characteristics that affect both the general family climate perception and all three of the family relatedness, cognitive cohesion and intergenerational authority perceptions. In the correlation analysis, it was found that there was a positive and significant linear relationship between family climate and life satisfaction and psychological resilience. Family climate has an impact on life satisfaction and psychological resilience; It has been determined that a positive family climate increases the life satisfaction and psychological resilience of family members.

### Keywords:

Family, Family Climate, Life Satisfaction, Psychological Resilience

\* Bu makale Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalında yapılan Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Tez çalışmasından türetilmiştir.

\*\* Üsküdar Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Birimi, İstanbul; Klinik Psikolog, hazalerkan@hotmail.com, ORCID NO:0000-0001-8471-0971.

\*\*\* Psikiyatrist Doç. Dr., drbarisonen@gmail.com, ORCID NO: 0000 0002 3195 7564.

## GİRİŞ

Toplumun en küçük birimi olan aile üyelerinin bireysel gelişim sürecinde oynadığı rol, aile yapısının özel fonksiyonları ve gereksinimleri tarafından belirlenmektedir (Maclver ve Page, 1962). Her aile, kendi varlığıyla özgün bir yapı oluşturur ve aile dinamikleri aile bireylerini doğrudan ya da dolaylı olarak etkiler (Kır, 2011; Hallaç ve Öz, 2014). Bu etki alanının tamamına ise “*aile iklimi*” adı verilir. Bu çalışmanın amacı, aile ikliminin, pozitif psikolojinin önemli konularından olan yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerindeki etkisinin araştırılması ve bu etkilerin çeşitli demografik özellikleri ile ilişkisinin incelenmesidir. Psikoloji literatüründe çokça izlenebilen negatif semptom temelli bakış açısı, sonuçlara odaklanan ve “sağlıklı süreçler” fikrine uzak bir çalışma alanı görüntüsü vermektedir. Psikoloji sadece psikopatoloji veya psikofarmakoloji gibi konuları değil aynı zamanda mutluluk, pozitif duygu durum ve psikolojik esneklik gibi pozitif psikoloji kavramlarını da ele almaktadır. -

Dünya Sağlık Örgütü’ne (DSÖ)’ne göre bir kişiye sağlıklı diyebilmek için hastalık ve sakatlığının olmaması yeterli kabul edilmeyip, aynı zamanda beden, ruhen ve sosyal olarak da iyi olması şartı aranmaktadır (World Health Organisation - WHO, 2006). Oysa literatür taraması yapıldığında 2000’li yıllara kadar yapılan araştırmaların ağırlıklı olarak psikopatolojilere yönelik olması, bireyin olumlu özelliklerinin ön plana çıkması düşüncesinde olanların bir çatı altında toplanmasını sağlayarak pozitif psikolojiye olan ilgiyi artırmıştır (Demir ve Türk, 2021; Durak, 2021). Ne var ki sorun odaklı araştırmalarla kıyaslandığında -artış göstermeye başlamakla birlikte-, yapılandırmayı amaçlayan pozitif psikoloji konusundaki çalışmaların oranı hala düşüktür (Tuzgöl-Dost, 2007; Myers ve Diener, 2018; Durak, 2021).

21. yüzyıl ile beraber ortaya atılan “sürdürülebilirlik” kavramının sağlık alanındaki izdüşümü, biyopsikososyal bir varlık olarak kabul edilen insanı bütüncül şekilde ele almayı zorunlu kılmıştır. Bu araştırmada genç yetişkinlerin yaşadıkları aile iklimlerinin yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık açısından belirleyiciliği araştırılmıştır. Bu araştırma sayesinde aile iklimi kavramı ile ilişkili birçok değişkenin olası yaşam doyumunu ve psikolojik sağlamlığı nasıl etkilediğine odaklanılacaktır. Sonuç olarak aile ikliminin belirleyiciliğinin tespit edilmesi olumsuz aile ikliminin sonuçlarının anlaşılmasını sağlayacaktır. Araştırmanın önemi bu noktadan ileri gelmektedir.

Aile iklimi, temel olarak bir ailenin içinde bulunduğu psikolojik atmosferi veya bireyin aile ortamına dair algısını ifade eder (Moos, 1974). Bu kavram, aileyi sadece geleneksel bir bakış açısıyla değerlendirmek yerine, ailedeki psikolojik atmosferin aile üyeleri arasındaki ilişkiler, sosyal etkileşimler ve kuşaktan kuşağa aktarılan düşünce, değer ve inançlar üzerinden değerlendirilmesine olanak tanır (Björnberg ve Nicholson, 2007; Gönül ve ark., 2018). Aile iklimi, bireylerin olaylar karşısında veya kişiler arası ilişkilerde sergilenecek tutum ve davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Gönül ve ark., 2018). Bu bağlamda, ailenin sağlıklı bir iklim oluşturması, bireylerin yaşamları boyunca gelişimlerini etkileyebilecek temel bir faktördür. Tam da bu açıdan aile psikolojik açıdan önemli bir koruyucu faktör olmasının yanı sıra ruh sağlığı açısından önleyici politikaların odaklanması gereken başlangıç noktasıdır.

Önleyici ve koruyucu ruh sağlığını temel alan pozitif psikoloji, Seligman’ın (1999) belirttiği gibi, bireyin karşılaştığı olumsuz durumlar, olaylar veya bireyin olumsuz özelliklerine

odaklanmak yerine bireyin güçlü yönlerini ortaya çıkarmaya veya güçlendirmeye odaklanan bir yaklaşımı temsil eder ve bu açıdan aile olgusu ile yakın bir ilişki içerisinde olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, pozitif psikolojinin, bireylerin yaşamlarındaki olumlu deneyimleri vurguladığı ve kişisel mutluluğun temel unsurlarını anlamaya çalıştığı varsayılmaktadır.

Pozitif psikoloji bireyin güçlü yönlerini ortaya çıkarmaya ya da güçlendirmeye odaklanır (Seligman, 1999). Pozitif psikolojinin önemli konularından biri olan yaşam doyumu bireyin yaşamından bekledikleri ile elde ettiklerinin mukayesesi sonucunda ortaya çıkan ve kendi kriterlerine göre hissettiği memnuniyet düzeyi şeklinde tanımlanmaktadır (Neugarten, Havighurst ve Tobin, 1961).

Pozitif psikolojinin bir diğer önemli konusu ise psikolojik dayanıklılıktır. Masten'in (2001) ve Kararımak'ın (2006) açıkladığı gibi, psikolojik dayanıklılık kavramı, bireyin yaşamındaki olumsuz olaylarla başa çıkabilme yeteneği olarak özetlenebilir. Bu, bireyin zorluklarla karşılaştığında içsel güçlerini kullanarak güçlü kalabilmesini ifade eder. Pozitif psikoloji, bu dayanıklılığı artırmaya odaklanarak bireylerin stresle başa çıkma ve yaşamın zorluklarıyla baş etme becerilerini geliştirmeye yönelik bir yaklaşım sunar.

### **Aile İklimi**

Ebeveynlerin çocuklarının gelişiminde önemli etkiye sahip olduğu beklendiği bir durumdur. Çocuklarına duyarlı olan ebeveynler, gelişimsel süreci temel alarak uygun davranış sınırları belirlerler ve çocuklarının gelişimine olumlu etki sağlamak için katı disiplin veya kurallardan kaçınmaya çalışırlar. Yanı sıra genetik ile çevresel faktörlerin, ebeveyn bilgisi ile modelleme davranışının ve ebeveynlik tarzının çocukların davranışlarında önemli belirleyiciler olduğu kabul edilmektedir. Aile iklimini de oluşturan bu olgu veya olaylar çocuğun yetişkinlik dönemi hakkında da öngörüselle bilgiler sunabilmekte ve ebeveyn-çocuk ilişkisine dair şemaları açık etmektedir. Aile iklimi veya yakın bir bakım verenin psikolojik etkisini ele alan en bilinen öğrenme modellerinden olan sosyal öğrenme teorisi "aile iklimi" olgusunun psikolojik belirleyiciliğinde hat safhada rol oynamaktadır (Bandura, 1977).

Sosyal öğrenme teorisine göre model olmak çocukların davranışlarını şekillendiren temel faktördür. Örneğin ebeveynler kuralları ihlal ettiğinde, alkol tükettiğinde veya sigara içtiğinde çocukları da ebeveynlerine benzer davranış örüntüleri göstermektedir (Corvo ve Carpenter, 2000). Aile iklimi, yukarıda anlatılan örnekteki psikolojik atmosferi de içine alan önemli bir psikolojik değişkendir. Moos (1974) aile iklimini, bireyin aile ortamına dair algısı olarak tanımlamıştır. Knapp (1993), bu tanımlı genişleterek aile iklimini sadece duygusal değil, aynı zamanda fiziksel çevreyi de içerecek şekilde ele almıştır. Turgut'un (2019) ifadesiyle, aile iklimi kavramı hem ekolojik sistem hem de aile sistemi temelinde incelenir. Bronfenbrenner'in (1977) Ekolojik Sistem Teorisi'ne göre, ailesi bireyin en yakın ekolojik sistemlerinden birisidir. Aile sistemleri teorisine göre ise aile sürekli değişen dinamik bir sistemdir ve her eylem veya tepki bir değişikliği tetikler.

Aile iklimi, nesilden nesile aktarılan düşünce, değer ve inançları içeren bir kavramdır. Björnberg ve Nicholson (2007) ile Gönül ve arkadaşları (2018), aile ikliminin bireylerin gelişimini sosyokültürel çevre ve geniş aile ilişkileri bağlamında anlamaya olanak tanıdığını belirtir. Yapılan araştırmalar, aile ikliminin, aile bireylerinin karşılaştıkları durumlar karşısında sergiledikleri davranış ve tutumları şekillendirmede önemli bir rol oynadığını gös-

termiştir (Turgut, 2019). Ayrıca, aile ikliminin bireylerin kimlik gelişimini etkilediği de ortaya çıkmıştır. Matheis ve Adam'ın (2004) çalışması, aile iklimi ile kimlik gelişimi arasında doğrudan bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca aile uyumu ve organizasyonunun stresle başa çıkmayı kolaylaştırdığını, aile içindeki çatışma ve kontrolün ise stresle başa çıkmayı zorlaştırdığını ortaya koymuştur.

Aile iklimi aynı zamanda ergenlik döneminde duygusal zekâ gelişimi ile de bağlantılıdır. Chandran ve Nair'un (2015) çalışmasına göre, ergenlikteki duygusal zekâ gelişiminde annenin etkisinin ve kardeşlerle ilişkinin belirleyici bir rol oynadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda, aile iklimi üzerine yapılan araştırmalar; bireyin genel gelişimi, kimlik oluşumu ve duygusal zekâ gelişimi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu vurgular.

### **Yaşam Doymu**

Diener (1984) tarafından geliştirilen üçlü öznel iyi oluş modeline göre insanların yaşamlarının kalitesini duygusal tepkileri ve bilişsel yargıları içeren üç ana bileşenle tanımlanmaktadır. Bu bileşenler “olumlu etki”, “olumsuz etki” ve “yaşam doymu” olarak adlandırılır (Dağlı ve Baysal, 2016). “Olumlu etki” bileşeni, kişinin yaşamında var olan olumlu duyguları içerir. Bu duygular arasında neşe, ilgi, heyecan, güven gibi pozitif hisler bulunur. “Olumsuz etki” ise olumsuz duyguları temsil eder; öfke, suçluluk, üzüntü, nefret gibi negatif hisleri içerir. Bu iki bileşen, öznel iyi oluşun duygusal/duyuşsal boyutunu oluşturmakta ve bir bireyin duygusal durumunu yansıtarak yaşam kalitesini etkilemektedir.

“Yaşam doymu” bileşeni ise bireyin yaşamından beklentileri ile elde ettiği şeyleri karşılaştırarak ortaya çıkan memnuniyet düzeyini ifade eder. İlk kez Neugarten ve arkadaşları (1961) tarafından yaşlı bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada ortaya çıkan yaşam doymu kavramı, bireyin genel yaşam memnuniyetini yansıtarak öznel iyi oluşun bilişsel/yargısal boyutunu oluşturur. Yaşam doymu, bireyin kendi belirlediği kriterlere göre genel bir değerlendirme yapmasını içerir. Bu değerlendirme sürecinde birey, mevcut koşullarını kişisel standartlarına göre değerlendirir ancak bu standartlar bireyin kendi belirlediği standartlardır ve dışarıdan dayatılan bir ölçüt değildir (Dağlı ve Baysal, 2016). Shin ve Johnson (1978), yaşam doymunu “kişinin yaşam kalitesinin kendi seçtiği kriterlere göre genel bir değerlendirmesi” olarak tanımlamıştır. Bu değerlendirme, bireyin yaşamına ilişkin genel bir değerlendirme yapması ve bu değerlendirmenin sübjektif bir yargı olması açısından önemlidir.

Yaş ile yaşam doymu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, cinsiyete göre yaşam doymu belirleyicilerinin büyük ölçüde benzer olduğu ortaya konmuştur. İletişime açık ve dışa dönük kişilerde yaşam doymunun daha yüksek olduğu (DeNeve ve Cooper, 1998), yaşam doymunun sirkadien ritim veya kronotip açısından değerlendirildiğinde sabah odaklı bireylerde daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra genetik özelliklere bağlı olarak da yaşam doymunun etkilenebileceği öne sürülmüştür (Stubbe ve ark., 2005). Yaşam doymunun en güçlü belirleyicilerinden biri benlik saygısıdır (Diener, 1984). Yüksek benlik saygısına sahip bireylerde yaşam doymu düzeyinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir (Patel ve ark., 2018). Pozitif bir ilişki gösteren diğer faktörler arasında bireyin ruh hali ve yaşama bakışı da yer almaktadır. İyimserlik ve umut, yaşam doymunu etkileyen önemli faktörler olarak öne çıkar (Bailey ve ark., 2007).

Aile, arkadaşlık, sosyal destek gibi faktörlere sahip bireylerde yaşam doymu daha yüksek-

tir. Aile bağı, aile esnekliği, ebeveyn desteği gibi faktörler yaşam doyumu ile pozitif bir ilişki gösterirken, ebeveyn cezalandırması ile negatif bir ilişki göstermiştir (Henry, 1994). Evlilik doyumu, yaşam doyumunu etkileyen önemli bir faktördür ve algılanan eş desteği, cinsel yaşam memnuniyeti, eğitim düzeyi gibi faktörler evlilik doyumunu belirlemektedir (Celenk ve ark., 2013). Kariyer tatmini ve başarı duyguları da yaşam doyumunu artırıcı faktörler arasında yer almaktadır. Ayrıca, kültürün yaşam doyumu üzerindeki etkisi göz önüne alınmalıdır. Bireyci toplumlarda sosyal kabulün yaşam doyumu üzerinde önemsiz olduğunu ancak kolektivist toplumlarda aile ve arkadaşların algıladığı kabulün duygular kadar yaşam doyumunu etkilediği bulunmuştur.

Sonuç olarak, yaşam doyumu bireyin kendi yaşamına dair genel bir değerlendirme sonucu vardığı subjektif bir yargıdır. Bu değerlendirme, mutluluk, haz duyma, hoşnut olma gibi olumlu unsurları içerebileceği gibi, üzüntü, acı, elem, gam, tasa gibi olumsuz unsurları da içerebilir. Dolayısıyla, yaşam doyumu bireyin yaşama karşı genel tutumunu belirleyen önemli bir ölçüttür (Mamur, 2014).

### **Psikolojik Dayanıklılık**

Sosyal bilimler literatüründe genellikle “resilience” olarak adlandırılan kavram, ulusal literatürde psikolojik dayanıklılık, direnç, esneklik, yılmazlık, toparlanma gibi çeşitli terimlerle ifade edilmektedir. Bu terim karmaşasını azaltmak amacıyla yapılan çalışmalar sonucunda, psikoloji ve psikiyatri alanındaki uzmanlara yöneltilen görüşler neticesinde “psikolojik dayanıklılık” terimi benimsenmiştir (Masten, 2001; Kararımak, 2006). Psikolojik dayanıklılık, bireyin yaşadığı olumsuz koşullara, streslere ve travmalara karşı gösterdiği direnç ve bu zorlukların üstesinden gelme kapasitesini ifade eder. Psikolojik dayanıklılık kavramının anlamı, genellikle olumlu bir şekilde uyum sağlama, adapte olma ve yaşamdan pozitif bir şekilde etkilenme yeteneği olarak özetlenir.

Pozitif psikolojinin önemli bir bileşeni olan psikolojik dayanıklılık, bireyin yaşamındaki olumsuz olaylara karşı güçlü kalabilme kapasitesini ifade eder (Masten, 2001; Kararımak, 2006). Hayatta kaçınılmaz olarak karşılaşılan beklenmeyen travmatik olaylara karşı bireyin tepkisi, psikolojik dayanıklılık düzeyi ile doğru orantılıdır (Eren Yavuz, 2020). Bu direnç, bireyin travmatik olaylar, stres, kayıp veya güçlüklerle başa çıkabilme, bu deneyimlerden öğrenme ve büyüme sağlama yeteneğini içerir. Psikolojik dayanıklılık, bireyin duygusal, zihinsel ve sosyal iyilik hali üzerinde olumlu bir etki yapabilir. Psikolojik dayanıklılığın temel unsurları arasında bireyin kendi duygusal durumunu anlama, olumsuz durumları olumlu bir perspektife çevirme yeteneği, problem çözme becerileri, güçlü sosyal destek sistemleri ve esneklik bulunabilir. Bu faktörler, bireyin yaşamındaki zorluklara karşı daha etkili bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olabilir.

Psikolojik dayanıklılığın kesin bir tanımı konusunda genel bir fikir birliği olmamakla birlikte, Amerikan Psikoloji Derneği (APA, 2021), bu kavramı sıkıntı, travma, trajedi, tehditler, ailevi ve ilişkisel zorluklar, ciddi sağlık sorunları veya işyeri ile finansal kaynaklı streslere karşı “iyi uyum sağlama” süreci olarak tanımlamaktadır. Psikolojik dayanıklılık, sadece zorlukları aşmakla kalmaz, aynı zamanda bireyin kişisel büyümesine ve gelişmesine de katkıda bulunur. Fraser, Richman ve Galinsky (1999) psikolojik dayanıklılığı, bireyin kişisel özellikleri ile çevresel faktörler arasındaki etkileşimden ya da stresli yaşam olaylarından kaynaklanan risk faktörlerini azaltan koruyucu faktörlere bağlı olarak ortaya çıkan gelişim-

sel bir süreç olarak tanımlar. Rutter (1987) ise psikolojik dayanıklılığın dinamik bir süreç olduğunu ve risk ile koruyucu faktörler arasındaki etkileşime bağlı olarak bireyin yaşadığı olumsuz olayların etkilerini değiştirmekte rol oynadığını vurgular.

Bu çalışmanın amacı, aile ikliminin, pozitif psikolojinin önemli konularından olan yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerindeki etkisinin araştırılması ve bu etkilerin çeşitli demografik özellikler ile ilişkisinin incelenmesidir.

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Aile ikliminin yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılığa etkisi nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli ile incelenmiştir. Çalışmanın etik kurul onayı Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Etik Kurulu'ndan 12.10.2021 tarihinde alınmıştır.

### Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evreni, bilinen herhangi bir fiziksel veya psikolojik rahatsızlık tanısı almamış 18-35 yaş aralığındaki genç yetişkinlerdir. Örnekleme yöntemi olarak basit rassal örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Genç yetişkinlik döneminde, bireylerin aile dinamiklerini değerlendirmek amacıyla kullanacakları deneyimler ile orta ve ileri yetişkinlik dönemlerindeki deneyimler birbirinden net şekilde ayrıdır. Bu nedenle, çalışmada ilk yetişkinlik dönemi olarak belirlenen 18-35 yaş aralığındaki bireyler özel olarak dâhil edilmiştir. Araştırmanın örnekleme ise bilinen herhangi bir fiziksel veya psikolojik rahatsızlık tanısı almamış, İstanbul'da ikamet eden 18-35 yaş aralığındaki 168 genç yetişkindir. Google Forms üzerinde yayınlanan çevrimiçi anketi dolduran 197 kişiden, değerlendirme sonucunda eksik ve hatalı olduğu belirlenen 29 anket çalışma dışında tutularak, nihai örneklem sayısı 168 olarak belirlenmiştir. Uygulama yaklaşık olarak 20-25 dk arası sürmüştür. Uygulama öncesi katılımcıların tam bilgilendirilmiş onamına başvurulmuştur. Veriler 2022 yılı Ocak-Mart ayları arasında toplanmıştır.

### Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Aile İklimi Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanmıştır.

### Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların demografik bilgilerini elde etmek amacıyla hazırlanan bu formda cinsiyet, yaş, eğitim, medeni durum gibi kişisel bilgilere yönelik sorular bulunmaktadır.

### Aile İklimi Ölçeği

Aile İklimi Ölçeğinin orijinal formu Björnberg ve Nicholson (2007) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması ise Gönül ve arkadaşları (2018) tarafından yapılmıştır. 34 maddesi bulunan bu ölçek; aile içi ilişkisellik, kuşaklararası otorite ve bilişsel uyum olmak üzere toplam 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar "Aile İçi İlişkisellik (21 soru)", Kuşaklararası Otorite (7 soru)", "Bilişsel Uyum (6 soru)" 'dur. 5'li Likert tip olarak hazırlanan bu öl-

çekte katılımcılar; “Kesinlikle katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum” ve “Kesinlikle katılıyorum” cevaplarından birini işaretlemekte ve bu cevaplar için sırasıyla 1’den 5’e kadar bir puan almaktadırlar. Ölçekten alınabilecek toplam puan 34 ile 170 arasında değişmektedir. Alınan yüksek puanlar kişinin değerlendirdiği alanın aile içinde fazla önemsendiğini ve/veya deneyimlendiğini gösterirken, düşük puanlar ise değerlendirilen alanın aile içinde çok fazla önemsenmediğini ve/veya deneyimlenmediğini göstermektedir. Ölçeğin geliştirme çalışması güvenirlik katsayısı 0,87 olarak hesaplanmıştır.

### **Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği**

Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin orijinal formu Friberg ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması ise Basım ve Çetin (2011) tarafından yapılmıştır. 33 maddesi bulunan bu ölçeğin 6 alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar “Yapısal Stil (4 soru)”, “Gelecek Algısı (4 soru)”, “Aile Uyumu (6 soru)”, “Kendilik Algısı (6 soru)”, “Sosyal Yeterlilik (6 soru)”, “Sosyal Kaynaklar (7 soru)” ’dur. 5’li Likert tip olarak dizayn edilen bu ölçekte “Kişisel problemlerimi...çözemem/nasıl çözebileceğimi bilirim” gibi yargı bildiren boşluk doldurulmalı ifadeler yer almaktadır. Katılımcılardan maddelerde yer alan boşluklara uygun ifadelerden hangisine ne oranda katılıp katılmadıkları sorulmakta ve iki ifade arasında yer alan beş ayrı kutucuktan, kendilerine en uygun tarafa yakın olanını işaretlemeleri istenmektedir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 33 ile 165 puan arasında değişmektedir. Alınan yüksek puan, kişinin yüksek psikolojik dayanıklılığa sahip olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin geliştirme çalışması güvenirlik katsayısı 0,81 olarak hesaplanmıştır.

### **YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ**

Yaşam Doyumu Ölçeği, insanların mevcut durumlarından duydukları memnuniyeti ölçmek için Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi Dağlı ve Baysal (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. 5’li Likert tipi bir ölçek olan Yaşam Doyumu Ölçeği 5 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar, verilen ifadeler için “Hiç katılmıyorum”, “Çok az katılıyorum”, “Orta düzeyde katılıyorum”, “Büyük oranda katılıyorum” ve “Tamamen katılıyorum” cevaplarından birini işaretlemekte ve bu cevaplar için sırasıyla 1’den 5’e kadar bir puan almaktadırlar. Ölçekte alınabilecek toplam puan 5 ile 25 puan arasında değişmektedir. Alınan yüksek puan, yaşamdan alınan doyumun yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin geliştirme çalışması güvenirlik katsayısı 0,79 olarak hesaplanmıştır.

### **Verilerin Analizi**

Bu araştırmada veriler IBM SPSS paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Öncelikle katılımcıların betimleyici analizleri gerçekleştirilmiştir. Verilerin dağılımlarının anlaşılması amacıyla normallik dağılımı testleri uygulanmıştır. Sosyodemografik özelliklere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını test etmek üzere, karşılaştırılacak grup sayısı iki ise bağımsız t-testi, ikiden fazlaysa tek yönlü ANOVA yöntemi kullanılmıştır. Tek yönlü ANOVA yönteminin kullanıldığı durumlarda eğer grup ortalamaları arasında istatistiksel olarak güvenilir bir fark tespit edilirse, hangi grup ortalamalarının birbirinden farklılaştığını test etmek üzere post-hoc çoklu karşılaştırma testleri kullanılmıştır.

**BULGULAR***Tablo 1. Cinsiyet, Yaş Grubu, Eğitim, Medeni Durum ve Yaşanılan Yer Değişkenlerine Ait İlişkin Frekans Tablosu*

Değişken	Grup	f	%
Cinsiyet	Erkek	64	38.10
	Kadın	104	61.90
Yaş	18-24	32	19.05
	25-29	52	30.95
	30-35	84	50.00
Eğitim	İlkokul	2	1.19
	Ortaokul	1	0.60
	Lise	4	2.38
	Üniversite/ Yüksek Okul	105	62.50
	Yüksek Lisans	45	26.79
Medeni Durum	Doktora	11	6.55
	Bekâr	109	64.88
İkamet Yeri	Evli	59	35.12
	Köy	4	2.38
	İlçe	16	9.52
	Şehir	91	54.17
	Metropol	57	33.93

Araştırmaya katılan kişilerin %38,1'i erkek, %61,9'u ise kadındır. Katılımcıların %19,05'i 18-24; %30,9 %'i 25-29; %50'si 30-35 yaş aralığında yer almaktadır. Tablo 1'de görüldüğü üzere katılımcıların %62,50'si üniversite, %26,79'u yüksek lisans eğitimi almış, %6,55'i ise doktora eğitimi almıştır. Çalışmaya katılan kişilerin %2,38'i lise, %0,60'ı ortaokul, %1,19'u ise ilkokul mezunudur. Medeni durumlarına göre katılımcıların %64,88'i bekâr, %35,12'si evlidir. Katılımcıların %54,17'si yaşamlarının çoğunu şehirde, %33,93'ü metropolde, %9,52'si ilçede, %2,38'i ise köyde geçirmiştir.



Tablo 2. Katılımcıların Aile İklimi Ölçeği ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puanların Tanımlayıcı İstatistikleri

Skor Türü	x	Ss	Min	Max	Medyan
Toplam Skor	123.18	19.40	42	157	126
Aile içi ilişkisellik	84.77	16.34	21	105	88
Duygusal uyum	32.91	6.13	8	40	34
Kuşaklararası ilgi	23.42	5.43	6	30	24
Açık iletişim	8.04	1.76	2	10	8
Uyumluluk	20.39	4.57	5	25	21
Kuşaklararası otorite	19.14	5.33	7	35	18
Bilişsel uyum	19.28	5.03	6	30	20

Tablo 3. Cinsiyete ve Medeni Duruma Göre Aile İklimi Ölçeği ve Alt Boyut Skor Ortalamaları İçin Yapılan Bağımsız T Testi Sonuçları

Bağımlı Değ.	Grup	n	Orta- lama	Ss	t	s.d	p
Aile İklimi	Erkek	64	122.92	20.40	-0.13	166	0.89
	Kadın	104	123.35	18.85			
	Bekâr	109	122.23	20.09	-0.86	166	0.38
	Evli	59	124.95	18.08			

Tablo 3'te görülebileceği gibi cinsiyete ( $p=0.89$ ) ve medeni duruma ( $p=0.38$ ) göre Aile İklimi Ölçeği toplam skoru ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Tablo 4. Yaş, Eğitim Düzeyi, Bakım Veren Kişi, İkamet Edilen Yerleşim Birimi, Aile Tipi ve Ebeveyn Tutumu Gruplarına Göre Aile İklimi Ölçeği Skor Ortalamaları İçin Yapılan ANOVA Testi Sonuçları

Bağımlı Değ.	Grup	N	Ort.	Ss	f	p	Fark (Tukey)
Aile İklimi	18-24	32	118.03	20.76	3.28	0.04	18-24<25-29
	25-29	52	128.40	14.91			
	30-35	84	121.92	20.75	1.83	0.14	
	İlkokul, Ortaokul, Lise	7	107.14	27.05			
	Üniversite, Yüksekokul	105	124.03	18.07			
	Yüksek lisans	45	124.42	20.88			
	Doktora	11	120.27	18.05	0.35	0.78	
	Anne	75	124.15	19.67			
	Anne ve Baba beraber	66	122.38	20.87			
	Aile büyükleri	18	120.22	17.21	0.46	0.62	
	Bakıcı	9	127.00	7.68			
	Köy/İlçe	20	125.85	16.14			
	Şehir	91	123.73	19.76			
	Metropol	57	121.39	20.00	1.85	0.13	
	Tek ebeveynli	5	121.40	10.11			
	Çekirdek aile	112	123.48	19.51			
	Geniş aile	46	124.78	18.65	15.43	0.00	İlgisiz< Baskıcı otoriter İlgisiz <Aşırı koruyucu İlgisiz <Demokratik Baskıcı-otoriter <Aşırı koruyucu
	İlgisiz	3	68.33	30.66			
	Baskıcı-otoriter	33	114.18	18.17			
	Aşırı koruyucu	51	124.20	19.68			
Demokratik	81	128.25	14.66				

Tablo 4’de görülebileceği gibi yaş gruplarına göre Aile İklimi Ölçeği toplam skoru ortalamaları arasındaki farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0.04$ ). Yaş grubuna göre Aile İklimi Ölçeği skor ortalamaları için yapılan ANOVA testi sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunan skorlarda hangi grupların ortalamalarının birbirinden farklı olduğunu test etmek üzere yapılan post-hoc çoklu karşılaştırma testleri yapılmıştır. Sonuçlara göre 18-24 ve 25-29 yaş grubunun Aile İklimi Ölçeği skor ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0.044$ ). Tablo 4’de bu gruplar için verilen ortalama Aile İklimi Ölçeği skorlarına bakılarak 25-29 yaş grubuna dahil olan bireylerin ortalama Aile İklimi Ölçeği skorlarının ( $\bar{x}=128.40$ ), 18-24 yaş grubuna dahil olan bireylerden ( $\bar{x}=118.03$ ), daha yüksek olduğu ve bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonu-

cuna varılmıştır. Eğitim durumuna göre Aile İklimi toplam skoru ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p=0.143$ ). Katılımcıya büyüme döneminde birincil bakım veren kişiye göre Aile İklimi Ölçeği toplam skoru ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p=0.788$ ). Tablo 4'den görülebileceği gibi katılımcının yaşamının büyük kısmını geçirdiği yere göre Aile İklimi Ölçeği toplam skoru ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p=0.628$ ).

Tablo 4'den görülebileceği gibi aile tipine göre Aile İklimi Ölçeği toplam skoru ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p=0.139$ ). Tablo 3'ten görülebileceği gibi ebeveyn tutumuna göre Aile İklimi Ölçeği toplam skoru ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0.001$ ). Aile İklimi Ölçeği ve alt boyutlarının skor ortalamaları için yapılan post-hoc çoklu karşılaştırma test sonuçları göre

Ebeveyn tutumu ilgisiz olan kişilerin aile iklimi ölçeği skor ortalamasının ( $\bar{x}=68.33$ ) ebeveyn tutumu baskıcı-otoriter olan kişilerin ortalamasından ( $\bar{x}=114.18$ ) düşük olduğu,

Ebeveyn tutumu ilgisiz olan kişilerin Aile İklimi Ölçeği skor ortalamasının ( $\bar{x}=68.33$ ) ebeveyn tutumu aşırı koruyucu olan kişilerin ortalamasından ( $\bar{x}=124.20$ ) düşük olduğu,

Ebeveyn tutumu ilgisiz olan kişilerin Aile İklimi Ölçeği skor ortalamasının ( $\bar{x}=68.33$ ) ebeveyn tutumu demokratik olan kişilerin ortalamasından ( $\bar{x}=128.25$ ) düşük olduğu,

Ebeveyn tutumu baskıcı-otoriter olan kişilerin Aile İklimi Ölçeği skor ortalamasının ( $\bar{x}=114.18$ ) ebeveyn tutumu aşırı koruyucu olan kişilerin ortalamasından ( $\bar{x}=124.20$ ) düşük olduğu sonuçlarına varılmış ve bu farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Aile İklimi Ölçeği İle Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Skorları İçin Korelasyon Analizi Tablosu

Değişkenler	Aile İklimi Ölçeği	Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Yaşam Doyumu Ölçeği
Aile İklimi Ölçeği		0.46	0.40
Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	0.46**		0.60
Yaşam Doyumu Ölçeği	0.40**	0.60	

Tablo 5'te sunulan korelasyon analizi sonuçlarına göre Aile İklimi Ölçeği skoru ile Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği skoru arasında ( $r=0.46$ ,  $p<0.001$ ) orta derecede, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı şekilde Aile İklimi Ölçeği skoru ile Yaşam Doyumu Ölçeği skoru arasında da ( $r=0.40$ ,  $p<0.001$ ) orta derecede, pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

## TARTIŞMA

Bu çalışma; genç erişkinlerde aile ikliminin pozitif psikolojinin önemli konularından olan yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılığı ile olan ilişkisini araştırmak amacıyla yapılmıştır. Bazı sosyodemografik ve bazı aile özelliklerinin genel aile iklimi algılarının bireylerin yaşam doyumları ve psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki etkilerine bakılmıştır. Bu çalışmada kullanılan ölçekten alınan yüksek skorlar kişinin değerlendirdiği alanın aile içinde fazlaca önemsendiğini ve/veya deneyimlendiğini, düşük değerler ise değerlendirilen alanın aile içinde çok fazla önemsenmediğini ve/veya deneyimlenmediğini göstermiştir (Gönül ve ark., 2018).

Aile iklimi ölçeği toplam skorunun sosyodemografik değişkenlere göre nasıl etkilendiklerine bakıldığında, çalışma grubundaki kişilerde aile iklimi ölçeği ortalamaları arasında cinsiyete, medeni duruma, büyüme döneminde birincil bakım veren kişiye (anne, anne-baba beraber, aile büyükleri ve bakıcı) ve yaşamının büyük kısmını geçirdiği yere (köy, ilçe, şehir, metropol) göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Dalbadan (2021) 468 üniversite öğrencisi katılımcı üzerinde yaptığı çalışmada her iki cins arasında bu çalışmada da olduğu gibi- aile iklimi algısı açısından farklılık olmadığını bulmuştur. Turgut (2019) ise üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı tez çalışmasında kadınlarda aile içi ilişkisellik algısı skorunun erkeklerden daha yüksek olduğunu bulmuş ve kadınların aile içi ilişkileri erkeklerden daha çok önemsediklerini, erkeklerde ise kuşaklararası otorite algısının kadınlara göre daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. İkiz ve Yörük (2013)'de öğretmen adaylarında yaptıkları çalışmada; kadınların aile içindeki iletişimlerinin daha etkili, ilişkilerinin daha iyi olduğunu ve erkeklere göre aile fonksiyonlarını yerine getirme açısından daha yüksek puanlar aldıklarını tespit etmişlerdir.

Bu çalışmada yaş grupları açısından bakıldığında, Aile İklimi Ölçeği toplam skorların ortalamaları arasında fark olduğu görülmektedir. Şöyle ki 18-24 yaş grubundaki katılımcıların hem genel aile iklimi algısı hem de aile içi ilişkiselliği, 25- 29 yaş grubundaki katılımcılara göre daha düşük bulunmuştur. 18-24 yaş grubundaki katılımcıların hem 25-29 hem de 30-35 yaş grubundaki katılımcılara göre ailedeki kuşaklararası otoriteyi daha fazla hissettikleri saptanmıştır. Bu sonuçlar da 18-24 yaş grubundaki gençlerin aile dışı ortamlarda sosyalleşmeye başlamaları ve daha özgür hareket etme isteklerine bağlı olarak ortaya çıkmış olabilir (Türküm ve ark., 2005). Dalbadan (2021) yaş değişkeni ile Aile İklimi Ölçeği ortalama puanlarını karşılaştırdığında, yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark görmediğini bildirmiştir. Dancy ve Handal (1981), 463 siyah adolesan katılımcı üzerinde yaptıkları araştırmada yaş arttıkça kuşaklararası otorite algısının arttığını bildirmişlerdir.

Bu çalışmada katılımcıların medeni durumlarına göre Aile İklimi Ölçeği ortalamaları arasında bir fark bulunmamıştır. Kabasakal ve Aktaş (2021) Covid-19 pandemi sürecinde bireylerin aile iklimi algısını inceledikleri çalışmalarında, evli bireylerin Aile İklimi Ölçeği alt boyutlarında aile içi ilişkisellik ve bilişsel uyum alt boyutlarının bekâr olanlara göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Katılımcılar eğitim durumları açısından incelendiğinde Aile İklimi Ölçeği skor ortalamaları arasında fark bulunmamıştır. Elde edilen bu sonuçlar mevcut literatürle uyum göstermektedir.

Olumlu bir aile ikliminde büyüyen çocuklar güven duygusu gelişmiş, inisiyatif alabilen, özerk hareket edebilen, duygusal bağları güçlü, istikrarlı ve yetkin birer birey olma yolunda

ilerlerler. Bunun için de ailelerin ceza vermek yerine çocuğu dinlemek, açık ve net kurallar koymak, hak ettiğinde övmekten kaçınmamak ve olumlu davranışlar sergilemesini pekiştirici bir yaklaşımda bulunmak gibi olumlu tutumlar sergilemeleri önemlidir (Sanders ve ark., 2014). Bazı ebeveynlerin ise çocuklarına bazı roller (kahraman, günah keçisi, kayıp ya da maskot çocuk gibi) biçerek o rolü benimsemelerine neden olacak tutumlar içine girmeleri söz konusu olabilmekte ve bu durumun çocukların yetişkin yaşamlarında onların algı ve davranışlarını etkileyen bazı yansımaları olmaktadır (Yavuz Güler, 2021).

Pozitif psikolojide mutluluk, öznel iyi olma hali olarak tanımlanmakta (Diener, 2000; Dağlı ve Baysal, 2016) ve her bir bireyin mutlu olmayı istemesi ve mutluluğu için çaba sarf etme sorumluluğu taşıması gerektiği düşünülmektedir (Eid ve Diener; 2001). Öznel iyi oluş ("subjective well being") deyimini, insanların yaşamlarını ve yaşamlarındaki belirli alanları ve etkinlikleri nasıl deneyimlediklerinin ve değerlendirdiklerinin bir göstergesi şeklinde tanımlanabilir (Diener, 1984; Layard, 2016). Yaşam doyumu da; öznel iyi oluşun bilişsel/yargı boyutunu oluşturur ve bireyin yaşamından bekledikleri ile elde ettiklerinin -tercih standartlarını bireyin belirlediği - mukayesesi sonunda ortaya çıkan memnuniyet düzeyidir. Yaşam doyumu subjektif bir yargıdır ve olumlu ya da olumsuz unsurları içerebilir. Benlik saygısı, iyimserlik ve umudun yaşam doyumunun en güçlü belirleyicileri olduğu ve aralarında pozitif bir ilişki olduğu bilinmektedir (Diener ve Diener, 1995). Yaşam doyumunu belirleyen diğer bazı faktörler bireyin değerleridir -ki bireyin değer atfettiği şeyler değişkendir, kimisi için aile, kimisi için aşk, kimisi için din ve maneviyat, kimisi için para ya da maddiyattır. Arkasında aile, arkadaş ya da sosyal desteğin olması, aile bağı, aile esnekliği, ebeveyn desteği olması ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki varken, ebeveyn cezalandırması ile negatif bir ilişki olduğu görülmüştür (Henry, 1994). Bireyci (individualistik) toplumlarda, başkaları tarafından algılanan kabulün yaşam doyumu üzerinde bir etkisi olmazken, kolektivist toplumlarda ebeveynler ve arkadaşlar tarafından algılanan kabulün, en az duygular kadar, yaşam doyumunu etkilediği bildirilmiştir (Diener ve ark., 2003).

Özetle, bu çalışmada aile ikliminin genç erişkinlerde yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık üzerinde etkili olduğu ve pozitif bir aile ikliminin aile bireylerinin yaşam doyumları ve psikolojik dayanıklılıklarını artırdığı saptanmıştır.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

En küçük toplumsal kurum olan ailenin çok değişik tanımları mevcuttur, ancak aslolan tek şey aile kavramının temel işlevini ve toplumsal düzen içindeki yerini her zaman koruduğudur (Günindi ve Giren, 2011; Tekin Epik, Çiçek ve Altay, 2017). Aile bireyi hayatı boyunca etkileyen; biyolojik, psikolojik ve sosyolojik unsurları barındıran evrensel bir kurumdur. Toplumun sosyal yapısı değişirken ailede de sosyal ve kültürel rollerin değişimi kaçınılmazdır (Eyce, 2014). Her ailenin içinde bulunduğu özel durumundan, kültüründen ve bazı evrensel kurallardan kaynaklanan bir düzen ve karşılıklı etkileşim modeli vardır (Wood, 1985). Aile iklimi de aileyi nesiller boyu süregelen ve nesilden nesile aktarılan düşünce, değer ve inançları doğrultusunda ele almakta ve bireyin gelişiminin yıllar boyu süregelen sosyokültürel çevre ve geniş aile ilişkileri çerçevesinde daha detaylı olarak incelenmesini mümkün kılmaktadır (Björnberg ve Nicholson, 2007; Gönül ve ark., 2018). Diğer taraftan yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olması da bireyin iyilik halini artırması ve devam ettirmesi konusunda pozitif etkileri olan kavramlardır. Bu çalış-

mada aile iklimi algıları yüksek olan, yani geniş aile bireylerinin birbirinin hayatında olup bitenlerle ilgilendiği, karşılıklı ilgi ve sevgi gösterdiği, aralarındaki açık iletişim ile birbirleri hakkındaki olumlu ya da olumsuz düşüncelerini özgürce dile getirebildikleri, sorunlar karşısında birlikte çözüm üretebildikleri, ailedeki kararların yaşça büyük ve küçük kuşakların ortak katılımı ile alındığı ve düşünce, değer, tutum ve inançları benzer aile ortamında yetişmiş olan genç erişkinlerin yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuç da pozitif aile ikliminin bireylerin iyi oluşları üzerindeki olumlu etkisini ortaya koymaktadır.

Literatürde aile iklimi ile yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkileri inceleyen kısıtlı sayıda araştırmanın olması ve kullanılan ve Türkçe'ye uyarlanmış olan her üç ölçeğin açıklayıcılık gücünün görece yüksek olması çalışmanın güçlü yönleri olarak değerlendirilebilir. Literatürde bu konularda yapılmış çalışmaların çoğuna kıyasla katılım sayısının nispeten az olması ise çalışma için bir kısıtlılık teşkil edebilir. Ayrıca araştırmanın uygulama kısmının online şekilde gerçekleştirilmesi örneklem yanlılığı açısından bir kısıtlılık yaratmaktadır.

Araştırmanın sonuçları göstermektedir ki olumlu aile iklimi puanı ile yaşam doyumu arasında ilişki vardır. Genç yetişkinlik döneminde olan kişiler ile yapılan psikolojik değerlendirme görüşmelerinde aile iklimi ile yaşam doyumu ilişkisi göz önünde bulundurulmalıdır.

Araştırmanın sonuçları göstermektedir ki olumlu aile iklimi puanı ile psikolojik dayanıklılık arasında ilişki vardır. Genç yetişkinlik döneminde olan kişiler ile yapılan psikolojik değerlendirme görüşmelerinde aile iklimi ile psikolojik dayanıklılık ilişkisi göz önünde bulundurulmalıdır.

Benzer değişkenler ile yapılacak yeni araştırmalarda ise daha kapsayıcı ve çok boyutlu pozitif psikolojik değişkenlerin kullanılması önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- American Psychological Association (2021). Building your resilience. <https://www.apa.org/topics/resilience>
- Chandran, A., Nair, B. (2015). Family Climate as a Predictor of Emotional Intelligence in Adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 41(1):167-173.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
- Basım, HN., Çetin, F. (2011) Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2),104-116.
- Bailey, T. C., Eng, W., Frisch, M. B., Snyder, C. R. (2007). Hope and optimism as related to life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 168-175.
- Björnberg, A., Nicholson, N. (2007). The family climate scales: Development of a new measure for use in family business research. *Family Business Review*, 20(13)229-246.
- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, 32(7), 513-531. doi.org/10.14195/0870-4147-48-1
- Bronfenbrenner, U. (1989). Ecological systems theory. *Annals of Child Development*, 6(17),187-249.
- Celenk, O., Van de Vijver, F. J. (2013). What makes couples happy? Marital and life satisfaction among ethnic groups in the Netherlands. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44(8), 1275-

1293.

- Corvo, K., Carpenter, E. H. (2000). Effects of parental substance abuse on current levels of domestic violence: A possible elaboration of intergenerational transmission processes. *Journal of family violence*, 15, 123-135.
- Dağlı, A., Baysal N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe 'ye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59): 1250-1262.
- Dalbada, E. (2021). Üniversite öğrencilerinin romantizm ve eş seçimi tutumları ile aile iklimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Dancy, BL., Handal, PJ. (1981). Effect of Gender and Age on Family Climate Scores of Black Adolescents and Preliminary Norms. *Psychological Reports*, 48(3), 755-757.
- DeNeve, KM., Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229.
- Demir, R., Türk, F. (2021). Pozitif Psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkılar. *Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 2(2):108-125.
- Diener, ED. (1984). "Subjective well-being". *Psychological Bulletin*, 95(3):542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>
- Diener, E. (2000), Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for anational index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Durak, İ. (2021). Psikolojik Sağlık İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Öz Yeterliğin Aracı Etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(78), 1175-1190.
- Eid, M., Diener, E. (2001). Norms for experiencing emotions in different cultures: Inter-and international differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(5), 869-885.
- Eren Yavuz, K. (2020) Psikolojik sağlık. A'dan Z'ye Pozitif Psikoloji. *PsiKoHayat*, (21),76-79. <https://uskudar.edu.tr/pozitif-psikoloji/psikolojik-saglamlik>
- Eyce, B. (2014). Tarihten Günümüze Türk Aile Yapısı. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 1 (4), 223-244.
- Fraser, MW., Richman, JM., Galinsky, MJ. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social practice. *Social Work Research*, 23(7)129-208.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge., JH, Martinussen, M. (2003) A New Rating Scale for Adult Resilience: What are the Central Protective Resources behind Healthy Adjustment? *Int J Methods Psychiatr Res*, 12(5) 65-76.
- Goldenberg, I., Goldenberg, H. (2012). *Family Therapy: An Overview*. Brooks & Cole Publishing Company.
- Gomez-Baya, D., Muñoz-Silva, A., Garcia-Moro, FJ. (2020). Family Climate and Life Satisfaction in 12-Year-Old Adolescents in Europe. *Sustainability*, 12(15), 5902.
- Gönül, B., Işık-Baş, H., Şahin-Acar, B. (2018). Aile İklimi Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik açıdan incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(50), 165-200.

- Günindi, Y., Giren, S. (2011), Aile kavramının değişim süreci ve okul öncesi dönemde ailenin önemi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(8), 349-361.
- Hallaç, S., Öz, F. (2014). Aile kavramına kuramsal bir bakış. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(2):142-153. doi:10.5455/cap.20130625102321
- Henry, C. S. (1994). Family system characteristics, parental behaviors, and adolescent family life satisfaction. *Family relations*, 6(2),447-455.
- İkiz, FE., Yörük, C. (2013). Öğretmen adaylarının öz-yeterlik düzeyleri ile aile işlevlerinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 228-248.
- Kabasakal, Z., Aktaş, A. (2021). Covid-19 Pandemi Sürecinde Bireylerin Sosyal Destek ve Aile İklimi Algılarının İncelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(1), 145-157.
- Kararmak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 129-142.
- Kır, İ (2011). Toplumsal bir kurum olarak ailenin işlevleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(36), 381- 404. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/esosder/issue/6150/82609>
- Knapp, SD. (1993). *The contemporary thesaurus of social science terms and synonyms*. The Oryx Press.
- Layard, R. (2016). Happiness and public policy: A challenge to the profession. *Economic Journal*, 116(510):C24- C33.
- MacIver, RM., Page, CH. (1962). *Society: An Introductory Analysis*. MacMillan.
- Mamur, M. (2014). Kamu Kuruluşlarında Yöneticilerin İş Doyumu Ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma: İstanbul İli Sultangazi İlçesi. Yüksek Lisans Tezi (Ulusal Tez Merkezi, Tez Merkezi, No:417738). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Masten, AS. (2001). *Resilience process in development*. *American Psychologist*, 56 (3), 227-238.
- Matheis, S., Adams, G R. (2004). *Family Climate and Identity Style During Late Adolescence*. *Identity*, 4(1), 77-95. doi:10.1207/s1532706xid0401\_
- Moos, RH. (1974). *Family environment scale preliminary manual*. Consulting Psychologists Press.
- Myers, DG., Diener, ED. (2018). The Scientific Pursuit of Happiness. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 218-225. doi:10.1177/1745691618765171
- Neugarten, BL., Havighurst, RJ., Tobin, SS. (1961). The measurement of lifesatisfaction. *Journal of Gerontology*, 6(2), 134-143.
- Patel, M. I., Sundaram, V., Desai, M., Periyakoil, V. S., Kahn, J. S., Bhattacharya, J., Asch, S. M., Milstein, A., & Bundorf, M. K. (2018). Effect of a Lay Health Worker Intervention on Goals-of-Care Documentation and on Health Care Use, Costs, and Satisfaction Among Patients With Cancer: A Randomized Clinical Trial. *JAMA oncology*, 4(10), 1359-1366.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331. doi:10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x
- Sanders, MR, Kirby, JN, Tellegen, CL, Day, JJ. (2014). The Triple P-Positive Parenting Program: A systematic review and meta-analysis of a multi-level system of parenting support. *Clinical Psychology Review*, 34(4), 337-357. doi:10.1016/j.cpr.2014.04.003
- Seligman, MEP. (1999). Positive Social Science. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 1(3), 181-182. doi:10.1177/109830079900100306
- Shin, D.C., Johnson, D.M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research* 5, 475-492. <https://doi.org/10.1007/BF00352944>
- Stubbe, J. H., Posthuma, D., Boomsma, D. I., De Geus, E. J. (2005). Heritability of life satisfaction in adults: A twin-family study. *Psychological medicine*, 35(11), 1581-1588.
- Tekin Epik, M., Çiçek, Ö., Altay, S. (2017). Bir sosyal politika aracı olarak tarihsel süreçte ailenin



- değişen/değişmeyen rolleri. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 17(38),35-58.
- Turgut, T. (2019). Üniversite öğrencilerinde aile iklimi ve iyi oluş arasındaki ilişkide benlik kurgularının aracı rolünün incelenmesi. Yüksek lisans Tezi (Ulusal Tez No:354794) Yüksek lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (22), 132-143.
- Türküm, AS., Kiziltas, A., Biyik, N, Yemenici B. (2005). Üniversite öğrencilerinin aile işlevleri algılarının incelenmesi, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 5(1):229.
- WHO Management of Mental and Brain Disorders Team & International Association for Suicide Prevention. (2007). Preventing suicide in jails and prisons. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43678>
- Wood, B. (1985) Proximity and hierarchy: Orthogonal dimensions of family interconnectedness. *Family Process*, 12(24),487-507.
- Yavuz Güler, Ç. (2021). Parental attitudes determining children's roles and reflections of children's roles on adult life: A qualitative study. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 18(Eğitim Bilimleri Özel Sayısı), 4013-4045. doi:10.26466/opus.948457
-

# Mükemmeliyetçilik Konusunda Türkiye'de 2017 - 2022 Yılları Arasında Yazılan Doktora Tezlerinin İncelenmesi\*

## Review of Phd Theses Written in Turkey Between 2017 and 2022 on The Topic of Perfectionism

Okan TİRİNG\*\*, Büşra AĞLAMAZ TİRİNG\*\*\*

doi: 10.32739/usmut.2024.9.16.106

### Öz

Bu çalışmanın amacı mükemmeliyetçilik konusunda Türkiye'de 2017-2022 yılları arasında yapılan doktora tezlerinin betimlenmesi, mevcut durumun yorumlanabilmesi ve öneriler getirilebilmesidir. Araştırmanın çalışma evrenini Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi(YÖKTEZ) veri tabanında yer alan 7 doktora tezi oluşturmaktadır. Çalışmada müzik öğretmeni adayları, genç yetişkinler, üniversiteli sporcular, geçmişte altyapı kategorilerinde lisanslı basketbol oynayan bireyler, psikiyatrik belirtileri olan kişiler, fen ve Anadolu liseleri 10. ve 11. Sınıfında okuyan öğrenciler ve üniversite öğrencileri gibi birçok farklı grup üzerine yapılmış 7 ayrı doktora tezinin bulgularına yer verilmiştir. Sonuçlar farklı gruplarda mükemmeliyetçiliğin çok fazla olumsuz etkisi olduğunu göstermekte olup önleyici bir hizmet sunmak adına, öncelikle ölçme araçları yardımıyla toplumda mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek olan kişilerin tespit edilip, bu bireylerin pozitif psikoloji temelli bireysel psikolojik danışma, grup psikolojik danışması veya psiko eğitim programlarına gönüllü katılımları için çalışmaların yapılmasının önemini arz etmektedir. Bu çalışmalar yardımıyla kişilerin mükemmeliyetçilik düzeylerini azaltmak gelecekte oluşabilecek olası olumsuz etkilerin de azalmasını sağlayacaktır.

### Anahtar Kelimeler:

Mükemmeliyetçilik, Öğrenci, Genç Yetişkin, Müzik Öğretmeni Adayı, Basketbolcu

### Abstract

The aim of this study is to describe the doctoral theses on perfectionism conducted in Turkey between 2017 and 2022, to interpret the current situation and to make suggestions. The study population of the research consists of 7 doctoral theses in the database of the Council of Higher Education Thesis Center (YÖKTEZ). The study based on the findings of 7 separate doctoral theses on many different groups such as music teacher candidates, young adults, university athletes, individuals who played licensed basketball in infrastructure categories in the past, people with psychiatric symptoms, students in the 10th and 11th grades of science and anatolian high schools, and university students. place is given. The results show that perfectionism has many negative effects in different groups, and in order to provide a preventive service, first of all, people with high levels of perfectionism in society should be identified with the help of measurement tools and studies should be carried out for the voluntary participation of these individuals in positive psychology-based individual psychological counseling, group psychological counseling or psychoeducation programs. is of importance. Reducing people's perfectionism levels with the help of these studies will also reduce possible negative effects that may occur in the future.

### Keywords:

Perfectionism, Student, Young Adult, Music Teacher Candidate, Basketball Player

\* Bu makale 10-12 Mart 2023 tarihlerinde Üsküdar Üniversitesi'nde gerçekleştirilen 5. Uluslararası Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sunulan bildirinin tam metnidir.

\*\* Uzm. Psk. Dan., okantiring4@gmail.com,  
ORCID ID: 0000-0001-9253-8403.

\*\*\* Uzm. Klnk. Psk., busraaglamaz@gmail.com,  
ORCID ID: 0000-0002-3683-9161

## GİRİŞ

### Mükemmeliyetçilik Tanımı

1950'li yılların başlarından itibaren mükemmeliyetçilik kavramı birçok araştırmacı tarafından incelenmektedir (Antony ve Swinson, 2000). Hollender (1965) bu kavram üzerine ilk çalışmalardan biridir ve mükemmeliyetçiliği kusursuz davranış ve başarı aracılığıyla çevrenin onayını alma girişimi olarak ifade etmektedir. Burns (1980) mükemmeliyetçi kişileri kendine gerçek üstü seviyede yüksek standartlar belirleyen, kendi değerini bu belirledikleri standartlara ulaşma düzeylerine göre değerlendiren ve belirledikleri standartlara katı bir şekilde bağlanan bireyler olarak tanımlar. Mükemmeliyetçilik Çepikkurt'a (2011) göre, kişinin kendisine yüksek seviyede kişisel performans ölçütleri koyması, bu ölçütlere ulaşma arzusu ve bu arzunun sağlıksız bir şekil almasıyla meydana gelen durumdur. Roedell (1984) mükemmeliyetçilik kavramını incelediğinde, olumsuz ve olumlu olarak iki tarafının olabileceğini ifade etmiştir. Bireyin koyduğu ölçütlere ulaşamaması halinde kendisine ceza vermesi mükemmeliyetçilik kavramının olumsuz olan tarafını ifade ederken, kişinin yüksek düzeyde ölçütler belirlemesi ve bu ölçütlere ulaşmaya yönelik gayret göstermesinin, hedeflere ulaşmak adına motive edici bir etken olabileceğini ifade etmektedir.

Mükemmeliyetçiliğin olumsuz boyutu mükemmel olarak görülen performans düzeyine erişme isteği ve kişinin mevcut performansına yönelik yüksek düzeyde eleştiri yapması şeklinde ifade edilebilmektedir (Frost ve ark., 1990). Bireyin sürekli, her şeyin ahenkli bir şekilde devam etmesini istemesi ve hem kendisi hem de diğer insanlar için yüksek ölçütler belirlemesi mükemmeliyetçiliğin tanımı olarak kabul edilebilir (Littauer ve ark., 1997). Mükemmeliyetçilik Pacht'e (1984) göre bireyin ulaşılması ve gerçekleşmesi zor standartlar belirlemesi ve bu gerçekleşmesi zor standartları başarabilme düzeyine göre kendine verdiği değeri belirlemesidir.

### Mükemmeliyetçiliğin Boyutları

Mükemmeliyetçiliğin tanımları inceledikten sonra boyutlarına göz atmak faydalı olacaktır. Mükemmeliyetçilik çalışmacılarca tek boyutlu veya çok boyutlu şeklinde ele alınmıştır. Bazı çalışmacılar mükemmeliyetçiliği tek boyutlu olarak ele almıştır (Hollender, 1965; Burns, 1999). Burns'e (1999) göre mükemmeliyetçilik bireyin kendine akla yatkın olmayan ve ulaşamayacak kadar yüksek düzeyde standartlar belirlemesidir. Hollender (1965) ise mükemmeliyetçiliği bireyin durumunun gerektirdiğinden fazlasını istemesi olarak ifade etmektedir.

Mükemmeliyetçilik kavramını Hamachek (1978) normal mükemmeliyetçilik ve nevrotik mükemmeliyetçilik olarak iki başlık şeklinde ele almıştır. Normal mükemmeliyetçiliği olan kişilerin amaçları gerçekçi olan ölçütleri bulunmaktadır. Nevrotik mükemmeliyetçiliği olan kişilerin mantık dışı hedefleri olan ve gevşetmedikleri yüksek düzeyde ölçütleri bulunmaktadır. Horney (1965) nevrotik kavramını kişinin korkuları, savunmaları ve çatışan eğilimlerine yönelik çözümler bulma yönündeki çabaları tarafından yaratılan ruhsal bir rahatsızlık olarak ele almaktadır.

Slade ve Owens (1998) olumlu mükemmeliyetçilik ve olumsuz mükemmeliyetçilik olarak mükemmeliyetçiliği iki boyut şeklinde ele almıştır. Olumlu mükemmeliyetçilik, bireyin olumlu sonuçlara ulaşmak amacıyla bazı yüksek düzey amaçlara ulaşmalarına yönelik

davranış ve düşüncelerdir. Olumsuz mükemmeliyetçilik ise olumsuz sonuçlardan uzaklaşabilmek amacıyla bazı yüksek seviyedeki amaçlara ulaşmalarına yönelik davranış ve düşüncelerdir. Olumlu mükemmeliyetçilik ile olumsuz mükemmeliyetçilik incelendiğinde, aralarında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmaktadır. Olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip olan kişilerin sorunlara aktif çözümler bulmak amacıyla çalıştığı, olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip kişilerin ise stresliyen gösterdikleri başa çıkma becerilerinin olumsuz olduğu ve düşünme yapılarının olumlu mükemmeliyetçi kişilere göre daha zayıf düzeyde olduğu saptanmıştır. Olumlu mükemmeliyetçiliği olan bireylerin kendilerine olumlu telkinler, olumsuz mükemmeliyetçiliği olan bireylerin ise kendilerine olumsuz telkinlerde bulunduğu ortaya konulmuştur (Burns ve Fedewa, 2004).

Frost ve arkadaşları (1990) mükemmeliyetçiliği; kişisel ölçütler, aile beklentileri, düzen, davranışlardan emin olmama, yanırlara yönelik fazla ilgi ve ebeveynlere ait eleştiri olmak üzere altı boyutta incelemektedir. Kişisel ölçütler boyutu, bireyin aşırı yüksek düzeyde kendine yönelik standartları olması ve kendini değerlendirirken bu kişisel standartlara göre kendine değer vermesidir. Aile beklentileri boyutu kişinin ailesinin kendisinden çok fazla beklentisi olduğuna yönelik düşünmesidir. Düzen boyutu, bireyin fazla düzenli olma yönelimini vurgulamaktadır. Davranışlardan emin olmama boyutu, kişinin işleri başarılı bir şekilde sonlandıramayacağına yönelik olarak duyulan şüpheyi anlatmaktadır. Yanırlara yönelik fazla ilgi boyutu, yaptığı yanırları başarısızlık olarak görerek, bu yanırlardan dolayı başkalarından gördüğü saygının biteceğini düşünüp, bu yanırlara yönelik fazla tepki göstermesidir. Ebeveynlere ait eleştiri boyutu ise bireyin anne babaları tarafından çok fazla eleştireceğini düşünmesidir.

Flett ve arkadaşları (1991) mükemmeliyetçiliğin birçok boyutu olduğuna vurgu yapmaktadır. Bu çalışmada mükemmeliyetçilik 3 boyutta incelenmektedir; başkalarına mükemmeliyetçi standartlar koyan başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, kendine mükemmeliyetçi standartlar koyan kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkaları aracılığıyla mükemmeliyetçi standartlara sahip olduğunu düşündüğü sosyal olarak kararlaştırılan mükemmeliyetçiliktir. Çalışmacıların mükemmeliyetçiliği farklı boyutlarda ele aldıkları görülmektedir.

### **Mükemmeliyetçi Bireylerin Özellikleri**

Mükemmeliyetçi kişilerdeki ortak nitelikler şu şekildedir: Performansında hata yapma endişeleri, performansının yeterliliği konusundaki kaygıları ve ebeveynlerinin beklentilerine, yorumlarına, netliğe, düzene çok fazla önem vermesi (Frost ve ark., 1990). Rice, Richardson ve Tueller'e (2014) göre mükemmeliyetçi insanların ortak nitelikleri; değerlendirme kaygıları, bireysel hedeflerine ulaşma ve devamını sağlama konusunda kaygıları ve performanslarına yönelik beklentileridir.

Callard-Szulgit'e (2012) göre mükemmeliyetçi insanların nitelikleri şu şekildedir; çok kırgandır, aşırı kontrol etme ihtiyacı içindedir, eleştirilmemek adına mizah yapmaz, önemli olmayan hatalara odaklanır, kendisini ve diğer kişileri çok yargılar, zaman yönetimi konusunda iyi değildir, sürecin gidişatına odaklanmak yerine sonuca yöneldiği için süreçten mutlu olmaz, takıma uyum sağlamakta zorluklar yaşar, erteleme davranışı sergiler, siyah ya da beyazları bulunmaktadır, yaptığı yanırların görülmesini istemediği için kendini diğer insanlardan uzaklaştırır.

Pacht'e (1984) göre mükemmeliyetçilik, birden fazla psikolojik sorunla bağlantılı olan, kişiyi zayıflatan, istenmeyen bir amaçtır. Gerçekte var olmayan bu mükemmeliyetçilik için efor sarf etmenin insanları kargaşaya soktuğunu ifade etmektedir. Tiring ve Güloğlu (2023) yaptıkları çalışmada espor oynayan bireylerdeki olumsuz mükemmeliyetçiliğin depresyon, anksiyete ve stresi anlamlı ve pozitif olarak yordadığını ortaya koymuştur.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Bu nitel çalışmada mükemmeliyetçilik konusunda Türkiye'de 2017-2022 yılları arasında yapılan doktora tezlerinin betimlenmesi, mevcut durumun yorumlanabilmesi ve öneriler getirilebilmesi amacıyla doküman incelemesi kullanılmıştır. Yıldırım ve Şimşek'e (2000) göre incelenmesi hedeflenmekte olan veri veya veriler hakkında bilgi barındıran yazılı materyallerin analizine doküman incelemesi denilmektedir.

### Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini mükemmeliyetçilik konusunda Türkiye'de 2017-2022 yılları arasında yapılan doktora tezleri oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma evreninde belirtilen tüm doktora tezlerine ulaşılmak amaçlandığı için örnekleme yoluna gidilmemiştir. Yükseköğretim Kurulu Tez Merkezi (YÖKTEZ) veri tabanında yer alan 7 doktora tezi araştırmanın çalışma evrenidir.

### İşlem

Araştırmada doküman analizi yapılarak veri toplanmıştır. Çalışmada ilgili araştırmalara ulaşmak amacıyla YÖKTEZ web sitesinde "mükemmeliyetçilik" anahtar sözcüğü kullanılması tercih edilmiştir. Doküman analizinin ilk aşamasında, Türkiye'de yapılan doktora tezlerinin bulunduğu YÖKTEZ web sitesinden doktora tezleri pdf şeklinde bilgisayara yüklenmiştir. Sonraki aşamada bilgisayara yüklenen çalışmaların incelenmesi araştırmacılar tarafından gerçekleştirilmiştir.

## BULGULAR

Bu bölümde YÖKTEZ veri tabanındaki mükemmeliyetçilik konusunda Türkiye'de 2017-2022 yılları arasında yapılan doktora tezlerine yer verilmiştir. Çalışmaların yazarı, çalışma grubu, katılımcı sayısı, araştırma modeli ve içerdiği konuları ile ilgili bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Çalışmaların yazarı, çalışma grubu, katılımcı sayısı, araştırma modeli ve içerdiği konuları ile ilgili bilgiler

Yazar	Çalışma Grubu	Katılımcı Sayısı	Araştırma Modeli	İçerdiği Konular
Sarıkaya (2018)	Müzik öğretmenliği öğrencileri	541	İlişkisel tarama	-Performans kaygısı -Mükemmeliyetçilik -Öz yeterlilik
Satıcı (2018)	Üniversite Öğrencileri	421	Meta analiz	-Romantik ilişki doyumu -Mükemmeliyetçilik -Bilinçli farkındalık -Duygusal zeka
Eravşar (2019)	TÜSF yarışmalarına katılım gösteren sporcular	337	Betimsel tarama	-Mükemmeliyetçilik algısı
Ayas (2021)	Altyapı düzeylerinde lisanslı olarak basketbol oynayan kişiler	150	İlişkisel tarama	-Hedef yönelimi -Mükemmeliyetçilik -Yaşam doyumu
Gerdan (2021)	Çeşitli psikiyatrik belirtileri bulunan 18-65 yaş arasındaki bireyler	221	Yapısal eşitlik	-Deneyimsel kaçınma -Mükemmeliyetçilik -Belirsizliğe tahammül -Psikiyatrik belirtiler
Saltürk (2021)	Lise öğrencileri	1,217	Nedensel karşılaştırma	-Mükemmeliyetçilik -Başarı amaç yönelimi -Akademik yönelimler
Cengiz (2022)	Üniversite öğrencileri	952	İlişkisel tarama	-Anne baba tutumu -Akademik alandaki mükemmeliyetçilik -Okul tükenmişlik seviyesi -Psikolojik sağlamlık -Akademik öz yeterlilik -Azim

Sarıkaya'nın (2018) yaptığı çalışmanın amacı müzik öğretmenliği öğrencilerinin eğitimlerine negatif olarak etki eden performans kaygıları ve mükemmeliyetçilikleri ile müzik öğretmenliği öğrencilerinin öz-yeterlilik inançları arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu doğ-

rultuda 192 erkek, 349 kız olmak üzere ülkemizin çeşitli yerlerinden sekiz (8) müzik eğitimi anabilim dalında eğitim görmekte olan 541 adet lisans öğrencisi çalışmaya katılmıştır. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde müzik öğretmenliği öğrencilerinin müziğe yönelik performans kaygıları ile mükemmeliyetçilikleri arasında çok düşük seviyede anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Satıcı'nın (2018) yaptığı çalışmanın amacı romantik ilişki doyumuna yönelik olarak genç yetişkin bireyleri temel alan bir model ortaya koymaktır. Bu doğrultuda 294 kadın, 127 erkek olmak üzere 421 üniversite öğrencisi çalışmaya katılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin azalmasının genç yetişkin bireylerin bilinçli farkındalık ve duygusal zekâ seviyelerini yükseltebileceği ve bu durumun da romantik ilişki doyumunu arttırabileceği ortaya konulmuştur. Ayrıca mükemmeliyetçiliğin düşmesinin doğrudan da romantik ilişki doyumunu yükseltebileceği saptanmıştır.

Eravşar'ın (2019) yaptığı çalışmanın hedefi; Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu (TÜSF) yarışmalarına katılım gösteren sporcuların mükemmeliyetçilik algılarının yaptığı spor branşı, eğitim aldığı üniversite veya fakülte, cinsiyet, yaş, haftalık olarak yaptığı antrenman süresi, profesyonel, milli veya amatör olarak spor yapmaları ve yapılan sporun bireysel veya takım sporu olması gibi değişkenlerin temel alınarak incelenmesidir. Bu doğrultuda 2016-2017 sezonunda Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu tarafından düzenlenen basketbol, voleybol, futbol, hentbol, snowboard, jimnastik, kayak alp disiplini, speedminton, tenis, spor tırmanışı branşlarında 337 sporcu çalışmaya katılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algılarının performanslarına genel olarak pozitif yönde etki ettiği görülmektedir. Erkek sporcuların mükemmeliyetçilik puanlarının kadın sporcuların mükemmeliyetçilik puanlarına oranla yüksek olduğu saptanmıştır. Bireysel spor yapanların takım sporu yapanlara göre mükemmeliyetçiliğin kişisel standartlar alt boyutundaki puanları daha yüksek seviyededir. Yaptıkları spor branşına göre karşılaştırma yapıldığında da anlamlı farklılıklar görülmekte; spor tırmanışı ve jimnastik yapan sporcuların mükemmeliyetçilik algılarının diğer spor branşlarını yapan sporculara göre daha yüksek olduğu saptanmaktadır. Basit yanlışların sakatlanmaya, yenilgiye ve hayati tehlikelere neden olduğu sporlarda mükemmeliyetçilik puanları çok daha yüksek seviyededir. Mükemmeliyetçilik algılarında yaşa göre yapılan karşılaştırmalarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır. Sporcuların milli sporcu, profesyonel veya amatör olmaları ile mükemmeliyetçilik algıları arasında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunamamıştır. Haftalık olarak yaptığı antrenman süresi de sporcuların mükemmeliyetçilik algılarına etki etmemektedir.

Ayas'ın (2021) yaptığı çalışmanın amacı geçmişinde altyapı düzeylerinde lisanslı olarak basketbol oynayan kişilerin, basketbol hayatlarını amatör veya profesyonel şekilde bitirmeleri veya devam etmelerinde hedef yönelimi, sosyodemografik etkenler ve mükemmeliyetçiliğin etkisini belirlemektir. Diğer bir amaç ise bu kişilerin yaşam doyum seviyelerini belirlemektir. Bu doğrultuda geçmişinde lisanslı basketbolculuk olan, araştırma yapıldığı dönemde basketbolu bırakmış olan, sadece hobi olarak oynamaya devam eden, amatör kulüplerde oynamaya devam eden ve profesyonel kulüplerde oynamaya devam eden 150 kişi çalışmaya katılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde katılımcıların ortalamanın üzerinde mükemmeliyetçiliğe sahip oldukları ve mükemmeliyetçilikleri ile basketbol hayatını sürdürme şekilleri arasında anlamlı fark bulunmadığı saptanmıştır. Basketbol hayatını devam

ettirme şekillerinin bazı mükemmeliyetçilik alt boyutları ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Gerdan'ın (2021) yaptığı çalışmanın amacı deneyimsel kaçınmanın, olumsuz mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikiyatrik belirtiler arasındaki ilişkideki aracı rolünü incelemektir. Bu doğrultuda panik bozukluk, yaygın anksiyete bozukluğu, özgül fobi, obsesif kompulsif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu, agorafobi, sosyal anksiyete bozukluğu, hastalık kaygısı, majör depresyon, komorbid anksiyete ve depresyon veya tanımlanmamış diğer bir kaygı bozukluğu tanılarına sahip olan 18-65 yaş aralığında 221 gönüllü çalışmaya katılmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlük ve olumsuz mükemmeliyetçilik arttıkça deneyimsel kaçınmanın da arttığı saptanmıştır.

Saltürk'ün (2021) yaptığı çalışmanın amacı mükemmeliyetçilik ve başarı amaç yöneliminin akademik yönelimler üzerindeki etkilerini ortaya koymak, ardından lise öğrencilerinde görülen mükemmeliyetçilik profillerini belirlemek ve özelliklerini betimlemektir. Araştırmanın çalışma grubunu Ankara ve Afyonkarahisar'da MEB 2019 verilerine göre %15'lik dilimde yer alan fen ve Anadolu Liselerindeki 10. ve 11. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmaya 1,217 öğrenci katılım göstermiştir. Çalışma grubunun %53,2'si erkektir ve çalışma grubunun %49,5'i 15 yaşındadır. Araştırma sonuçları incelendiğinde, mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının akademik yönelimler üzerindeki etkisinde başarı amaç yönelimi alt boyutlarının aracılık etkisinin olduğu görülmektedir. Araştırmanın kümeleme analizi bulgularına göre ise lise öğrencilerinde dört farklı mükemmeliyetçilik profili olduğu saptanmıştır. "Karma Mükemmeliyetçilik", "Değerlendirme Kaygısı Mükemmeliyetçiliği", "Mükemmeliyetçi Olmayanlar", "Kişisel Standartlar Mükemmeliyetçiliği" olarak adlandırılan profillerin demografik ve eğitsel özellikler açısından da farklılaştıkları görülmüştür. Bulgular, Kişisel Standartlar Mükemmeliyetçiliği profilinin ağırlıklı olarak kızlardan oluştuğunu, bu profilin daha az akademik ertelemede bulunduğunu, daha çok başarılı olduğunu göstermiştir. Buna karşılık Değerlendirilme Kaygısı Mükemmeliyetçiliği profilinin daha çok erkeklerden oluştuğu görülmüş, bu profilin öğrenme amaç yönelimli olmadığı, daha çok akademik ertelemede bulunduğu ve akademik başarılarının düşük olduğu saptanmıştır.

Cengiz'in (2022) yaptığı çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde anne baba tutumu ve akademik alandaki mükemmeliyetçilik ile okul tükenmişlik seviyesi arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlık, akademik öz-yeterlik ve azmin çoklu aracılığını ortaya koymaktır. Çalışmanın diğer amacı ise üniversite öğrencilerinde akademik öz-yeterlik, azim ve akademik yılmazlık yoluyla akademik mükemmeliyetçilik ve helikopter ebeveyn tutumunun okul tükenmişliği üzerindeki boylamsal etkilerini saptamaktır. Bu doğrultuda çalışmaya 495 kadın ve 457 erkek olmak üzere toplam 952 yükseköğretim öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde helikopter anne baba tutumu ve akademik alandaki mükemmeliyetçilik ile okul tükenmişlik seviyesi arasındaki ilişkide akademik alandaki psikolojik sağlamlık, akademik öz-yeterlik ve azmin aracılık etkisi olduğu doğrulanmıştır. Ayrıca akademik öz-yeterlik, azim ve akademik yılmazlık yoluyla akademik mükemmeliyetçilik ve helikopter ebeveyn tutumunun okul tükenmişliği üzerindeki boylamsal etkileri olduğu ortaya çıkmıştır.



## TARTIŞMA

Araştırma sonuçlarının literatür ile karşılaştırılması bu başlık altında verilmiştir. Müzik öğretmenliği öğrencilerinin mükemmeliyetçilikleri ile müzik alanına yönelik performans kaygı seviyeleri arasında çok düşük seviyede anlamlı düzeyde ilişki olduğu ortaya konmuştur. Bu bulguya paralel olarak Mor ve arkadaşları (1995) yaptıkları çalışmada performans kaygı düzeyleriyle mükemmeliyetçilik seviyeleri arasında olumlu yönde ilişki olduğunu; Kenny, Davis ve Oates (2004) yaptıkları çalışmada yüksek mükemmeliyetçilik seviyesi ile yüksek kaygı düzeyi arasında olumlu yönde ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Mükemmeliyetçilik seviyesinin azalması genç yetişkin bireylerin bilinçli farkındalık ve duygusal zekâ seviyelerini yükseltebileceği ve bu durumunda romantik ilişkideki doyum düzeyini arttırabileceği saptanmıştır. Ayrıca mükemmeliyetçilik seviyesinin azalmasının doğrudan romantik ilişkideki doyum seviyesini arttırabileceği belirlenmiştir. Bu bulguya paralel olarak Petersen'in (2017) ve Trub ve arkadaşlarının (2018) yaptıkları çalışmalarda da mükemmeliyetçilik seviyesinin romantik ilişki doyumunu olumsuz yönde yordadığı ortaya konulmuştur.

Üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algılarının performanslarına genel olarak pozitif yönde etki ettiği görülmektedir. Bu bulgudan farklı olarak Frost ve Henderson (1991) yaptıkları çalışmada uyum sağlanamayan mükemmeliyetçi algıların sporla ilgili performansı bozucu etkisi olduğu ortaya konmuştur.

Geçmişinde altyapı düzeylerinde lisanslı olarak basketbol oynayan kişilerin ortalamanın üzerinde mükemmeliyetçiliğe sahip oldukları ortaya konmuştur. Bu bulguya paralel olarak Vieira, Nascimento ve Vieira (2013) Brezilya'da profesyonel salon futbolcularıyla yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçilik seviyelerinde sporcuların ortalamanın üzerinde olduklarını saptamıştır.

Psikiyatrik belirtileri olan kişilerde belirsizliğe tahammülsüzlük ve olumsuz mükemmeliyetçilik arttıkça deneyimsel kaçınmanın da arttığı saptanmıştır. Bu bulguya paralel olarak Santanello ve Gardner (2007) ve Dunkley, Mandel ve Ma (2014) yaptıkları çalışmalarda deneyimsel kaçınma ile olumsuz mükemmeliyetçilik seviyeleri arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Fen ve Anadolu Liseleri 10. ve 11. Sınıfında okuyan öğrencilerde mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarının akademik yönelimler üzerindeki etkisinde başarı amaç yönelimi alt boyutlarının aracılık etkisinin olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulguya paralel olarak Çepikkurt ve Yazgan İnanç (2012) yaptıkları çalışmada mükemmeliyetçiliğin alt boyutlarıyla başarı amaç yöneliminin bazı boyutları arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Üniversite öğrencilerinde helikopter anne baba tutumu ve akademik alandaki mükemmeliyetçilik ile okul tükenmişlik seviyesi arasındaki ilişkide akademik alandaki psikolojik sağlık, akademik öz-yeterlik ve azmin aracılık etkisi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca akademik öz-yeterlik, azim ve akademik yılmazlık yoluyla akademik mükemmeliyetçilik ve helikopter ebeveyn tutumunun okul tükenmişliği üzerindeki boylamsal etkileri olduğu saptanmıştır. Bu bulguya paralel olarak Lau ve arkadaşları (2020) yaptıkları çalışmalarda akademik alandaki mükemmeliyetçiliğin akademik öz yeterliliğe negatif yönde etki ederek

okul tükenmişliğine sebep olduğunu; Lee ve Jeon (2015) mükemmeliyetçi özellikler gösteren öğrencilerin akademik öz yeterlilik seviyeleri düşük ise diğer öğrencilere göre daha fazla okul tükenmişliği yaşadıklarını saptamıştır.

Çalışmalar incelendiğinde mükemmeliyetçiliğin müziğe yönelik performans kaygılarını, romantik ilişki doyumunu, sporcu performansını, basketbol hayatını devam ettirme şekillerini, deneyimsel kaçınmayı, akademik başarıyı, okul tükenmişliğini ve daha birçok şeyi etkilediği görülmektedir.

Sonuçlar farklı gruplarda mükemmeliyetçiliğin farklı etkilere sebebiyet verdiğini ortaya koymuştur. Mükemmeliyetçilik düzeyinin artması, olumsuz olarak yorumlanabilecek müzik öğretmenliği öğrencilerinin performans kaygılarını ve üniversite öğrencilerinin okul tükenmişlik düzeylerini arttırabilirken, bir diğer taraftan olumlu olarak yorumlanabilecek sporcuların performanslarını ve lise öğrencilerinin başarı amaç yönelimlerini arttırabilmektedir. Mükemmeliyetçilik düzeyinin artması genç yetişkin bireylerde romantik ilişki doyumunu azaltabilirken, psikiyatrik belirtileri olan kişilerde deneyimsel kaçınmayı arttırabilmektedir.

Aygün ve Topkaya'nın (2022) yaptıkları çalışmada psikolojik iyi oluş düzeyleri ile bazı mükemmeliyetçilik çeşitleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Psikolojik iyi oluş düzeyini arttıran bir yaklaşım olarak pozitif psikolojinin kullanımının mükemmeliyetçilik düzeylerini azaltabileceği görülmektedir. Mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek bireylerle çalışırken pozitif psikoloji çalışmaları ve psikolojik iyi oluşu arttıracak diğer çalışmaların yardımıyla kişilerin mükemmeliyetçilik düzeylerini azaltmak gelecekte oluşabilecek olası olumsuz etkilerin de azalmasını sağlayacaktır.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Doktora tezlerinden yola çıkarak öncelikle müzik öğretmenliği öğrencilerinin performans kaygılarını, üniversite öğrencilerinin okul tükenmişlik düzeylerini, psikiyatrik belirtileri olan kişilerin deneyimsel kaçınmalarını azaltmak ve genç yetişkin bireylerde romantik ilişki doyumlarını arttırmanın önemli olduğu görülmektedir. Bunun için ilk olarak bu gruplardaki mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek bireyler tespit edilip sonrasında bu konuda uzmanlardan oluşan bir çalışma ekibi oluşturularak mükemmeliyetçilik düzeylerini azaltmaya yönelik gönüllülük esaslı temel alınarak psikolojik destek çalışmaları yapılması yararlı olacaktır.

Mükemmeliyetçilik ile ilgili ülke genelinde önleyici bir hizmet sunmak adına, öncelikle ölçme araçları yardımıyla toplumda mükemmeliyetçilik düzeyleri yüksek olan kişilerin tespit edilip, bu bireylerin pozitif psikolojinin de kullanıldığı bireysel psikolojik danışma, grup psikolojik danışması veya psikoeğitim programlarına gönüllü katılımları için çalışmaların yapılması önem arz etmektedir.

Çalışmalar incelendiğinde daha çok kesitsel çalışmalar yapıldığı gözlemlenmektedir. Mükemmeliyetçiliğin durumsal mı kalıcı mı olduğu konusu hala tartışılmakta olduğu için (Rice, Richardson ve Clark, 2012) gelecek çalışmalarda boylamsal çalışmaların yapılmasının bu soruya da cevap vereceği ve zamansal değişimleri de ortaya koyarak daha sağlıklı veriler ortaya konulacağı düşünülmektedir. Bu sonuçlar ele alındığında mükemmeliyetçilik

ile ilgili ülkemizde 2017 - 2022 yılları arasında yapılan doktora tezlerinin çok az ve yetersiz olduğu görülmektedir. Bu 6 yıllık dönem içerisinde mükemmeliyetçilik konusunda sadece 7 doktora tezi yazıldığı gözlemlenmekte ve incelenen 7 doktora tezlerinden yola çıkarak ne kadar alana etki ettiği çok net görülen mükemmeliyetçiliğin daha fazla araştırılması gerektiği ifade edilebilmektedir.

Mükemmeliyetçilik konusunda çalışma yapmayı düşünenlere yol göstermek amacıyla, Tablo 1'deki verilerin yerleri değiştirilerek birçok yeni çalışma için kullanılabileceği unutulmamalıdır. Örnek olarak, müzik öğretmenliği öğrencileriyle nedensel karşılaştırma modeli kullanılarak mükemmeliyetçilik, başarı amaç yönelimi ve akademik yönelimler konuları çalışılabilir. Bu şekilde çalışmalar arttıkça mükemmeliyetçilik konusunda grupsal karşılaştırmaların daha rahat yapılabileceği ve daha sağlıklı verilere ulaşılabileceği ifade edilebilir. Yanı sıra üniversiteli sporcuların mükemmeliyetçilik algılarının performanslarına genel olarak pozitif yönde etki etmesi durumu daha ayrıntılı şekilde araştırılarak, mükemmeliyetçilikten olumlu şekilde faydalanabilme adına bilime çok önemli katkılar sunulabileceği göz önüne alınmalı ve bu konuda boylamsal bir çalışmanın yapılması önerilmelidir.

## KAYNAKÇA

- Antony, M., & Swinson, R. P. (2000). *Mükemmeliyetçilik dost sandığımız düşman* (A. Açıkgöz, Çev.). İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Ayas, H. (2021). *Lisanslı Basketbol Geçmiş olan Bireylerin, Spor Yaşantılarını Sürdürme Biçimlerinde Mükemmeliyetçilik ve Hedef Yönelimlerinin Etkisi ve Yaşam Doyum Düzeyleri* (Yayınlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aygün, N. & Topkaya, N. (2022). Akademik Erteleme ve Akademik Mükemmeliyetçilik ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 61, 189-208.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist script for self-defeat. *Psychology Today*, 14, 34-52.
- Burns, D. D. (1999). *Feeling good: The new mood therapy* (2. Baskı). New York: Avon Books.
- Burns, L. R., & Fedewa, B. A. (2004). Cognitive styles: Links with perfectionist thinking. *Personality and Individual Differences*, 38, 103- 113. Doi: 10.1016/j.paid.2004.03.012
- Callard-Szulgit, R. (2012). *Ros perfectionism and gifted children* (2. Baskı). Plymouth: Rowman & Littlefield Publishers.
- Cengiz, S. (2022). *Akademik Mükemmeliyetçilik ve Ebeveyn Tutumu ile Okul Tükenmişliği Arasındaki İlişkide Azim, Akademik Öz-Yeterlik ve Yılmazlığın Çoklu Aracılığı: Boylamsal Bir Çalışma* (Yayınlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Çepikkurt, F. (2011). *Üniversiteli Hentbolcuların Mükemmeliyetçilik ve Anksiyete Düzeyleri ile Başarı Hedefleri ve Müsabaka Sonuçlarına Yaptıkları Yükleme Biçimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Çepikkurt, F. & Yazgan İnanç, B. (2012). Mükemmeliyetçilik ve başarı hedeflerinin hentbolcuların müsabaka öncesi yaşadıkları durumluk kaygıyı belirlemedeki rolü. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Dergisi*, X(2), 43-51.
- Dunkley, D. M., Mandel, T., & Ma, D. (2014). Perfectionism, neuroticism, and daily stress reactivity and coping effectiveness 6 months and 3 years later. *Journal of Counseling Psychology*, 61, 616-633.

- Eravşar, H. (2019). *Türkiye Üniversite Sporları Federasyonu Organizasyonlarına Katılan Sporcuların Mükemmeliyetçilik Algılarının Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılmalı Olarak İncelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K., & O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 12(1), 61-68. Doi: 10.1016/0191-8869(91)90132-U
- Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(4), 449-468.
- Frost, R. O., Henderson, K. J. (1991). Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 323- 335.
- Gerdan, G. (2021). *Psikiyatrik Belirtiler ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkide Deneyimsel Kaçınmanın Aracı Rolü* (Yayınlanmamış doktora tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94- 103. Doi: 10.1016/S0010-440X(65)80016-5.
- Horney, K. (1965). *Çağımızın nevroitik kişiliği*. Ankara: Öteki Yayıncılık.
- Kenny, D. T., Davis, P., & Oates, J. (2004). Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Journal of Anxiety Disorders*, 18(6), 757-777.
- Lau, S. C., Chow, H. J., Wong, S. C., & Lim, C. S. (2020). An empirical study of the influence of individual-related factors on undergraduates' academic burnout: Malaysian context. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 13(4), 1-9.
- Lee, S.H., & Jeon, W. T. (2015). The relationship between academic self-efficacy and academic burnout in medical students. *Korean Journal of Medical Education*, 27, 27-35.
- Littauer, G. A., Glahn, J. F., Reinhold, D. S., & Brunson, M. W. (1997). Control of bird predation at aquaculture facilities: Strategies and cost estimates. *Southern Regional Aquaculture Center Publication*, 402.
- Mor, S., Day, H. I., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (1995). Perfectionism, control, and components of performance anxiety in professional artists. *Cognitive Therapy and Research*, 19(2), 207-225.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections of perfectionism. *American Psychologist*, 39(4), 386-390. Doi: 10.1037/0003-066X.39.4.386
- Petersen, M. (2017). *The Impact Of Perfectionism In Couple Conflict And Relationship Satisfaction: An Exploration Of The Mediating Influence Of Perfectionism In Gottman's Conflict Model*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Azusa Pacific University, California.
- Rice, K. G., Richardson, C. M. E., & Clark, D. (2012, February 20). Perfectionism, Procrastination, and Psychological Distress. *Journal of Counseling Psychology*.
- Rice, K. G., Richardson, C. M., & Tueller, S. (2014). The short form of the revised almost perfect scale. *Journal of Personality Assessment*, 96(3), 368-379. Doi: 10.1080/00223891.2013.838172
- Roedell, W. C. (1984). Vulnerabilities of highly gifted children. *Roeper Review*, 6(3), 127-130. Doi: 10.1080/02783198409552782
- Saltürk, A. (2021). *Lise Öğrencilerinin Akademik Yönelimlerinin Belirlenmesinde Mükemmeliyetçilik Özellikleri ile Başarı Amaç Yöneliminin Etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Santanello, A. W., & Gardner, F. L. (2007). The role of experiential avoidance in the relationship between maladaptive perfectionism and worry. *Cognitive Therapy and Research*, 31(3), 319-332.
- Sarıkkaya, M. (2018). *Müzik Öğretmeni Adaylarının Mükemmeliyetçilik ve Öz-Yeterlik İnançlarına göre Müzik Performans Kaygılarının Yordanması* (Yayınlanmamış doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Satıcı, B. (2018). *Genç Yetişkinlerde Mükemmeliyetçilik ile Romantik İlişki Doyumu Arasında Duyusal Zeka ve Bilinçli Farkındalığın Aracılık Rollerinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372-390. Doi: 10.1177/01454455980223010
- Tiring, O. ve Güloğlu, B. (2023). Spor oynayanların psikolojik tepkilerinin yordayıcısı olarak benlik kurgusu, mükemmeliyetçilik ve olumlu gelecek beklentisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 102-112. Doi: 10.53434/gbesbd.1165009
- Trub, L.R., Powell, J., Biscardi, K., & Rosenthal, L. (2018). The “Good Enough” Parent: Perfectionism and Relationship Satisfaction Among Parents and Nonparents. *Journal of Family Issues*, 39(10), 2862-2882.
- Vieira, L. F., Nascimento, J. R., & Vieira, J. L. (2013). Perfectionism and Group Cohension among Adult Indoor Soccer Players. *Revista de Psicologia del Deporte*, 22(2), 331-336.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2000). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (Gözden geçirilmiş 2. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

## Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı ve Pozitif Psikoterapi Çalışma Kitabı

Tayyap Rashid, Martin Seligman

(Çev. Ed. Doç. Dr. İbrahim Demirci, Prof. Dr. Halil Ekşi, 2023), Kaknüs Yayınları

*Positive Psychotherapy, Clinician Manual,  
Tayyap Rashid, Martin Seligman (2018)*

Elif KONAR ÖZKAN\*, Fatma TURAN\*\*

doi: 10.32739/usmut.2024.9.16.107

Dünyanın pek çok ülkesinde kabul görmüş ve terapi alanında kullanılan Pozitif Psikoterapi giderek yaygınlaşmaktadır. Pozitif Psikoterapi ekolünün öncülerinden biri Martin Seligman ve Tayyap Rashid'dir. Tayyap Rashid, Toronto Scarborough Üniversitesi Sağlık ve Zindelik Merkezi'nde lisanslı bir klinik psikolog olarak Flourish isimli önleyici bir zihin sağlığı programını yönetmektedir. Rashid, Pensilvanya Üniversitesi Pozitif Psikoloji Merkezi'nde Martin Seligman'dan eğitim aldıktan sonra alandaki araştırmalarıyla tanınmıştır. Martin Seligman, Princeton Üniversitesi Felsefe Bölümünden yüksek onur derecesiyle mezun olduktan sonra Psikoloji alanında doktora yapmış, klinik eğitim programında uzun yıllar idareci olarak görev yapmıştır. Pozitif Psikoloji'nin babası olarak bilinmektedir. Pensilvanya Pozitif Psikoloji Merkezi'nin kurucusu ve idarecisidir. Pozitif Psikoloji ve Pozitif Psikoterapi alanının önemli isimleri olan Rashid ve Seligman, *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı* ve *Pozitif Psikoterapi Çalışma Kitabı* ile yıllardır devam eden çalışmalarının ürünlerini cömertlikle paylaşmaktadırlar. Terapistin El Kitabı, ruh sağlığı uzmanları için rehberlik eden ve kolaylaştırıcı bir el kitabı olurken Çalışma Kitabı da uzmanların danışanları ile yürütecekleri uygulamalarda kullanılabilecek bir çalışma kitabı şeklinde hazırlanmıştır. Orijinal dili İngilizce olan kitaplar, ilk olarak Oxford Üniversitesi Yayınları tarafından yayımlanmıştır. Türkçesi Kaknüs Yayınları tarafından yayımlanan kitapların çevirisi uzman bir ekip tarafından yapılmıştır. Çeviri editörleri, Doç. Dr. İbrahim Demirci ve Prof. Dr. Halil Ekşi olan kitapların bölümlerinin çevirmenliğini akademisyen uzmanlar (Dr. İbrahim Demirci, Dr. Nur Akbulut Kılıçoğlu, Dr. Şeyma Güldal, Dr. Selami Kardaş, Dr. Duygu Dinçer) yapmıştır. Ülkemizde Pozitif Psikoterapi uygulamaları daha çok İranlı nörolog, psikiyatrist ve psikoterapist olan Nossrat Peseschkian'ın çalışmalarıyla bilinmektedir.

Pozitif Psikoterapi alanındaki önde gelen terapist ve araştırmacılardan olan Tayyap Rashid ve Martin Seligman'ın çalışmalarına dair yeterli Türkçe kaynak bulunmamaktadır. Çeviri editörlerinden Doç. Dr. İbrahim Demirci, Çeviri Ekibinin Önsöz'ünde, başka bir konuyla ilgili kendisiyle iletişime geçtikleri zaman kitapların Türkçeye çevrilmesinin Tayyap Rashid tarafından önerildiğinden bahsetmektedir. Ekibin, bu özverili çeviri çalışmasının, ruh sağlığı uzmanları, danışanlar ve psikolojiyle ilgilenen okuyucular için faydalı olacağı ve alandaki

\* Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü Öğr. Gör., elif.konarozkan@uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-7121-2527.

\*\* Üsküdar Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Dr. Öğr. Üyesi, fatma.turan@uskudar.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-9982-4792.

bir boşluğun doldurulmasına katkı sağlayacağı düşüncesi yerinde bir karar olmuştur. *Pozitif Psikoterapi Terapistin El Kitabı*, pozitif psikoloji alanında terapötik ortamlarda iyi oluş hâlini arttırmayı amaçlayan bir kaynaktır. *Terapistin El Kitabı*, semptomları, problem durumları tedavi etmenin yanında bireyde güçlü yönler ve erdemler oluşturmaya odaklanan, psikoterapiyi pozitif psikoloji ilkeleriyle bütünleştiren bir yaklaşımı aktarmaktadır. *Terapistin El Kitabı*, iki bölümden oluşmaktadır: İlk bölümde pozitif psikoterapinin teorik temelleri ve çerçevesi çizilmekte, karakter güçleri, pozitif psikoloji uygulamaları ve süreçleri kanıta dayalı olarak paylaşılmaktadır. İkinci bölümde ise temel kavramları, yönergeleri ve seansta öğrenilen becerileri uygulamaya yönelik çalışma sayfalarını içeren on beş oturum bulunmaktadır. Her seansta bir ya da birden fazla uygulamaya odaklanılmaktadır. Her bölüm; pozitif psikoterapi uygulamalarını danışanların özel durumlarını da dikkate alarak gerçekleştirebilmek için çeşitli yollar sunan çalışmaları, örnek olguları, uyum ve esneklik bölümünü ve kültürel çıkarımları da kapsamaktadır. *Terapistin El Kitabı*, pozitif psikoloji müdahalelerini ayrıntılı bir şekilde aktardığı için değerlendirmeler, pratik uygulamalarda kullanılabilirliği de karşılamaktadır. Çalışmada pozitif psikoterapi uygulamalarına pozitif psikoloji müdahalelerini de dâhil etmek isteyen terapistler için güvenilirliği desteklenen içgörülere ve kanıtlara yer verilmektedir. Çalışma Kitabı ise danışanların terapi seanslarını ve seans dışındaki uygulamaları kolaylıkla gerçekleştirebilmeleri, temel bilgileri edinmeleri, süreçte gidişatlarını takip etmeleri için kaynak olarak düşünülmüştür.

*Terapistin El Kitabı* birinci kısım, *Giriş ve Kuramsal Temeller* bölümünde öncelikle *Pozitif Psikoterapi Nedir ve Neden İhtiyacımız Vardır* sorusuna cevap aranmaktadır. Psikoterapinin yüzyıllardır danışanların sorunlarını konuştuğu; seansların odak noktasının ise çocukluk travmasını ortaya çıkarmanın, hataları ya da ilişkileri düzeltmenin iyileştirici olduğu hipotezine dayandığına dikkat çekilmiştir. Buna karşı pozitif psikolojiden doğan pozitif psikoterapi, iyi oluşu artırarak ruhsal gerilimleri ve belirtilerini hafifletmeyi amaçlamaktadır. *Pozitif Psikoterapi Nedir* sorusu; “PPT, büyük ölçüde PP ilkelerine dayanan, gelişmekte olan bir terapötik yaklaşımdır (s. 16)” şeklinde cevap bulur. PPT’nin PP’nin klinik, başka bir ifadeyle terapötik kolu olduğu vurgulanmaktadır. PPT’de insanın tecrübelerinin iç karmaşalarını dengeli bir şekilde anlamak önemlidir; bunun için belirtileri güçlü yönlerle, riskleri kaynaklarla, zayıflık ve zaafı değerlerle, nedameti umutlarla bütünleştirmeye çalışır. Rashid ve Seligman, PPT’yi yeni bir psikoterapi türü olarak görmezler, geleneksel terapi “yaklaşımını tamamlayan yeni bir terapötik yönelim (s. 16)” olarak kabul ederler. Geleneksel psikoterapide yanlış giden şeye odaklanıldığı, negatiflere odaklanmanın da çıkmaza sebep olduğu belirtilirken *Neden Pozitif Psikoterapiye İhtiyacımız Var* bölümünde bu çıkmaza karşı çözümler sunulur: “PPT gibi güçlü yönle dayalı bir yaklaşımın psikoterapinin etkinliğini şu şekilde arttırabileceğine inanıyoruz: Psikoterapinin kapsamını genişletme, tıbbi modelin ötesine geçme, psikoterapinin sonuçlarını genişletme ve terapist üzerindeki etkiyi azaltma (s.18).” Daha sonra *Geleneksel Psikoterapötik Yaklaşımlara Alternatifler*’e dikkat çekilir: “Psikolojik sıkıntıya rağmen işlevsel olmayı öğrenmek, PPT tarafından benimsenen alternatif bir yaklaşımdır (s. 23).”

Birinci kısmın ikinci başlığında *Pozitif Müdahaleler ve Teorik Varsayımları* kanıtlarıyla anlatılır. “Bilim insanları, filozoflar ve bilgeler, mutluluğu, iyi oluşu ve büyüyüp gelişmeyi pek çok açıdan tanımlamaya çalışmışlardır (s. 25).” Tarihi süreç içinde pek çok terapi ekolü geliştirilmiştir. Zayıflıklara, zaafı, noksanlara, problemlere odaklanan birçok terapi yöntemiyle mukayese edildiğinde pozitif odaklı müdahalenin az sayıda olduğu vurgulanmak-

tadır. Genel olarak pozitif psikoloji ilkelerine dayanan PPT, pozitif psikolojinin klinik ve terapötik çalışma alanı olarak dikkati çekmektedir. “Genellikle çevrimiçi olarak sunulan PPM’ler [Pozitif Psikoloji Müdahaleleri], iyi oluşu arttırmak için nispeten basit stratejilerdir. Martin Seligman ve meslektaşları üç PPI’nin geçerliğini deneysel olarak doğruladı (Üç iyi şey, Şükran Günlüğü olarak da bilinir, Öne Çıkan güçlerini Yeni Bir Şekilde Kullanma ve Şükran Ziyareti) (s. 27).” Ayrıca “PPM’lerin PPT protokolünün geliştirilmesine ve iyileştirilmesine nasıl katkıda bulunduğu *Tablo 2.1: Klinik Ortamlarda Seçilmiş Pozitif Psikoloji Müdahaleleri*’nde görülebilir (s. 28-33).” Bu tür tablolar ve araştırmalar, PPT’nin henüz yeni ve gelişmekte olan bir yöntem olmasına rağmen, “uygulamaların kanıt temelli olduğunu göstermektedir (s. 27).” Aynı şekilde *Tablo 2.2: Klinik Etkileri Olan Pozitif Müdahalelerle İlgili Derlemeler* de yayın yıllarına göre kronolojik olarak kanıtları paylaşmaktadır.

“PPT temel olarak iki ana teoriye dayanmaktadır: Seligman’ın PERMA iyi oluş kavramsallaştırması (Seligman, 2002a, 2012) ve karakter güçleri (Peterson & Seligman, 2004). (s. 38)” *PERMA: İyi Oluş Teorisi Tablo 2.3.*’te öğeleri ve kısa açıklamalarıyla paylaşılmıştır (Olumlu duygular, bağlılık, ilişkiler, anlam, başarı; s. 39). “PPT, pozitif müdahale çalışmalarının ampirik temelleri, PERMA modelinin teorik temelleri ve karakter güçleri üzerine geliştirildi (s. 44).” Bununla birlikte PPT ayrıca, *Büyüme İçin İçsel Kapasite, Güçlü Yönler Belirtiler Kadar Gerçektir, Terapötik İlişki* üzerinde de ayrıntılı bir biçimde çalışmaktadır. PPT, Hümanist psikoloji ile tutarlı bir biçimde, “danışanların içsel büyüme, tatmin ve iyi oluş kapasitelerinin” psikososyal sıkıntılar tarafından uzun süreli engellenmesi durumunda psikopatoloji ortaya çıktığını vurgulamaktadır. Çalışmalardaki “kanıtlar, güçlü yönlerin zorlu yaşam koşullarında bile- büyümede kilit bir rol oynayabileceğini” ve güçlü yönlerin önemini göstermektedir. Yani güçlü yönler, kendi başlarına da değerlidir. “PPT, olumlu duyguların ve güçlü yönlerin otantik ve olumsuz belirtiler ve bozukluklar kadar gerçek olduğunu düşünür. (s.45).” “PPT’nin üçüncü ve son varsayımı, etkili terapötik ilişkilerin, yalnızca sorunlardan bahsetmek üzerine değil, olumlu kişisel özelliklerin ve deneyimlerin (örneğin olumlu duygular, güçlü yönler ve erdemler) araştırılması ve analizi üzerine kurlabileceğidir (s. 45).”

Birinci kısmın üçüncü başlığında ise *Psikopatoloji Belirtiler ve Güçlü Yönler* irdelenmiştir. “Pozitif Psikoterapide (PPT) psikopatolojinin temel kavramı, pozitiflerin psikopatolojiyi değerlendirme ve tedavi etmede semptomlar kadar merkezî olduğu fikrine dayanır (s. 47).” *Semptomlar* ise *Merkezî Bileşenler, Eğik Profiller ve Çerçeveleme ve Damgalama* alt başlıklarıyla yine kanıtlara dayalı olarak incelenmektedir. *Güçlü Yönlerin Düzensizliği Olarak Psikopatoloji* başlığında özellikle geleneksel psikolojinin pozitif psikolojiyle bütünleştirildiği takdirde fayda sağlayabileceği vurgulanmaktadır. Bu bağlamda yazarlar, terapistler için psikolojik rahatsızlıkları yeniden kavramsallaştırmanın önemine dikkat çekmektedirler. Tam da bu noktada ‘*Bireysel Farklılıklar*’a dikkat çekilmiş olması ve bireysel farklılıkların önemsenmesi önemlidir. Malumdur ki yalnız semptomlar ya da güçlü yönler hakkında bilgi sahibi olmak değişimi teşvik için yetersiz olacaktır. İşte bu açıdan *Güçlü Yönlere Sahip Olmaya Karşı Güçlü Yönleri Geliştirmek* daha yerinde bir öneri olmaktadır. *Tablo 3.1’de Güçlü Yönlerin Düzensizliği Olarak Majör Psikolojik Bozukluklar*, belirtilerin varlığı ve güçlü yönlerin düzensizliği eksikliği veya fazlalığı açısından incelenmekte ve özet bilgiler paylaşmaktadır (s. 56-64).

Birinci kısmın dördüncü başlığında *Karakter Güçlerinin Önemi ve Pozitif Psikoterapide Kul-*



lanımı başlığında karakter güçlerinin semptomlar kadar önemli olduğunun altı çizilmektedir. Peterson ve Seligman tarafından 2004 yılında gerçekleştirilen KGE (Karakter Güçleri ve Erdemler) çalışması, psikoloji alanında temel insani güçleri sınıflandırmak adına yapılan “ilk kapsamlı, tutarlı ve sistematik çaba” olarak değerlendirilmektedir. Peki, bu aşamada *Karakter Güçleri, Değerler ve Yetenekler* birbiriyle ne ölçüde örtüşmekte veya bu üç kavramı birbirinden ayıran nedir? “İlk olarak, daha geniş bir temel değerler kümesiyle karşılaştırıldığında karakter güçleri kendimizin daha ayrıntılı ve incelikli nitelikleridir (s. 66).” “İkincisi, karakter güçleri ile karşılaştırıldığında, değerler genellikle kurumlar tarafından ebeveynlik uygulamaları, eğitim ve karmaşık bir ödül- onay sistemi aracılığıyla aktif olarak geliştirilir (s. 66).” Birey, değerleri hayatında devam ettirdiğinde ‘iyi vatandaş’ olarak kabul edilir, çünkü değerler bireyi değerlendirmede bir ölçüt olarak kullanılmaktadır. Karakter güçleri de değerler de bireyin davranışlarına rehberlik ederken bireyin kim olduğunu görmesine, eylemlerine, kararlarına rehberlik eden ilkeleri yansıtmasına olanak sağlamış olur. Dolayısıyla karakter güçleri ve değerlerin, kişinin “yüksek yaşam doyumu” ve iyi oluşu ile yadsınamaz bir bağı vardır. *Tablo 4.1. Aksiyonda Değerler Güçler Sınıflandırması* ile Bilgelik- bilgi edinmeyi ve kullanmayı içeren güçler, Cesaret - içsel veya dışsal engeller karşısında hedeflere ulaşmak için irade kullanımı içeren duygusal güçler, İnsaniyet- başkalarıyla ilgilenmeyi ve dostça davranmayı içeren kişiler arası güçler, Adalet (Hakkaniyet)-sağlıklı toplum yaşamıyla ilişkili güçler, Ölçülülük - aşırılığa karşı koruma sağlayan güçler, Aşkınlık-daha büyük evrenle bağlantı kurmayı ve anlam bulmayı sağlayan güçler şeklinde maddelenmiş ve özetle açıklanmıştır (s. 67-68). Karakter güçleri ve değerler ile ilgili benzerlik ve farklılıklar sonrasında yeteneklere değinilmektedir. Yeteneklerin karakter güçlerinden farklı olduğu örneklerle açıklanmaktadır. Bilinmektedir ki güçlü yönler bilinçli kullanılırken yetenekler doğaldır, doğuştan gelir. Değerlerden de güçlü yönlerden de daha bağımsızdır yetenekler. “Üçüncüsü, karakter güçleri (tek başına değil) birleşik olarak ifade edilir ve kullanıldıkları bağlam içinde değerlendirilir (s. 69).” Bu üç kavram tam olarak anlaşıldığında, karakter güçlerinin beceri ve yeteneklerden farklı olduğu; güçlü yönlerin daha ahlaki özelliklerinin olduğu, beceri ve yeteneklerin ise olmadığı anlaşılmış olur. Kavramlar yerli yerine oturtulduktan sonra *Güçlü Yönleri Pozitif Psikoterapiye Dahil Etmek* önem kazanacaktır. PPT ile çalışanlar, danışanların hayatlarındaki tecrübe ve yaşantılarda güçlü yönlerin ifadelerini arayıp bulmaya dikkat ederler. Psikolojik rahatsızlıklarla baş edebilmek ve olumsuz durumlar için tampon mahiyetinde geliştirilebilecek “yetenekler, kapasiteler ve kabiliyetler” önem kazanır. Karakter güçlerini keşif yolculuğu asla rahatsızlıkları ve belirtileri görmezden gelmek olarak anlaşılmamalıdır. Bu noktada danışanlar için “gerçekçi bir öz farkındalık portresi sunmak” gerçekleştirilmelidir. Yazarlar, bu bölümde danışanların güçlü yönlerini ortaya çıkarmak için üç hususu kullanmayı önermektedirler:

\*Güçlü yönleri ölçmek için geçerli ve güvenilir ölçme araçlarını kullanmak.

\*Güçlü yönlerle ilişkin ince ayrıntılı ve bağlamsallaştırılmış bir anlayış geliştirmek.

\*Güçlü yönleri anlamlı hedeflere dönüştürmek (s. 70-72).

Uzman ve danışan çalışmasında *Tablo 4.2: Yaygın Görülen 15 Zorluğun Üstesinden Gelmek İçin Güçlü Yönleri Kullanma* (s. 72-74) kolaylaştırıcı niteliğindedir. Tabloda “zorluklar (belirtiler), potansiyel karakter gücü ve güçlü yönlere dayalı görüş” anlaşılır bir şekilde paylaşılmaktadır. Ayrıca bölüm sonundaki örnek olayla da kullanımın nasıl olması gerektiği anlaşılır

kılınmıştır. *Pozitif Psikoterapiye Güçlü Yönleri Dahil Etmek: Beceri ve Stratejiler* başlığında ise danışanların güçlü yönlerini değerlendirmenin, uzman ve danışan arasında ortaklaşa hedefler tasarlayabilmeyi kolaylaştırıcı bir klinik alan oluşu vurgulanır. Tabii ki güçlü yönleri, PPT'ye nasıl dahil edileceği hususunda stratejileri bilmek gerekmektedir. *Karakter Güçlerini Değerlendirme Yolları* arasında güçlü yönlerle ilgili ölçekler kadar görüşmeler de dikkate değerdir. Uzmanlar, formel değerlendirme yollarını kullanmayı istemezse terapi başlangıcında ve/veya devamında danışanın güçlü yönlerini, olumlu duygularını ve anlamı ortaya çıkarmak için sorular kullanabilmektedir (Hayatınıza anlam duygusu veren nedir?, En çok nelerden hoşlanırsınız?, Neyi iyi yaparsınız?, Gelecek için beklentileriniz nelerdir?, Sizin için bir günü tatmin edici yapan şey nedir?, Hangi deneyimler size özgünlük duygusu veriyor?, Lütfen gerçek sizi hissettiğiniz bir zamanı tanımlayın. vb., s. 76-77). Bu aşamada yazarlar, Scheel ve meslektaşlarının 2012'de geliştirdiği, PPT'de ya da güçlü yön temelli terapilerde kullanılacak rehber niteliğinde beş temadan -kendi klinik uygulamalarındaki örneklerle birlikte- bahsederler: *Güçlü Yönleri Kuvvetlendirmek, Bağlamsal Değerlendirmeler, Güç Odaklı Süreçler, Güç Odaklı Sonuçlar, Olumlu Anlam Oluşturma*. Bölümün sonunda *Çevredeki Güçlü Yönleri Gözlemleme, Güçlü Yönlerin Sembolleri, Terapinin Başlangıcında Güçlü Yönlerin Değerlendirilmesi* konularına da değinilmiştir. Tüm bu ipuçları örneklerle beslendiği için uzmanların ve/veya alanı merak eden okurların işlerini kolaylaştırmakta; örnekler zihinde canlandırmayı ve anlaşılabilirliği pekiştirmektedir.

Birinci kısmın beşinci başlığında *Pozitif Psikoterapi Uygulama, Süreç ve Değişim Mekanizmaları* konuları irdelenmiştir. Bölüm başında yer alan dipnotun önemli olduğu düşüncesiyle burada da bahsetmek yerinde olacaktır: “Pozitif psikoterapi olarak bilinen başka bir tedavi yaklaşımı Almanya’da Nosrat Peseschkian tarafından geliştirilmiştir. Peseschkian ve meslektaşları, 20 yıldan fazla bir süredir pozitif psikoterapileri üzerinde çalışıyorlar. Her iki yaklaşım da tesadüfen aynı adı paylaşıyor olsa da birbirlerinden farklıdır. Bu bölümde tartışılan PPT, pozitif psikolojinin daha yeni ve çağdaş hareketine dayanırken Peseschkian ve meslektaşları tarafından uygulanan pozitif psikoterapi, kültürler arası ve teoriler arası perspektifleri içeren sistematik bir bütünleştirici yaklaşımdır (Peseschkian, 2000; Peseschkian & Tritt, 1998) (s. 83.)” Bu bölümde *Tablo 5.1: Pozitif Psikoterapi: Seans Seans Tanımlama* (s. 84-87) ile PPT'nin ana hatları, “her aşamada, süreci, seans içinde ve seanslar arasında kullanılan uygulamaları” tanımlayarak verilmiştir. PPT'de kapsamlı üç aşama bulunmaktadır. “Birinci aşamanın başlangıcında, danışan, özellikle bir zorluğun üstesinden gelirken kendisinin en iyi yanlarını ortaya çıkaran bir hikâyeyi hatırlayarak ve yazarak kişisel bir anlatı yaratır. İkinci aşama, danışanların içsel ve kişiler arası deneyimleri yeniden değerlendirmeyi öğrenmelerine, özellikle dengeli bir bakış açısını geliştirmek için olumsuz deneyimleri olumluya kaydırarak yardımcı olur. Üçüncü aşama, danışanların güçlü yönleri aracılığıyla anlam ve amaç peşinde koşmalarına yardımcı olur (s. 83).” Ayrıca yazarlar, PPT'nin bağımsız bir tedavi olabileceği gibi PPT uygulamalarının diğer terapi yaklaşımlarına da dahil edilebileceğini vurgular bu bölümde. Bu not, gerektiği zaman birbirine yakın yaklaşımları bir arada kullanmaya yatkın uzmanlar için iyi bir yönlendirme olacaktır. PPT sürecinde uzmanlar, danışanlarını “her gün başlarına gelen üç iyi şeyi açıklamak için bir Şükran Günlüğü tutmaya teşvik eder (s. 84)” Terapi bitiminde danışanlar birçok olumlu kazanım elde etmiş olur. En önemlisi de “benzersiz güçlü yönleri olduğunu ve bu güçleri farklı şekillerde kullanabileceklerini öğrenirler (s. 84)” Bölüm sonuna doğru, *PPT Yönetimindeki Uyarılar* alt başlığıyla her ne kadar olumlu yönde bilimsel bir çaba niteliğinde

olsa da uzmanlara PPT'yi yürütürken bazı uyarıları dikkate almaları da tavsiye edilmektedir (s. 106-108). Son olarak *PPT Sonuç Çalışmaları* başlığında PPT'nin kanıt niteliğindeki uygulamalarına değinilmiştir. *Tablo 5.2: PPT Sonuç Çalışmalarının Özeti* (s. 110-115) ile randomize kontrollü ve randomize olmayan deneyler, yayınların/sunumların yıllarına göre kronolojik bir şekilde okurla paylaşılmaktadır. Sonuç ölçümleriyle ilgili olarak otuz sekiz tane envanter ve ölçek kaynakçasının paylaşılmış olması, alanda çalışanlar için bir kılavuz niteliğindedir.

Böylece Terapistin El Kitabı'nın birinci bölümünde "PPT'nin tutarlı bir teorik çerçevesi" oluşturulmuş, gerekçeler kanıta dayalı bir şekilde açıklanmıştır. İkinci bölümde ise birinci bölümde açıklanan teorik konular, "yapılandırılmış, sıralanmış ve nihayet esnek ve kültürel olarak duyarlı oturumlara dönüştürül" müştür. Terapistin El Kitabı'nın ikinci kısmı tamamen *Seans Uygulamaları*'ndan oluşmaktadır. "Bu kitabın II. Bölümünün amacı, farklı mesleki tecrübelerle sahip terapistlerin çeşitli ortamlarda pozitif psikoterapi (PPT) sağlamak için terapötik beceriler edinmelerine, bunlara uyum sağlamalarına ve bunları geliştirmelerine yardımcı olmaktır (s. 119)." *Tablo 6.1: Pozitif Psikoterapi: Genel Seans Yapısı* ile bireysel ve grup terapileri için PPT oturumunun ana hatları belirtilmiştir. *Önerilen Terapi Senaryosu* (s. 119-122), yaklaşımı yeni benimseyenler için danışanlara PPT'yi tanıtmak için bir şablon, bir yol haritası niteliğindedir. Artık bu aşamada yazarlar, PPT'nin incelikli yönlerini aktarmaktadır: *Temel Kuralların Kurulması, Gizlilik, Gevşeme, Terapötik İlişki, İçsel Motivasyon, Aktif Katılım, Umut Aşılama, Eş Zamanlı Tedaviler, Değişim Süreci, Esneklik, Ulaşılabilirliği, Dâhil Olmayı ve Etkililiği Artırma, Geri Bildirim, Terapötik Sonucu İzleme, Nüksetmeyi Önleme, İlerleme ve Kuramsal Temeller*. İkinci kısmın "geri kalanı, PPT'nin kalbini oluşturan ilgili temel kavramlar, uygulamalar, yansımalar, tartışmalar, örnek olgular, Uyum & Esneklik İpuçları, kültürel değerlendirmeler, bakım ipuçları ve kaynaklar olmak üzere 15 oturumdan oluşmaktadır (s. 129)." Bu on beş oturum/seans, her aşamasıyla rehber niteliğinde PPT seansları şeklinde tasarlanmıştır (s. 119-516). Seans şablonları, uzman ve danışanların rol ve sorumluluklarını da netleştirmiş olur. Her bir seans okunurken adeta aynalı camdan bir seansa şahit olunur ve tecrübe kazanılır. Örnek olgular, tecrübeleri pekiştirmiş olur. Bazı seansların sonunda önerilen okuma kaynakları, seyredilmesi tavsiye edilen videolar ve filmler, ziyaret edilebilecek internet adresleri, doldurulacak çalışma kâğıtları, rol model olacak sembol kişiler ve zengin kaynakçasıyla ciddi bir uzmanlık programı kıvamındadır.

Terapistin El Kitabı, uzmanlar ve okurlara dikkatli bir okuma ve anlama serüveniyle PPT'ye dair sağlam bir teori bilgisi verirken, örnek ve uygulamalar; yol haritaları aracılığıyla da yolda savrulmadan hedefe ulaşmayı vaat etmektedir.

Pozitif Psikoterapi: Çalışma Kitabı ise danışanların terapi seanslarındaki ve seans dışındaki uygulamalarını gerçekleştirebilmelerini, temel bilgileri edinmelerini, süreç boyunca ilerlemelerini takip etmelerini sağlayan bir kaynaktır. *Her seans bir veya daha fazla uygulamaya odaklanmaktadır. Her bölüm ayrıca konu hakkında bilinmesi gereken üç noktayı, çalışma sayfalarını, derinlemesine düşünme ve tartışma konularını ve gerçek danışan öykülerini, bölümdeki konularla ilgili kitap, video ve web sitesi listelerini içermektedir.* Pozitif Psikoterapi Çalışma Kitabı için giriş bölümünde, pozitif psikoterapinin tanımı yapılmakta ve üç aşamaya ayrıldığından söz edilmektedir. PPT, bireylerin toplulukların ve kurumların gelişmesini sağlayan koşulları ve süreçleri inceleyen pozitif psikolojinin terapi seanslarına yansıyan terapötik veya klinik uygulama alanıdır. Yanı sıra "PPT; karmaşık durumları ve deneyimleri

denge bir şekilde anlamınıza yardımcı olmak için semptomlarınızı güçlü yönlerle, zayıf yönlerinizi erdemlerle ve eksikliklerinizi becerilerle gidermeye çalışan terapötik bir yaklaşımdır” olarak tanımlanmaktadır (s.13).”

Pozitif psikoterapi de olumlu davranışlar temel olarak Doktor Martin Seligman’ın iyi oluş kavramına dayanmaktadır. “Dr. Seligman mutluluğu ve iyi oluşu bilimsel olarak ölçülebilir ve öğretilebilir beş bölüme ayırmıştır. Bunlar pozitif duygular, bağlılık, ilişkiler, anlam ve başarıdır. Söz konusu terimlerin İngilizce baş harfleri bir araya getirildiğinde Perma modeli olarak ortaya çıkmaktadır (Seligman, 2012) (s.13).” Aynı zamanda bu bölümde pozitif psikoterapinin üç aşamaya ayrılabilmesi ifade edilmekte ve aşamalar şu şekilde sıralanmaktadır: “Birinci aşama, güçlü yönleriniz farklı bakış açılarından keşfederek dengeli bir anlatı oluşturmanıza yardımcı olmaya odaklanır. Öne çıkan güçlü yönlerinizi kullanarak anlamlı hedefler oluşturacaksınız. İkinci aşama, olumlu duygular oluşturmaya ve belirli bir destekle beraber olumsuz anılar, olumsuz deneyimler olumsuz duygularla başa çıkmaya odaklanır. Bu olumsuzluklar sizi çıkmaza sürüklüyor ve ilerlemenize izin vermiyor olabilir. Üçüncü aşama, olumlu ilişkilerinizi keşfetmeye ve bu ilişkileri besleyen süreçleri güçlendirmeye odaklanır. Ayrıca ppt’nin bu son aşaması, hayatınızın anlamını ve amacını keşfetmenize de olanak sağlar” (s.14). Tablo 1.1’de Pozitif Psikoterapi: Seans Seans Tanımlama bilgileri yer almaktadır. On beş seansa ait içerik ve temel uygulamalar üç aşama içerisinde anlatılmaktadır. Aşama bir; pozitif başlangıç ve şükran günlüğü, karakter güçleri ve öne çıkan güçlü yönler, pratik bilgelik, daha iyi bir versiyonum alt basamaklarını içermektedir. Aşama iki; açık ve tamamlanmış anılar, affetme, maksimuma çıkarmaya karşı tatminkârlık ve şükran alt basamaklarından oluşmaktadır. Aşama üçte ise umut ve iyimserlik, travma sonrası büyüme, yavaşlama ve tadını çıkarma, olumlu ilişkiler, olumlu iletişim, özgecilik, anlam ve amaç alt basamakları yer almaktadır.

Tablo 1.2’de ise Pozitif Psikoterapi: Genel Seans Planı; temel kavramlar, gevşeme uygulamaları, şükran günlüğü, inceleme, seans içi uygulama, yansıtma ve tartışma, gevşeme başlıkları ile ifade edilmektedir. Danışan PPT’nin kendisi için uygun olup olmadığını anlayabilmek adına beş sorunun cevabını arayabilmektedir. Bu sorular “1. PPT kanıta dayalı bir tedavi yöntemi midir?, 2.PPT psikolojik sorunlarım için uygun mudur?, 3.Hangi yöntem daha etkilidir? Bireysel Tedavi Yöntemi Mi Grup Mu?4.Belirli Sorunlarım Var ve Pozitif Psikoterapi Tamamen Olumlu Durumlara Odaklanmış Bulunmakta. Doğru Mu Anlıyorum? 5.Benden Ev Ödevi Yapmam Beklenecek Mi? Programım O Kadar Yoğun Ki Terapiye Gelmem İçin Dahi Çok Az Vakit Bulabiliyorum. Herhangi Bir Ödev ve Sorumluluğu Yerine Getirebileceğimi Düşünmüyorum.” şeklinde sıralanmaktadır.

Pozitif Psikoterapi: Çalışma Kitabı’nın bundan sonraki bölümlerinde yapılandırılmış on beş seans yer almaktadır. Her seans bölümünde seans içi uygulamada; yansıtma ve tartışma, vaka örnekleri, ilerlemenin sürdürülmesi için ipuçları bölümleri mevcuttur. Yanı sıra her seans bölümünün sonunda danışana konuyla ilgili olarak önerilen kaynaklar (okumalar, videolar ve internet adresleri) belirtilmektedir.

Pozitif Psikoterapi Birinci Seans: Pozitif Başlangıç ve Şükran Günlüğü temasıyla gerçekleşmektedir. Bu seansta hem danışan hem de terapistin rol ve sorumlulukları açıklığa kavuşturmakta, olumlu deneyimleri günlüğe kaydetme ve şükran duygusunun iyi oluş üzerindeki etkisini takdir etme yoluyla sürekliliği olan şükran geliştirme uygulamasına nasıl başlanılacağı öğretilmektedir. Pozitif giriş ve şükran günlüğü olmak üzere iki pozitif psikoterapi

uygulaması yapılmaktadır. Pozitif bir başlangıç uygulamasında danışan terapisti ile birlikte çalışmaktadır ve danışan “*Olumlu bir şekilde üstesinden geldiğiniz zor bir durumu düşünün. Hayatınızı değiştirecek büyük bir olay olmasına gerek yok. Belki de aklınıza gelen, içinizdeki en iyiyi ortaya çıkararak küçük bir olaydır. Bu durum hakkında yazın. Bunu net bir başlangıcı, ortası ve olumlu sonu olan bir hikâye şeklinde yapın. Daha fazla alana ihtiyacınız varsa ek bir kağıda yazın (s. 25).*” yönergesiyle bir çalışma sayfası oluşturmaktadır. Ayrıca şükran günlüğü hakkında bilinmesi gereken üç başlık; olumsuzları olumlulardan daha çok hatırlıyoruz, şükran perspektif sağlar ve şükranın faydaları şeklinde ifade edilmiştir.

Pozitif Psikoterapi İkinci Seans: Karakter Güçleri ve Öne Çıkan Güçlü Yönler temasıyla gerçekleşmektedir (s.33). Bu seans bölümünde karakter güçleri hakkında bilinmesi gereken üç şey; karakter güçlerine karşı yetenekler, güçlü yönler ve semptomlar, boyutlar ve kategoriler olarak güçlü yönler şeklinde ifade edilmektedir. Seans gevşeme egzersiziyle başlamakta ve seans içi uygulamada karakter güçlerinin değerlendirilmesi yapılmaktadır. Danışan terapistiyle birlikte sekiz farklı konuya ait çalışma sayfalarını oluşturmaktadır.

Pozitif Psikoterapi Üçüncü Seans: Pratik Bilgelik temasıyla gerçekleşmektedir (s.57). Seans gevşeme egzersiziyle başlamakta ve seans içi uygulamada danışan terapistiyle “*Güçlü Yönler Kılavuzu*” çalışma sayfalarını oluşturmaktadır.

Pozitif Psikoterapi Dördüncü Seans: Daha İyi Bir Versiyonum temasıyla gerçekleşmektedir (s.67). Seans gevşeme egzersiziyle başlamakta ve seans içi uygulamada danışan terapistiyle “*Daha İyi Bir Versiyonum*” çalışma sayfasını oluşturmaktadır.

Pozitif Psikoterapi Beşinci Seans: Açık ve Tamamlanmış Anılar temasıyla gerçekleşmektedir (s.75). Seans gevşeme egzersiziyle başlamakta ve seans içi uygulamada danışan terapistiyle çalışma sayfasını oluşturmaktadır.

Pozitif Psikoterapi Altıncı Seans: Affetme temasıyla gerçekleşmektedir (s.83). Seans gevşeme egzersiziyle başlamakta ve seans içi uygulamada danışan terapistiyle iki uygulama yapmaktadır.

Pozitif Psikoterapi Yedinci Seans: Maksimuma Çıkarmaya Karşı Tatminkârlık temasıyla gerçekleşmektedir (s.93). Seans gevşeme egzersiziyle başlamakta ve seans içi uygulamada danışan terapistiyle çalışma sayfalarını oluşturmaktadır.

Pozitif Psikoterapi Sekizinci Seans: Şükran temasıyla gerçekleşmektedir (s.105). Seans gevşeme egzersiziyle başlamakta ve seans içi uygulamada danışan terapistiyle “*Şükran Mehtubu ve Şükran Ziyareti*” konulu iki uygulama yapmaktadır.

Pozitif Psikoterapi Dokuzuncu Seans: Umut ve İyimserlik temasıyla gerçekleşmektedir. Seans gevşeme egzersiziyle başlamakta ve seans içi uygulamada danışan terapistiyle “*Bir Kapı Kapanır, Bir Kapı Açılır*” temalı çalışma sayfasını oluşturmaktadır (s.115).

Pozitif Psikoterapi Onuncu Seans: Travma Sonrası Büyüme temasıyla gerçekleşmektedir. Bu seansta danışan onu rahatsız etmeye devam eden travmatik bir deneyim hakkındaki derin duygu ve düşüncelerini keşfetmeye davet edilmektedir (s.119). Seansın başında bir gevşeme egzersizi ile danışanın rahatlatılması sağlanmaktadır ve seans içi uygulamada danışan terapistiyle birlikte bir çalışma sayfası oluşturmaktadır.

Pozitif Psikoterapi On Birinci Seans: Yavaşlama ve Tadını Çıkarma temasıyla gerçekleşmektedir. Bu seansta danışana bilinçli olarak nasıl yavaşlayacağı ve bu durumun tadını çıkarmaya dair bir farkındalık geliştirmesi öğretilmektedir (s.127). Seansın başında bir gevşeme egzersizi ile danışanın rahatlatılması sağlanmaktadır ve seans içi uygulamada danışan terapistiyle birlikte çalışma sayfalarını oluşturmaktadır.

Pozitif Psikoterapi On İkinci Seans: Olumlu İlişkiler temasıyla gerçekleşmektedir (s.137). Seansın başında bir gevşeme egzersizi ile danışanın rahatlatılması sağlanmaktadır ve seans içi uygulamada danışan terapistiyle birlikte “Olumlu İlişkiler Ağacı” konusunu çalışmaktadır.

Pozitif Psikoterapi On Üçüncü Seans: Olumlu İletişim temasıyla gerçekleşmektedir. Bu seansta danışana iyi haberleri karşılamanın dört şekli öğretilmektedir (s.147). Seansın başında bir gevşeme egzersizi ile danışanın rahatlatılması sağlanmaktadır ve seans içi uygulamada danışan terapistiyle birlikte “Aktif Yapıcı Yanıt Verme” konusunu çalışmaktadır.

Pozitif Psikoterapi On Dördüncü Seans: Özgeciler temasıyla gerçekleşmektedir. Bu seansta danışana özgeciler olmanın hem danışana hem başkalarına nasıl yardımcı olacağı öğretilmektedir (s.152). Seansın başında bir gevşeme egzersizi ile danışanın rahatlatılması sağlanmaktadır ve seans içi uygulamada danışan terapistiyle birlikte özgeciler kavramını örnekleyen bir video izlenmektedir.

Pozitif Psikoterapi On Beşinci Seans: Anlam ve Amaç temasıyla gerçekleşmektedir (s.165). Bu seansta danışana arayışa geçmesi ve anlamlı amaçlara odaklanması gerektiği öğretilmektedir. Seansın başında bir gevşeme egzersizi ile danışanın rahatlatılması sağlanmaktadır ve seans içi uygulamada danışan terapistiyle birlikte “Pozitif Miras” konusunu çalışmaktadır.

Pozitif Psikoterapi: Çalışma Kitabı sonuç bölümünde on beş seansı anlatan bölümlerin okuyucu ve/veya danışan üzerindeki olumlu etkisi üzerinde durulmaktadır. Yanı sıra PPT'nin bir reçete olmadığı, insan tecrübelerinin olumlu yönlerine dikkat etmenin faydalarını belgeleyen toplanmış bilimsel kanıtlara dayalı betimsel bir yaklaşım olduğu ifade edilmiştir (s.176).

Pozitif Psikoterapi: Çalışma Kitabı'nın EK A bölümünde; Gevşeme ve Bilinçli Farkındalık Uygulamaları, EK B bölümünde; Şükran Günlüğü Örnekleri, EK C bölümünde Pozitif Psikoterapi Envanteri, EK D bölümünde 24 karakter gücü ayrıntılı olarak anlatılmıştır.

Son olarak, Pozitif Psikoterapi: Terapistin El Kitabı ve Pozitif Psikoterapi: Çalışma Kitabı'nın ruh sağlığı uzmanlarına, danışanlara, psikolojiyle ilgilenen okuyuculara faydalı olacağı düşüncesiyle, sağlıklı ve keyifli okumalar dileriz.