



**T. C.**

**TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK**

**DOKTORA PROGRAMI**

**POZİTİF PSİKOLOJİ TEMELLİ MESNEVİ  
HİKAYELERİNE DAYALI PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ  
EVLİLİK UYUMUNA ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

**DOKTORA TEZİ**

**Abdurrahman KENDİRCİ**

**TOKAT**

**Aralık, 2019**



**T. C.**

**TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK**

**DOKTORA PROGRAMI**

**POZİTİF PSİKOLOJİ TEMELLİ MESNEVİ**

**HİKAYELERİNE DAYALI PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ**

**EVLİLİK UYUMUNA ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

**DOKTORA TEZİ**

**Abdurrahman KENDİRCİ**

**Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Levent YAYCI**

**TOKAT**

**Aralık, 2019**

## ETİK SÖZLEŞME

Bu belge ile bu tezdeki bütün bilgi toplama ve raporlaştırma sürecinin Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğine, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna, genel akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak gerçekleştirildiğini; bu tez çalışmasını “intihali engelleme” programı ile taradığımı, bana ait olmayan tüm bilgi, düşünce ve bulgulara atıf yaptığımı ve kaynağını gösterdiğimi beyan eder, sorumluluğun tarafıma ait olduğunu kabul ederim.

Tarih: 26/12/2019

Abdurrahman KENDİRCİ

İmza

## JÜRİ İMZA SAYFASI

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Abdurrahman KENDİRCİ'nin Pozitif Psikoloji Temelli Mesnevi Hikayelerine Dayalı Psikoeğitim Programının Evlilik Uyumuna Etkisinin İncelenmesi adlı çalışması 26/12/2019 tarihinde jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı

İmza

Başkan: Prof. Dr. Ragıp ÖZYÜREK

Üye (Tez Danışmanı): Dr. Öğretim Üyesi Levent YAYCI

Üye : Doç. Dr. Raziye Bilge UZUN

Üye : Prof. Dr. Aykut Emre BOZDOĞAN

Üye : Dr. Öğretim Üyesi Bünyamin ÇETİNKAYA

Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

03/04/2020

Doç. Dr. Ragıp Özyürek  
Enstitü Müdürü



## TEŞEKKÜR

İnsanın varoluş yolculuğunda en önemli motivasyon kaynaklarından birisi yakın çevresinden görmüş olduğu sosyal destektir. Bu süreçte, öncelikle fedakarlığını, emeğini yakın ilgi ve desteğini görmüş olduğum ve yaşamım boyunca şükran hislerini her daim hissedeceğim tez danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Levent YAYCI'ya en samimi duygularıyla teşekkürlerimi sunuyorum. Yine tez hazırlama sürecinde olumlu katkı ve görüşlerinden, istifade ettiğim Prof. Dr. Adem İŞCAN'a da en içten duygularıyla teşekkürlerimi sunuyorum. Yine tez savunma jürisinde yer alan Prof. Dr. Ragıp ÖZYÜREK, Doç. Dr. Bilge UZUN, Dr. Öğretim Üyesi Bünyamin ÇETİNKAYA ve Prof. Dr. Aykut Emre BOZDOĞAN Hocalarıma da en samimi duygularıyla teşekkürlerimi sunuyorum. Mesnevi hikayelerinin değerlendirilmesinde engin fikirlerinden yararlandığım ve içten desteklerini hissettiğim Prof. Dr. Emine YENİTERZİ Hocama da en samimi teşekkürlerimi sunuyorum. Doktora ders dönemimde emeklerini üzerimde hissettiğim ders hocalarıma ve doktora dönem arkadaşlarıma da ayrıca en samimi duygularıyla teşekkürlerimi sunuyorum.

Ayrıca psikoeğitim programının uygulanma sürecinde yerlerini kullanma izni veren İstanbul Bakırköy'de bulunan İlişkisel Psikoloji Enstitüsü'ne en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Psikoeğitim programın gizli kahramanları olan deney ve kontrol grubunun birbirinden değerli çiftlerine de en samimi duygularıyla teşekkürlerimi sunuyorum.

Dualarını ve takdir hislerini her daim yanımda hissettiğim fedakâr annem ve babam, Zeynep KENDİRCİ ve Müslüm KENDİRCİ'ye, Sevgili kardeşlerim İbrahim, Gülçün, Yusuf ve İslim Gizem'e en kalbi duygularıyla teşekkürlerimi sunuyorum.

İnsanın kendi kalbine mukabil bir kalp bulması ve onunla her şeyini paylaşması yaşamı anlamlı kılan en önemli bir unsurdur. 11 yılı aşkın süredir yaşamını benimle paylaşan hayat arkadaşım, eşim, cancağazım Rabia KENDİRCİ'ye minnettarlığımı sunuyorum. Tez sürecinde yeteri kadar zaman ayıramadığım kabul olmuş Duam olan evlatlarım Muhammed Nurbaki KENDİRCİ ve Ahmed Numan KENDİRCİ'ye anlayışlarından dolayı en samimi duygularıyla teşekkürlerimi sunuyorum.

Ve Varoluş yolculuğumda böylesine anlamlı bir öykü oluşturmamda bana yardım eden Rabbime sonsuz şükranlarımı, teşekkürlerimi sunuyorum.

## ÖNSÖZ

İnsanın varoluş yolculuğunu anlamlandıran en kritik üç an; bu dünyaya doğduğu, yaşamını başka bir yaşamla birleştirip evlendiği ve de başka bir dünyaya göçtüğü andır. Bu çalışmada aslında evlilik ilişkisinin yaşamımızdaki anlamı üzerinde durularak pozitif psikolojik erdemlerin evlilik uyumuna katkısı değerlendirilmektedir. Bu değerlendirmeler yapılırken özellikle ikinci akım pozitif psikolojinin kavramları düşünülerek psikoeğitim programı hazırlanmıştır. Tarihsel süreç içerisinde çiftler arasında yaşanan problemlere birtakım çözüm yolları aranmış, araştırmalar yapılmış ve bu çalışmalara da devam edilmektedir. Ancak yapılan çalışmaların çoğunda ilişkisel sorunların evlilik yaşamıyla ilgili yönleri üzerinde durularak iletişim kalıpları, çatışma çözme gibi dinamikler araştırılmıştır. Eşler arasındaki pozitif duygu ve değerlerle ilgili konular ise öncelikli olarak tercih edilmemiştir. Mutlu bir evlilik ilişkisinde temelde yer alan ve yapılandırılması gereken pozitif duygu ve değerler ihmale uğramıştır. Tam bu aşamada psikoloji bilimi içerisinde güncel bir bakış geliştiren, erdemleri ve olumlu duyguları öne çıkaran pozitif psikolojinin şüphesiz evlilik ilişkisine olası katkıları düşünülerek çalışmaya karar kılınmıştır.

İnsanın anlam yolculuğunda geriye bıraktığı yalnızca hikayelerdir ve hikayelerin duygu, düşünce ve davranışlarımızı yapılandırma gibi bir etkisi bulunmaktadır. Bu yönüyle Hz. Mevlana Celalattin Rumi'nin Mesnevi isimli eserindeki hikayelerin terapötik yönü farkedilerek uygulamalı bir çalışmanın daha verimli olabileceği düşünülmüş ve çalışmaya başlanmıştır. Bu süreçte pozitif psikolojinin Mevlana düşüncesinden ve Mesnevi metaforlarından faydalanarak daha etkili olabileceği de gözlemlenmiştir. Bu yönüyle böylesi aşkın bir eseri insanlığa bırakan Mesnevi'nin yazarı Mevlana Celalettin Rumi'yi şükran duygularıyla anıyorum ve pozitif psikolojinin kurucusu Martin Seligman'a da psikoloji bilimine getirmiş olduğu bu etkili yaklaşım ve söyleminden dolayı minnettarlığımı sunuyorum.

Uzun süren araştırmalar, geziler, röportajlar, okumalar sonucunda uygulanan psikoeğitim programı hazırlanmış, bu süreçte her oturumun erdemi içselleştirilerek değerlendirilmiştir. Geçen zaman içerisinde çok farklı duygular da deneyimlenerek akış da yaşanmıştır. Yapılan çalışmanın pozitif psikoloji ve evlilik uyumu ile ilgili önemli bir boşluğu doldurabileceği; alanda çalışan uzmanlara da evlilik terapisine yönelik uygulamalar konusunda yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

## ÖZET

### POZİTİF PSİKOLOJİ TEMELLİ MESNEVİ HİKAYELERİNE DAYALI PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ EVLİLİK UYUMUNA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Kendirci, Abdurrahman

Doktora, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Levent Yayıcı

Aralık 2019, xii + 167 sayfa

İnsanın karşı cinsine yüksek düzeyde bağlandığı, iki kişi arasındaki yoğun duygusal bağ olan evlilik yaşamı, yaratılışı itibariyle yaşamını anlamlandırmaya çalışan insan için toplumsal hayatın temelini oluşturmaktadır. Evlilik yaşamı; iş hayatından, yaşam doyumuna, bireylerin ruh sağlığından, aile ve toplumların psikolojik sağlıklarına kadar birçok durumu etkilemektedir. Sağlıklı ve istikrarlı bir evlilik hayatının devam etmesi için eşlerin arasındaki bağın zamanla daha da güçlenmesi ve eşlerin evlilik uyumunun devam etmesi gerekmektedir. Bu araştırmanın temel amacı, araştırmacı tarafından hazırlanan pozitif psikoloji temelli Mesnevi hikayelerine dayalı psikoeğitim programının evlilik uyumuna etkisini inceleyerek, geliştirilen psikoeğitim programı aracılığıyla evli çiftlerin uyumunu arttırmak ve yaşam doyumlarına katkı sağlamaktır. Yapılan araştırma, “kontrol gruplu ön test, son test ve izleme testi modeline” dayalı deneysel bir çalışmadır.

Araştırmanın çalışma grubu, İstanbul ilinde ikamet eden ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 14 evli çiftten oluşmaktadır. 14 evli çift içerisinden seçkisiz bir şekilde yedi çift deney grubuna, yedi çift de kontrol grubuna atanmıştır. Psikoeğitim programının etkililiğini ortaya çıkarmak için ise, “Çift Uyum Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ilk oturum başlamadan çiftlere uygulanmıştır. Kontrol grubunda yer alan çiftlere de ziyaret edilmek suretiyle ilgili ölçek ve formların uygulanması gerçekleştirilmiştir. Çalışma kapsamında deney grubu çiftlerine 11 haftalık pozitif psikoloji temelli Mesnevi hikayelerine dayalı psikoeğitim programı uygulanırken, kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Deney öncesi,

deney sonrası ve izleme sürecinde deney ve kontrol grubundaki çiftlere aynı ölçme araçları uygulanarak programın etkililiği sınanmıştır. Verilerin analizinde ise, Wilcoxon işaretli sıralar testinden faydalanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; pozitif psikoloji temelli Mesnevi hikayelerine dayalı psikoeğitim programının, evli çiftlerin, çift uyum (Çift uyumu, çift doyumunu, sevgi gösterme ve çiftlerin bağlılığı) düzeylerini arttırmada etkili olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlarla birlikte pozitif psikolojik temaların ve metaforların yer aldığı Mevlana Mesnevi'sinin de psikoterapötik yönünün olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuçlar ilgili literatürle birlikte tartışılarak, farklı uygulama alanlarına yönelik teorik ve pratik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Pozitif Psikoloji, Evlilik Uyumu, Psikoeğitim, Mesnevi



## ABSTRACT

### AN INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF THE PSYCHOEDUCATIONAL PROGRAMME STRUCTURED ON POSITIVE PSYCHOLOGY BASED ON MASNAVI STORIES ON MARITAL HARMONY

Kendirci, Abdurrahman

Ph.D., Division of Guidance and Psychological Counselling

Advisor: Assit. Prof. Dr. Levent Yayıcı

December 2019, xii + 167 pages

Married life, in which a person becomes attached to the opposite sex at the utmost level and which consists an intense emotional bond between the two, is the basis of social life for a human who tries to make sense of life because of his own nature. Married life effects many things such as working life, getting satisfaction from life, mental health of individuals, psychological health of families and communities. In order to maintain a healthy and stable marital life, the bond between the spouses needs to be strengthened and the harmony between them must be maintained. The main purposes of this study are to examine the effects of the psychoeducation programme structured on *Masnavi* stories based on positive psychology, which were prepared by the researcher, on marital harmony to improve this through a psychoeducational programme and to increase their satisfaction with life. The research is an experimental study based on “pre-test, post-test and follow-up test model with control group”.

Examined group of the research consists of 14 married couples who live in Istanbul and who agreed to participate voluntarily. Of the 14 married couples, seven pairs were assigned randomly to the experimental group and seven pairs to the control group. In order to reveal the effectiveness of the psychoeducational programme, “Spousal Harmony Scale” and “Personal Information Form”, prepared by the researcher were taken by the couples before the first session. Couples in the control group were visited and they were given the scale and the form. While couples in the experimental group took 11 weeks of psychoeducational programme structured on *Masnavi* stories based on positive

psychology, no such procedure was applied to the control group. The effectiveness of the programme was tested by applying the same measurement tools to the couples in the experimental and control groups before, during and after the experiment. The data were analysed by Wilcoxon rank sum test. According to the results of the research, the psychoeducational programme structured on *Masnavi* stories based on positive psychology was found to be effective in increasing the level of harmony (marital harmony, marital satisfaction, showing love and marital commitment) between the married couples. In addition to these results, it is seen that *Masnavi* of Mevlana, which has themes of positive psychology and metaphors, has a psychotherapeutic aspect. The results obtained were discussed with the relevant literature and theoretical and practical suggestions were made for different fields of application.

Keywords: Positive Psychology, Marital Harmony, Psychoeducation, Masnavi

## İÇİNDEKİLER

	<b>Sayfa</b>
ETİK SÖZLEŞME.....	i
JÜRİ İMZA SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR .....	iv
ÖNSÖZ .....	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLO LİSTESİ.....	xiii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
Problem .....	1
Amaç.....	9
Önem.....	9
Sayıtlar .....	12
Sınırlılıklar.....	12
Tanımlar.....	12
BÖLÜM II.....	14
KURAMSAL ÇERÇEVE.....	14
Pozitif Psikoloji.....	14
Pozitif Psikolojinin Tarihçesi.....	14
Temel Kavramlar.....	18
Psikolojik İyi Oluş.....	18
Öznel İyi Oluş.....	20
Akış.....	22
Pozitif Kişilik Özellikleri.....	24
Pozitif Duygular.....	25
Pozitif Değerler.....	28
Pozitif Psikolojik Danışmanlık.....	30
Bireyle Psikolojik Danışma Sürecinde Pozitif Psikolojinin Kullanılması.....	31

Grupla Psikolojik Danışma Sürecinde Pozitif Psikolojinin Kullanılması.....	36
Pozitif Psikolojide Müdahaleler ve Terapi Teknikleri.....	39
Evlilik Uyumu.....	44
Aile ve Evlilik Kavramları.....	44
Evlimenin Amacı ve Genel İşlevleri.....	46
Evlilik Uyumu.....	48
Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler.....	51
Sağlıklı ve Sağlıksız Evlilikler.....	54
Evlilik Uyumu ve Pozitif Psikoloji Kavramları.....	57
Evlilik Uyumu ve Aşk.....	57
Evlilik Uyumu ve Bağlılık.....	59
Evlilik Uyumu ve Yaşamda Anlam.....	61
Evlilik Uyumu ve Umut.....	62
Evlilik Uyumu ve İyimserlik.....	64
Evlilik Uyumu ve Affedicilik.....	65
Evlilik Uyumu ve Özgecilik.....	68
Evlilik Uyumu ve Minnettarlık.....	70
Evlilik Uyumu ve Sabır.....	72
Evlilik Uyumuyla İlgili Araştırmalar.....	75
Pozitif Psikoloji ile İlgili Araştırmalar.....	78
BÖLÜM III.....	83
YÖNTEM.....	83
Araştırma Modeli.....	83
Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu.....	83
Veri Toplama Araçları.....	86
Çiftler Uyum Ölçeği (Dyadic Adjustment Scale).....	86
Kişisel Bilgi Formu.....	87
Veri Toplama Süreci.....	87
Deneysel İşlem Basamakları ve Program Hazırlama Süreci.....	87
Pozitif Psikoloji Temelli Mesnevi Hikayelerine Dayalı Psikoeğitim Programı.....	88

Psikoeğitim.....	88
Programın Amacı.....	89
Programın Uygulanma Süreci.....	89
Programın İeriği.....	90
Verilerin Analizi.....	107
BÖLÜM IV.....	108
BULGULAR.....	108
BÖLÜM V.....	115
TARTIŞMA.....	115
BÖLÜM VI.....	121
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	121
Sonuçlar.....	121
Öneriler.....	122
KAYNAKÇA.....	125
EKLER.....	151
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu.....	151
Ek 2. Ölçek Kullanım İzni.....	152
Ek 3. Çiftler Uyum Ölçeği.....	153
Ek 4. Örnek Etkinlikler.....	154
Ek 5. Özgeçmiş.....	167

## TABLO LİSTESİ

	<b>Sayfa</b>
Tablo 1. Pozitif Psikolojik Danışma.....	33
Tablo 2. Fordyce'nin mutluluk programı için 14 temel unsuru.....	35
Tablo 3. Çalışma Grubuna Ait Demografik Bilgiler.....	85
Tablo 4. Normallik analiz sonuçları.....	109
Tablo 5. Deney Grubu Çiftler Uyum Ölçeğine İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları.....	109
Tablo 6. Kontrol Grubu Çiftler Uyum Ölçeğine İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları ...	110
Tablo 7. Deney Ve Kontrol Grubu Çiftler Uyumunun Ön Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	111
Tablo 8. Deney Ve Kontrol Grupları Uyum Ölçeği Alt Boyutlarının Son Test Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	111
Tablo 9. Deney-Kontrol Grubu Uyum Ölçeği Alt Boyutlarının İzleme Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	112
Tablo 10. Deney Grubu Çift Uyum Ölçeği Alt Boyutlarının Ön Test-Son Test Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	113
Tablo 11. Deney Grubu Çiftler Uyumunun Son Test Ve İzleme Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	113
Tablo 12. Kontrol Grubu Çiftler Uyumunun Ön Test Ve Son Test Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	114

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın problem durumu, amacı, önemiyle birlikte, sayıtlılar, denenceler, sınırlılıklar ve tanımlarla ilgili bilgilere yer verilmiştir.

#### Problem

İnsanı anlamaya ve davranışlarını anlamlandırmaya yönelik çalışmaların bütünü olan psikoloji bilimi, tarihsel gelişimi içerisinde bir dönüşüm göstermiştir. Başlangıçta insanı bir organizma olarak ele alan psikoloji alanı zamanla bu tanımlamanın dışına çıkarak, insanı bağımsız, mantıkla hareket eden hür varlıklar olarak değerlendirmeye başlamıştır (Kendirci, 2018a). Bu dönüşümde psikopatoloji merkezli yaklaşımın yerini pozitif merkezli anlayış almış ve günümüzde de farklı çalışma alanlarını kapsayarak varlığını güçlendirmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon ve King, 2001).

Pozitif psikoloji görüşü, ilk olarak Seligman (1998), tarafından ortaya atılmış olup davranış bilimlerinde büyük bir değişimi başlatmıştır. Pozitif psikolojideki amaç; psikolojinin odak noktasını kaygıdan uzaklaştırarak yaşamın içindeki olumsuz düşünceleri onararak kaliteli, pozitif düşüncelerin inşa edilmesini sağlamaktır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji öncesi psikoterapi oturumları, genellikle bireylerin hasar gören taraflarına odaklanmaktaydı. Pozitif psikolojinin insana bakış açısı ise insanların potansiyellerinin profesyoneller tarafından daha fazla takdir edilmesine yöneliktir.

Geleneksel yöntemlerde pozitif düşünmeye çok az rastlanmaktadır ve bu yöntemler insanın işlerliğiyle ilgili gerçeği önleyerek önyargılı bir düşünme şekli oluşturabilmektedir. Psikoloji alanında çalışma yapanların, uygulama ve araştırmalarında negatifiklere dikkat etme eğilimleri sebebiyle bireylerin neler başarabilecekleriyle ilgili daha az bilgilerinin bulunduğu ifade edilmektedir (Faller, 2001).

Son zamanlarda, pozitif psikolojinin yoğun etkisiyle, daha önce ihmal edilmiş olan dayanıklılık ve işlerlik gibi insan doğasında mevcut olan konular üzerine bilimsel

olarak hızlı gelişmeler yaşanmıştır. Ruh sağlığı hizmetlerinin misyonunun yalnızca ruhsal rahatsızlıklara müdahale etmek olmadığı ifade edilmektedir (Seligman, 1998). Seligman'a (1988) göre, ruh sağlığı hizmetlerinin çok uzun zamandır ihmal etmiş olduğu iki önemli görevi daha vardır: Birincisi, iyi bir hayat için gerekli şartları oluşturmak, ikincisi ise bireylerin güçlü taraflarını ortaya çıkarmaktır. Fakat, bireylerdeki zayıf özelliklerin, eksikliklerin ve olumsuzlukların araştırılmasının, güçlü ve olumlu tarafların incelenmesine neredeyse hiç alan bırakmadığı görülmektedir. Pozitif psikoloji hareketinin başlangıcından önce, çeşitli psikolojik problemlerin ve bu problemlerin çözüm yöntemlerini içeren medikal yöntemleri merkez alan çalışmaların, genel iyilik durumuyla alakalı zihinsel sağlık konularını içermekte olan başka araştırmalarla kıyaslandığında aralarında büyük bir farklılık olduğu dikkat çekmektedir (Pawelski, 2003).

Gable ve Haidt'e (2005) göre pozitif psikoloji, kişilerin, grupların ve kurumların potansiyellerini, pozitif ve güçlü taraflarını en etkili ve verimli bir şekilde ortaya koymasını oluşturan ve olumlu yönde gelişimlerine destek veren durumların ve hususların neler olduğunu araştıran bir yaklaşımdır. Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) ise, pozitif psikolojinin hedefinin yalnızca olumsuzun üzerinde durmak ve onarmak olmadığını, bununla birlikte olumluyu meydana çıkarmak, yaymak ve hatta toplumu bu olumlu yönleriyle birlikte yapılandırmak olduğunu ifade eder. Pozitif olay ve duyguları barındıran bu düşünceler eşliğinde Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) pozitif psikolojiyi, hayat kalitesini yükseltmeye yönelik davranış ve tutumlar, yaşanan problemleri önlemeyi hedefleyen pozitif öznel deneyimler, pozitif kişisel özelliklerin ve pozitif kurumların bilimi olarak açıklamışlardır. Bununla birlikte pozitif psikolojinin odak noktasında ise bilgelik, yaratıcılık, umut, cesaret, farkındalık, maneviyat ve sorumluluk gibi yaşamın pozitif özellikleri bulunmaktadır (Gable ve Haidt, 2005).

Günümüzde ise, pozitif psikolojinin umut, yaşam doyumu, yaşamın anlamı, iyimserlik, minnettarlık, affedicilik, özgecilik, sosyal ilgi, öznel iyi oluş, psikolojik dayanıklılık gibi konulara ilişkin çalışmalar yaptığı dikkat çekmekle birlikte ikinci dalga pozitif psikolojinin pozitif değerler üzerine yoğunlaştığı da görülmektedir (Kendirci, 2018a).

Pozitif psikolojinin öneminin zaman içerisinde artış göstermesi, bu yaklaşım üzerinde çalışan uzmanları araştırma yapmaya yönlendirmiştir. Pozitif psikolojiyle ilgili



yapılmış çalışmalar incelendiğinde, araştırmaların üç alanda varlık gösterdikleri görülmektedir. Bunlar, mutluluk, yaşam doyumu gibi olumlu duyguları; iyimserlik, bağışlayıcılık, dayanıklılık gibi olumlu bireysel özellikleri ve aile, okul, toplum gibi olumlu kurumları kapsadığı anlaşılmaktadır (Park, Peterson ve Seligman, 2004; Seligman, 2002; Seligman ve Csikzentmihalyi, 2000).

Lyubomirsky, King ve Diener'e (2005) göre pozitif psikoloji, bireysel gelişime destek vererek, bireyin anlamlı ve tatmin edici bir hayatı devam ettirmesini amaçlar. İnsanın doğasını ve güçlü karakter özelliklerini daha iyi anlamaya çalışır. İnsanın gelişme potansiyeli dikkate alındığında bu yaklaşımın insan için en iyiyi bulmaya çalışarak bireylerin, ailelerin ve toplumların hayat kalitesini iyileştirmeye ilgili umut verici olduğu anlaşılmaktadır. Bu amaçla yapılan araştırmalarda pozitif duygu ve değerlerin yaşamın değişik alanlarında başarının yolunu açtığını, pozitif duygulara yatkınlığı olan insanların sağlıklı evlilik hayatı ve ilişkilerin yanında daha sağlıklı, uzun ömürlü ve başarılı olduğunu, daha yüksek gelir ve daha üstün iş performansı elde ettiğini göstermiştir.

Hayatı süresince hızlı bir değişim içerisinde olan insan, bu değişim sürecinde kendi başına yaşamını devam ettiremeyeceğini, yaşadığı sosyal yapı ile duygusal ve sosyal açıdan etkileşim kurması gerektiğini benimsemeye başlar ve buna yönelik de tutum ve davranışlar içerisine girmeye çalışır. Bu tutum ve davranışların en önemlilerinden birisi karşı cins ile bağlanma durumudur. Birey, toplumda kabul görmek, gereksinimlerini karşılamak, sosyal destek sağlamak ve kendisini bütünlemek için bu bağlanma gereksinimini evlilik ilişkisiyle daha da anlamlı bir hale getirir. Bu durum ise insanın psikolojik iyi oluşuna katkı sunar.

Evlilik, yetişkin bir bireyin aile kurmak için hayatında aldığı önemli kararlardan biri olmakla beraber büyük bir sorumluluğu da beraberinde getirmektedir. Evlilik, karşı cinsten iki bireyin yaşamlarını birleştirmek, birbirleriyle paylaşımda bulunmak, oluşturdukları birliktelikten çocuk dünyaya getirerek, onun maddi ve manevi ihtiyaçlarını karşılamak maksadıyla yaptıkları sözleşmedir (Özgüven, 2000). Meezon ve Rauch (2005) evliliği "karşı cins ile yaşanan ilişkinin toplum önünde yasallaşmasını sağlamak" olarak tanımlamaktadırlar. Sosyal ve duygusal bağlamda evliliğin tanımına bakıldığında, evlilik, karşı cinsten bireylerin aşık olmaları ve duygularını içe dönük yaşamlarından kurtararak eşlerin, sosyal bir görünüş kazanmalarını sağlar (Waite ve Gallagher, 2000). Evliliğin bu toplumsal tanımının dışında bireysel özellikleri içeren bir yönü de

bulunmaktadır. Evlilik, bireyin benliğini başka birinin benliğiyle birleştirmesi, kişiliğini geliştirerek mutluluk elde etmesini gerçekleştiren bir araçtır (Fowers, 1993). Gottman'a (1994) göre, evli olan kişiler evli olmayanlara göre daha mutlu ve sağlıklı bir hayat sürmektedir. Bu yönüyle uyumlu bir evlilik yaşamı, hem evli çiftlerin hem de çocukların psikolojik sağlıkları yönünden koruyucu bir durum olarak görülmektedir.

Geçmişten günümüze evlilik hayatı ve aile içinde bireylerin birbiri ile ilişkileri konusu ilgisini yitirmemiş ve sürekli araştırma yapılan bir alan olmuştur. Bireylerin sağlıklı bir evlilik sürdürmesi, toplum içindeki ilişkilerini de olumlu yönde etkilemektedir. Evli olan birey evliliği süresince mutlu bir yaşam sürdürüyorsa, bu durum kişinin iş yaşamında, ruhsal durumunda, çevresi ile ilişkilerinde ve kendi sağlığında huzurlu ve daha kaliteli bir yaşam sürmesini sağlar. Evlilikte yaşanan etkileşim, aile yapısının sağlıklı veya sağlıklı yapıda olmasına neden olan önemli bir sebeptir (Şahinkaya, 1975).

Sosyal bütünleşme ve cinsel birleşmenin haricinde evlilik, çiftler arasında ilişki tatminini ve karşılıklı memnuniyeti de sağlamalıdır. Bu memnuniyetin yeteri kadar sağlanamadığı durumlarda eşler arasında ilişki ve uyum problemleri ile birlikte ayrılıklar meydana gelmektedir. Bazı insanlar için evlilik bir mutluluk kaynağı iken bazıları için mutsuzluğa ve olumsuz sonuçlara neden olmaktadır (İlericiler, 2015).

Evliliğin hem bireysel hem de toplumsal açıdan birçok fonksiyonunun olması, günümüzde artan boşanma oranlarının bireyleri ve aileleri derinden sarsması ve toplumun büyük bir kısmını etkilemesi, bu durumu araştırmacılar için değerli bir konu haline dönüştürmektedir. Bu nedenle birçok araştırmacı evlilik ve evlilik uyumuyla ilgili araştırmalara yönelirken evliliği devam ettiren nedir? Sorusuna cevap aramıştır. Evlilik ile ilgili ilk ulaşılabilen çalışmada (Termen, Butterweiser, Ferguson, Johnson ve Wilson, 1938; Akt. Gottman ve Notarius, 2002), bazı evli çiftlerin mutlu, bazılarının ise mutsuz olmalarındaki farkın nedeni araştırılmıştır. Bu çalışmadaki "neden" sorusu, 20. Yüzyıl boyunca evlilik araştırmalarıyla ilgili devamlı çalışılan bir konu olmuştur.

Evlilikte yaşanan sıkıntıların, yalnızca eşler açısından değil; çocuklar açısından da depresyon, antisosyal davranışlar, sosyal olarak geri çekilme, fiziksel hastalıklar, okulda düşük performans gibi olumsuz etkileri bulunmaktadır. Evliliğin hem bireysel hem de toplumsal etkilerinin fazlasıyla önemli olması, araştırmacılar tarafından eşler

arasındaki evlilik ilişkinin özenle ve ayrıntılı şekilde ele alınmasına yol açmıştır. Literatürde evlilik üzerine ve özellikle bir evliliğin nasıl olumlu şekilde ilerleyeceğine dair pek çok araştırma mevcuttur (Tutarel-Kışlak ve Göztepe, 2011).

Sağlıklı bir evlilik yaşamının sürdürülmesi konusundaki araştırmalarda çoğunlukla evlilik uyumu ve evlilik doyumu kavramları incelenmiştir. Evlilik uyumu ise, (marital adjustment) en yoğun araştırılan kavram olarak görülmektedir. İnsanın evlilik hayatındaki başarısı ve evlilikteki fonksiyonluğu olarak da nitelenen evlilik uyumu; evlilik doyumu ve evlilik mutluluğu kavramlarını da içinde barındıran genel bir kavram olarak görülmektedir (Kalkan, 2002).

Spanier (1976) evlilik uyumunu, çiftlerin gün içerisinde yaşadıkları olaylara ve değişkenlik gösteren yaşam koşullarına kendilerini adapte etmesi ve buldukları durum içerisinde birbirleri ile uyum içerisinde hareket etmeleri şeklinde tanımlamıştır. Yeşilyaprak (2003), evlilik uyumunu, çiftlerin birbirlerinin ilgilerini, değerlerini, hedeflerini, yaşama bakış açılarını paylaşmaları ve evlilik yaşamından elde ettikleri tatmin seviyesi olarak görmüştür. Sabatelli (1988) ise evlilik uyumunu, çiftlerin birbirleriyle kolaylıkla iletişim kurabildiği, problemlerini memnun olacak bir biçimde çözdükleri ve özellikle de evliliğin önemli bölümlerinde yoğun anlaşmazlıkların yaşanmadığı evlilik olarak değerlendirmiştir (Akt. Kendirci, 2018b). İnsan ilişkilerinin başlama, geliştirilme, sürdürme ve sonlandırma şeklinde dört aşamada gerçekleştiğini ifade eden Nelson-Jones'a (1986; akt. Özaydınlık, 2014) göre sürdürme aşaması, evlilikte yüksek uyumu gerektirmektedir. Spereche (1993), ayrılık ile neticelenen evliliklerde pozitif duyguların, özellikle doyum ve bağlılığın süreç içerisinde azaldığını belirterek, pozitif duyguların azalmasıyla birlikte aşkın kaybolduğunu, çiftlerin ilişkilerini; aşkı kaybettikleri için değil de ilişkilerindeki tatminsizlik ve mutsuzluk nedeniyle sonlandırdığını savunmuştur.

Şener ve Terzioğlu yaptıkları bir çalışmada (2002), eşlerin ailedeki sorumlulukların paylaşımı, boş zamanların değerlendirilmesi, duyguların ifade edilmesi, iletişim, akrabalarıyla ilişkiler, çocuklara ilişkin sorunlar, gelirin yönetimi, karar verme, problem çözme, değerler, beklentiler ve amaçlar gibi konularda düşünce ve davranışlarını birleştirmelerinin; evliliklerindeki uyumlarını arttırdığını ve çatışma-boşanma olasılığının azalttığını gözlemlemişlerdir. Anlaşılacağı üzere, evlilik uyumu kavramı birçok değişkenle ilişkili görülmektedir.

Karşılıklı etkileşebilen, aileyi ve evliliği ilgilendiren konularda fikir birliği sağlayabilen ve problemlerini olumlu bir biçimde çözebilen çiftlerin evlilikleri uyumlu durumdadır. Evlilik uyumu üzerine yapılmış olan çalışmalarda hangi alanlarda bu uyumun bozulduğuna ilişkin çeşitli sonuçlara ulaşılmıştır. Genel olarak eşlerin bağlanma özellikleri, kişilik yapıları, ruhsal ve fiziksel durumları, eşler arasındaki cinsel hayatın niteliği ve evliliği etkileyebilecek olan sosyo-demografik özellikler üzerinde durulduğu görülmektedir (Demir, 2016).

Tarhan (2015, s. 19), ruhsal sağlık bilimi olarak nitelenen pozitif psikolojinin, insanlardaki hür iradeye, amaçlara ve toplumda yer alan değerlere bağlı yürüdüğünü ifade etmektedir. Böylece bireysel farkındalığı bulunan bireyler, toplumu beyin-zihin ikircikliğine hapsolmayan manevi (spiritüel) bir yönden değerlendirebilirler. Dolayısıyla kişiler olgunlaştıkça çevrelerindeki biyolojik, psikolojik ve sosyal durumların kendileri ve çevreleriyle varolan ilişkilerini etkilemelerine yönelik farkındalıkları da yükselir. Petterson ve Seligman'ın (2004), gerçekleştirdiği birçok çalışmada, pek çok kadim dini ve felsefi gelenek araştırılarak, insanın temel değer ve güçleri belirlenmiştir.

İkinci akım pozitif psikolojinin, bireyin manevi yönü üzerinde durması, erdemleri önemli görmesi, yaşamda anlam arayan insan için pozitif psikoloji araştırmalarını daha da değerli kılmıştır. İnsanın yaşam doyumu elde edip, yaşamı anlamlı kılarak ruhsal sağlıklarına olumlu katkıları göz önüne alındığında evlilik uyumunun; evlilik ilişkisinin sağlıklı ve mutlu bir biçimde sürdürülmesinde önemli bir kavram olduğu görülmektedir. Bu açıdan evlilik uyumuyla ilişkili olduğu görülen çalışmalar incelendiğinde pozitif psikolojinin temel kavramlarından; “aşk, bağlılık, yaşamın anlamı, umut, iyimserlik, affedicilik, özgecilik, minnettarlık, sabır” gibi pozitif değer ve duyguların evlilik uyumunu olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

Pozitif psikoloji yaklaşımının psikolojik danışma ve psikoterapide hikayeleri etkin bir şekilde kullandığı düşüncesinden hareketle, yapılacak çalışmada Mevlana Celalattin Rumi'nin (1207-1273), Mesnevi isimli eserindeki hikayelerden faydalanılmıştır. Tarhan'a (2012, s. 45) göre, pozitif psikolojide kişiye bazı öyküler anlatılarak, öykülerin pedagojik anlamları üzerinde durulur ve öykülerin aracılığıyla bireylerin zihinsel değişimi gerçekleştirilir. Hayran'a (2013) göre ise, insanın hayal kurma, özdeşim kurma, model alma gibi özelliklerini pozitif yönde eyleme geçiren hikayeler, geçmişten günümüze insan davranışlarını biçimlendirmede rol oynamışlardır. Bireyleri değiştirme

özelliği bulunan hikayeler, tarihsel süreç içerisinde birçok kültür tarafından kullanılmış ve de kullanılmaktadır.

Mesnevi'nin bazı ciltlerinde "ruhlara şifadır, sevgilileri sevdiğine, hastaları çaresine kavuşturur" (Tarhan, 2012, s. 45) diye ifade edilmektedir. Bu yönüyle Mesnevi içsel onarımı sağlamak için kullanılabilir. Tarhan'a (2012, s. 46) göre, Mesnevide anlatılan hikayelerin farklı etkileri bulunmaktadır. Öncelikle hikayeler, ayna işlevi görürler. Birey hikayeleri okuduğunda farkındalık kazanır ve kendi ruhsal durumuyla ilgili bir tür yansıma görür. Bir başka açıdan hikayeler model işlevini görürler. Hikayeler üzerinden sembolik ve kavramsal düşünceyle ve sosyal normlarla ilgili bir bakış açısı ortaya koyarlar. Böylelikle insanın gelişimine katkıda bulunurlar. Bir de bu öykülerin kültürü taşıması açısından etkileri bulunmaktadır. Bazı değerleri ve kültürel birikimi geçmiş kuşaklardan yeni kuşaklara aktarma görevini de yürütürler (Tarhan, 2012, s. 46). Mesnevi hikayeleri yukarıdaki ifadelerin ışığında değerlendirildiğinde, yalnızca edebi ve dini bir eser olmadığı bununla birlikte pozitif psikolojinin temel prensiplerini barındıran, insan için düzenleyici, iyileştirici ve geliştirici etkisinin olabileceği görülmektedir (Kendirci, 2019). Bu amaçla incelenen literatür çerçevesinde pozitif psikoloji temelli, Mesnevi hikayelerine dayalı psikoeğitim programının çiftlerin evlilik uyumuna etkisi araştırılmıştır.

İnsanlar yaşadıkları olayların etkisiyle psikolojik olarak olumlu ya da olumsuz sonuçlarla karşılaşabilir. Olumlu ve kendisini mutlu edecek bir durumu ya da düşünceyi karşı tarafa daha rahat anlatabilirken, olumsuz durumda yaşanacak olan travma ya da üzüntüde içe kapanık bir durum ortaya koyabilirler. Bu durumun dışavurumu hal ve hareketlerinde oluşan değişiklik ile fark edilebilir. Oluşan olumsuz psikoloji kişinin dışarıdan destek almasını gerektirecek hale gelebilmektedir. Bu gibi durumlarda sosyal çevre kişiye yardımcı olmak için gayret gösterse de kişinin profesyonel anlamda destek almaya ihtiyacı olabilir. Kişinin ruh sağlığını iyileştirmeye yönelik yapılan çalışmalarda dünya genelinde yetersiz kalınmakla beraber gelişmiş ülkeler, bu konudaki çalışmalarda yetersizliğin önüne geçebilmek için etkili, insani ve ekonomik yönden yarar sağlayan önleyici ruh sağlığı programları hazırlamaktadır. Bu doğrultuda yaklaşık son 25 yıl boyunca araştırmacılar, önleyici programları geliştirerek daha etkili ve bilimsel kriterlerle ilerleme yolunda çaba göstermişlerdir (Blocher, 2000). Çalışmalar neticesinde etkinliği bilimsel anlamda denenmiş ve kabul görmüş çok sayıda önleyici program insanların ruh sağlığını iyileştirmeye yönelik olarak bulunmuştur. Bu programlar incelemeye

alındığında, büyük bir bölümünü psikoeğitim programlarının oluşturduğu görülmektedir (Gazda, Ginter ve Horne, 2001). Psikoeğitim programları alanında araştırmacılar, yardım için gelen insanların problemlerinin çeşitlilik göstermesi nedeniyle birçok alanda farklı programlar geliştirmeye yönelik çalışmalar yapmışlardır (Herr, 1999).

Psikoeğitim programlarında araştırmacılar, geçmişini öğrenmek yerine problemin ne olduğu ile ilgili çalışma yürüterek kişinin etkili bir biçimde hareket etmesi için kabiliyetlerine yönelik araştırma yaparlar. Yetenekleri kazandırabilmek için psikoeğitim gruplarında gerekli görülen yöntem ile problem odaklı, eğitime dayalı, hedefe yönlendirilerek ve belirli bir süreye dayalı programlar geliştirilir. Uygulanan programlar ile ortaya çıkarılan becerilerin psikolojik sorunların ortaya çıkmasının önüne geçeceği ve programa katılanların fiziksel ve psikolojik olarak daha sağlıklı bir duruma geçeceği düşünülmektedir (Gazda ve diğerleri, 2001). Psikoeğitim çalışmaları içerisinde iletişim becerilerini, problem çözme becerilerini ve evlilik doyumu düzeylerini yükseltmeye çalışan çiftlerin önemli bir yeri bulunmaktadır (Blocher, 2000).

Bulduğumuz zaman içerisinde toplumsal yaşam şartları, teknolojik gelişmelerin getirdiği çözümlerin yanında sorunların da çeşitlenmesi, geçim mücadelesi ve daha birçok etmen kişinin gün içerisinde yıpranmasına ya da karşılaştığı olumsuz bir olayın sonucunda psikolojik olarak sorunlar yaşamasına sebep olmaktadır. Psikolojik olumsuzlukların getirdiği ruhsal bozuklukları iyileştirme çabası ile araştırmacılar, geçmişten günümüze psikoloji alanında araştırmalar yapmış ve günümüzde birçok konuda psikoeğitim programları geliştirmişlerdir. Yapılan çalışmada da “Pozitif psikoloji temelli Mesnevi Hikayelerine dayalı psikoeğitim programının evlilik uyumuna etkisi” incelenmiş ve sonuçlar üzerine değerlendirme yapılmaya çalışılmıştır.

Görüldüğü üzere pozitif psikolojinin birey, aile, toplum ve kurumlar açısından ilgili literatürde açıklanan düzenleyici, iyileştirici ve geliştirici etkisinden yola çıkarak, Hayward ve Zhang’ın (2006), evliliğin insanların genel sağlık durumunu iyileştiren, yaşamlarından doyum almalarını destekleyen sosyal bir yapı olması düşüncesi dikkate alındığında, pozitif psikolojinin evli çiftlerin evlilik uyumuna ve evlilikten aldıkları doyuma olumlu katkılarının olacağı düşünülmektedir. Bu amaçla evli çiftler için hazırlanmış Mesnevi hikayelerine dayalı psikoeğitim programı, pozitif psikolojinin temel yaklaşımı ve bakış açısı dikkate alınarak düzenlenmiştir.

Her oturum için konusuna uygun olarak Mesnevi hikayeleri hazırlanmış ve pozitif psikolojinin müdahale yöntemleri ve danışma teknikleri kullanılmıştır.

Evlilikle ilgili temel kavramlardan biri olan evlilik uyumunun, sağlıklı ve mutlu bir evlilik için olmazsa olmaz bir unsur olduğu açıktır. Evlilikte eşler arasındaki uyumun sağlanabilmesi için, eşlerin bireysel olarak birbirlerinin pozitif taraflarına odaklanmasının ve bu tarafları öne çıkarmasının bu uyuma büyük bir katkı sağlayabileceği temel bir varsayım olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda evlilik uyumunda pozitif psikoloji yaklaşımının önemi ve katkısı kendini göstermektedir.

Sonuç olarak, pozitif psikoloji temelli Mesnevi hikayelerine dayalı psikoeğitim programının evli çiftlerin evlilik uyumuna etkisinin sınanması bu çalışmanın ana problemini oluşturmaktadır. Araştırmanın problemi çerçevesinde evli çiftlerin uyumunu arttırmaya yönelik bir psikoeğitim çalışması yapılmıştır.

### **Amaç**

Bu araştırmanın temel amacı, pozitif psikoloji temelli Mesnevi hikayelerine dayalı psikoeğitim programının evlilik uyumuna etkisini incelemektir. Çalışmada, araştırmanın genel amacı doğrultusunda aşağıdaki denenceler test edilmiştir.

1. Deney ve kontrol grubu çift uyumu ön test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.
2. Deney grubu çift uyumu son test puan ortalamaları kontrol grubuna göre yüksektir.
3. Deney grubu çift uyumu izleme puan ortalamaları kontrol grubuna göre yüksektir.
4. Deney grubu çift uyumu son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarına göre yüksektir.
5. Deney grubunun izleme test puan ortalamaları son test puan ortalamaları arasındaki fark anlamsızdır.

### **Önem**

İnsanın karşı cinsine yüksek düzeyde bağlı olduğu, iki kişi arasındaki yoğun duygusal bağ olan evlilik yaşamı, yaratılışı itibarıyla yaşamını anlamlandırmaya çalışan insan için toplumsal yaşamın temelini oluşturmaktadır. Evlilik; iş yaşamından, insanların psikolojik sağlığına, yaşamdan doyum almasına, ailelerin ve toplumların ruh sağlıklarına kadar pek çok hususu etkileyebilmektedir. Sağlıklı ve istikrarlı bir evlilik hayatının devam etmesi için eşlerin arasındaki bağın zamanla daha da güçlenmesi ve eşlerin evlilik

uyumunun devam etmesi gerekmektedir (Kendirci, 2018a). Kişilerarası ilişkiler incelendiğinde, bu ilişkiler arasında evliliğin en anlamlı ilişki türü olduğu dikkat çekmektedir. Anlamlı olduğu kadar son derece önemli bir ilişki türü de olan evliliğin, bireysel ve toplumsal etkileri bulunmaktadır. Evlilikte karşılaşılan problemler, hem eşlerin hem de çocukların ruhsal ve fiziksel sağlıklarını etkileyerek toplumsal bir problem olarak ortaya çıkmaktadır. Evlilikte karşılaşılan problemlerin bu kadar büyük etkilerinin olması, evlilik uyumuyla alakalı çalışmaların, hem akademisyenlere hem de alanda çalışan uzmanlara ışık tutacağını göstermektedir.

Literatür incelendiğinde, evlilik uyumu ile ilgili çalışmaların bir bölümünde genellikle eşlerden birinin evlilik uyumunu değerlendirmeye odaklanıldığı veya çift olarak değil de evli bireyler olarak değerlendirildiği görülmektedir (Ergül, 2017; Kahraman, 2011; Karakaş, 2018; Özden, 2014; Tekin, 2019; Yalçın, 2014; Yeter, 2017; Yüksel, 2013). Literatüre katkı açısından hem erkek hem de kadın tarafından çift olarak evlilik uyumunun değerlendirilmesi üzerine yapılan çalışmaların artması son derece önemlidir.

Günümüzde ailenin temellerinin sarsılmaya başlaması, bireysel ve toplumsal birçok problemi de birlikte getirmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2018) verilerine göre 2018 yılı içerisinde 553.202 evlenme sayısı gerçekleşerek kaba evlenme hızının % 6.80 olduğu gözlemlenmiştir; bununla birlikte 142.448 boşanma sayısının gerçekleştiği bunun da kaba boşanma hızı açısından % 1.75 olduğu görülmüştür. Yıllara göre de boşanma oranlarına bakıldığında boşanma sayılarının arttığı gözlemlenmiştir. Yine Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK, 2017) verilerine göre, 2018 yılındaki boşanmaların %38,7'sinin evliliğin ilk 5 yılı, %20,7'sinin ise evliliğin 6-10 yılı içinde gerçekleştiği görülmüştür.

Toplumun en küçük düzeydeki kurumu olan ailenin temel öğelerini meydana getiren eşlerin birbirleriyle uyumlu olması, büyük düzeyde toplumun sağlıklı olmasını mümkün kılmaktadır (Demir, 2016). Bu yönüyle çiftlerin, evlilik yaşamındaki uyumlarının, hem bireysel hem de sosyal hayatları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Çiftler arasındaki uyumun düzeyi ve kalitesi evlilik yaşamını şekillendirmektedir. Kişilerin, evlilik yaşamında hangi değerlere sahip olmalarının ya da hangi tutum ve davranışlarda bulunmalarının evlilik uyumlarını artıracaklarını bilmeleri, hayattaki mutluluk ve aynı zamanda tatmin düzeylerini de arttıracaktır.



Psikoloji alanında büyük bir değişim başlatmış olan pozitif psikoloji yaklaşımı, insanların olumlu taraflarına odaklanan çalışmalarının azlığını göstermiştir. Yapılan literatür taramalarında “hata” ve “yanlılık” anahtar kelimeleri 18.913 kayıt sunarken, “yetenekler” ve “güçlü yönler” gibi olumlu anahtar kelimeler 7423 kayıt sunmuştur. Bu durum, insanın güçlü ve olumlu taraflarını araştıran çalışmaların fazlasıyla ihmal edildiğini ortaya koymaktadır. Benzer olarak, Psychological Abstracts veritabanı incelendiğinde depresyonla ilgili toplam 70.856 makale bulunmuş ancak mutluluk üzerine ise 851 çalışma olduğu tespit edilmiştir. Bu istatistikler, araştırma yapılırken olumlu unsurlardan çok olumsuzlara harcanan emek ve maddi kaynağın daha fazla olduğunu göstermektedir. Bu durum da pozitif psikolojiye verilmesi gereken değer ve önemi gözler önüne sermektedir (Mızrak, 2015).

Pozitif psikoloji alanında yapılan araştırmalarda insanın temel değer ve güçleri tespit edilmiş, özellikle son yıllarda yapılan çalışmalarda yıllardır ihmal edilen bireylerin manevi yönü üzerinde durularak, değer ve erdemler de dikkate alınmıştır (Kendirci, 2018). Pozitif psikoloji çalışmalarındaki bu yeniliklerin bireylerin yaşam doyumuna olumlu katkıları göz önüne alındığında bu araştırmaların aynı zamanda evlilik uyumu ve evlilik yaşamına da katkısının olacağı düşünülmektedir. Ayrıca, tasavvuftaki kendini gerçekleştirmiş, aşkın insanların kaleme aldığı, insanın pozitif yönünü ortaya çıkaran eserlerin pozitif psikolojiye katabileceği birçok şey olduğu düşünülmektedir (Kendirci, 2018). Özellikle Mevlana'nın Mesnevi isimli eserindeki: “Kardeşim sen düşünceden ibaretsin. Geriye kalan et ve kemiksin. Gül düşünürsen gülistan olursun. Diken düşünürsen dikenlik olursun.” Sözünde pozitif düşüncenin ve pozitif psikolojinin önemini görebilmekteyiz.

İlgili literatürde pozitif psikoloji ve evlilik uyumu ile ilgili ayrı ayrı pek çok çalışmaya rastlanmaktadır. Ancak ikisini birlikte ele alan çalışmalara rastlanmamıştır. Evlilik gibi bireysel ve toplumsal açıdan son derece hassas ve önemli bir konuda pozitif psikoloji gibi insanın olumlu taraflarına odaklanan bir yaklaşımın olumlu sonuçlar vereceği ve hatta gerekliliği açıktır. Bu yönüyle araştırmanın sonuçları önemli görülmektedir.

Bu amaçla incelenen literatür çerçevesinde pozitif psikoloji temelli, Mesnevi hikayelerine dayalı psikoeğitim programının evlilik uyumuna etkisi araştırılmıştır.

Disiplinlerarası bir çalışmayla evli çiftler için geliştirilmiş olan psikoeğitim programının, evlenme aşamasında olan veya evliliğinde beklediği eş uyumunu bulamamış bireylere ışık tutması amaçlanmıştır. Tüm bu açıklamalar değerlendirildiğinde yapılacak çalışmanın; hem Türkiye’de pozitif psikoloji temelli Mesnevi hikayelerine dayalı hazırlanan ilk psikoeğitim programı olduğu hem de bu psiko-eğitim programının evlilik uyumuna etkisinin araştırıldığı ilk çalışma olduğu görülmektedir. Bu yönüyle de çalışmanın, alanda çalışan araştırmacılara, uzmanlara, psikolog veya psikolojik danışmanlara, çift ve aile terapistlerine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda disiplinlerarası bir çalışmada olduğu için bu araştırmanın ilgili literatüre de önemli katkılar sunacağı öngörülmektedir.

### **Sayıtlar**

Bu araştırma şu varsayımları kabul etmektedir:

1. Deneysel çalışmanın çevresel faktörlerden etkilenmediği varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan çiftlerin uygulanan ölçme araçlarını içtenlikle cevapladıkları, gerçek duygu ve düşüncelerini yansıttıkları varsayılmıştır.
- 3.Çalışmaya katılan evli çiftlerin motivasyonları birbirlerine eşdeğer durumdadır.

### **Sınırlıklar**

1. Yapılan çalışmada yapılan istatistiksel analizler ölçme araçlarından elde edilmiş verilerle sınırlıdır.
2. Yapılan deneysel çalışma ile ilgili sonuçlar 11 oturum ile sınırlıdır.
- 3.Pozitif psikoloji temelli Mesnevi hikayelerine dayalı psikoeğitim programı, araştırmacının belirlediği yapısal içerik ile sınırlıdır.

### **Tanımlar**

**Evlilik Uyumu:** Çiftlerin evliliklerindeki işlevsellik ve başarılarını tanımlayan hem mutluluk hem de evlilik kavramlarını kapsayan genel bir terim durumundaki evlilik uyumu, devam eden ilişki sürecinin yönünü ve durumunu belirleyen hareket süreci olarak tanımlanmaktadır (Demir, 2016).

Mesnevi: Doğu edebiyatlarında mesnevî; her beyti kendi arasında kafiyeli, aynı vezinle yazılmış manzumelere verilen ortak bir isimdir. Ancak Mevlana'nın ölümsüz eseri yazıldıktan sonra, Mesnevî denilince; yalnızca onun altı ciltlik bir hazine olan yadigarı, Mesnevî akla gelir (Yeniterzi, 1995).

Pozitif Psikoloji: İnsanların olumlu yöndeki özelliklerinin geliştirilmesi ve olumlu hayat tecrübelerinin artırılması yönündeki uygulamalara ve araştırmalara yer veren psikoloji alanı (Seligman ve Csikszentmihali, 2000).

Psikoeğitim: Belirli sorunlar yaşıyan kişilerin problemlerini çözmek amacıyla hazırlanmış, belirli bir zaman içerisinde uygulanan, yapılandırılmış; psikoterapi ve psikolojik danışma gruplarına göre daha iyi işlev gösteren psikolojik eğitim yönü olan programlardır (Herr, 1999).

## BÖLÜM II

### KAVRAMSAL ÇERÇEVE

#### Pozitif Psikoloji

##### Pozitif Psikolojinin Tarihçesi

İnsanın pozitif karakter özelliklerine vurgu yaparak, olumlu duygular ve erdemler üzerine çalışmalar yapan, pozitif psikoloji biliminin tarihçesi James'in (1902), sağlıklı zihin üzerine yaptığı çalışmalara; Adler'in (1937) psikanalitik yaklaşımdan uzaklaşarak insanların güçlü yanlarını, amaçlarını, içinde bulunduğu topluma yaptığı katkıları ruh sağlığının merkezine aldığı bireysel psikoloji araştırmalarına; Allport'un (1958), insanın pozitif özelliklerine yönelik yaptığı incelemelere kadar dayanır. Bu çalışmalar varoluşçu ve hümanist yaklaşımların oluşmasını sağlamış, varoluşçu ve hümanist ruh sağlığı uzmanları ise bireylerin ruh sağlığının gelişmesine, yaşamlarında bir anlam ve hedef bulmalarına yardımcı olmuştur. Aynı zamanda kendini gerçekleştirme yönelik araştırmalar yapan Maslow'un (1970), koşulsuz olumlu kabul çalışmaları gerçekleştiren Rogers'in (1961), bunlarla birlikte yaşamda anlam üzerine araştırmalar gerçekleştiren Yalom (1980) ve Rollo May'in (1953) çalışmalarını pozitif psikolojinin temelleri olarak görebiliriz (Akt. Tekinalp ve Terzi, 2015; Wedding, Niemiec, 2018). Pozitif psikolojinin, psikolojinin bir dalı veya yeni bir yaklaşım tarzı olarak kendini göstermesi her ne kadar 1990'lı yılları bulsa da, aslında çok daha önceden pozitif psikolojinin temellerine rastlanıldığı fark edilmektedir. Dilden dile dolaşan efsanelerde, felsefede, sanatta ve edebiyatta parça parça olsa da pozitif psikolojinin izlerine rastlanılmaktadır. Örneğin Sokrates, Mevlâna, Gandi, Shakespeare gibi pek çok tanınmış isim yıllar önce pozitif psikolojiye vurgu yapmışlardır (Mızrak, 2015).

Psikoloji bilimi İkinci Dünya Savaşından önce, psikolojik rahatsızlıkların sağaltımını gerçekleştirmek, bireylerin yaşamlarını iyileştirip/geliştirmek ve üstün yetenekler ve zeka üzerine çalışmalar yapmaktaydı (Linley, Maltby, Wood, Osborne ve Hurling, 2009). İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra ise psikoloji bilimi, ruhsal rahatsızlıkları tedavi etmek üzerine yoğunlaşmış ve de başarılı olmuştur. Bu dönemlerde psikoloji, insan fonksiyonunun belirli bir hastalık modeli içinde hasarların tamir edilmesi noktasına yoğunlaşmıştır. Patolojiye gösterilmiş olan bu özel ve yoğun ilgi, kişiselleşen ve gelişen toplumun ihmal edilmesine sebep olmuştur (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Tarihsel süreç içerisinde insanın, olumlu yönlerinin psikoloji bilimi içerisinde yer bulamaması alanda çalışma yapan uzmanlar tarafından bir eksiklik olarak görülmüş ve “Pozitif Psikoloji” yaklaşımı oluşmaya başlamıştır.

1999’da Amerika Psikoloji Derneği (APA) başkanı olan Martin Seligman (1999), APA kongresinde, insanlar için neyin iyi olduğuna daha çok dikkat çekerek, patoloji odaklı psikoloji anlayışının değiştirilmesine vurgu yapmış, psikolojinin insanların daha başarılı ve mutlu olmasını sağlamak ve iyi oluşunu arttırmak için çalışması gerektiğini ifade ederek pozitif psikoloji yaklaşımının oluşmasını sağlamıştır (Seligman, 1999). Bu süreçte, pozitif psikolojinin temelleri atılarak, kavramsallaştırılmasına yönelik çalışmalar da gerçekleştirilmiştir. Pozitif psikoloji’nin yönetim kurulu yapılandırılmış, Pozitif Psikoloji Merkezi kurulmuş, 2006 yılında ise Pozitif Psikoloji Dergisi (Journal of Positive Psychology) (Linley, Joseph, Harrington ve Wood, 2006) yayına hazırlanmıştır.

Psikoloji biliminin öncelikli olarak olumsuzya yönelmesi konusunda birçok açıklama mevcuttur. Bunlardan bir tanesi olumsuz duyguların ya da tecrübelerin olumlu olan duygu ve tecrübelerden daha belirgin olmasıdır. Bir diğeri, olumsuz duyguların genellikle nesnel bir sorun ya da acil ve tehlikeli bir durum olarak ortaya çıkması ve bunların yok edilebilmesi için oldukça güçlü olunması gerektiğidir. Bir başka neden ise geçmişten gelen etkilerdir. Buna örnek olarak da İkinci Dünya Savaşı sonrasında ortaya çıkan savunma ve hasar konusunda yaşanan endişeler gösterilebilir (Gillham ve Seligman, 1999). Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), olumsuzya yönelmenin temelinde genellikle psikolojik sorunların ve bu sorunların iyileştirilmesine ilişkin ortaya çıkan odaklanmanın olduğunu ileri sürmektedir. Ayrıca, sorunların ortaya çıkışında pozitif duygulanımın da etkisi olmasına karşın, negatif duyguların daha baskın geldiğini belirtmektedirler (Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels ve Conway, 2009).

Dünya Sağlık Örgütü’ne göre (WHO, 2005) ruh sağlığı, insanların potansiyellerini gerçekleştirmesine, yaşam içerisinde stres ve kaygıyla mücadele etmesine, işinde verimli olmasına ve yaşadığı topluma katkı sunmasına yol açan iyi oluş durumudur. Seligman ve Csikszentmihalyi’ye (2000) göre psikoloji, ruh sağlığıyla sınırlandırılmamalı; yaşam, eğitim, iş hayatı, sevgi, gelişim gibi daha geniş alanlarda da çalışmalıdır. Pozitif psikoloji, insanın doğumundan ölümüne kadar hayata bağlanmalarına ve hayatı daha olumlu bir duruma taşımalarına destek olan; hayatta olumlu olan durumlarla ilgili bilgi ve tespitler yapan bilimsel bir çalışma alanıdır

(Peterson, 2000). Seligman, Steen, Park ve Peterson'a (2005) göre, pozitif psikoloji'nin amacı yalnızca güçsüzlüğün, hastalığın, hasarın araştırılması değildir. Bununla birlikte bireyin güçlü yanlarının, olumlu özelliklerinin de araştırılmasıdır. Sağaltım sadece onarmak değil; doğru olanın da yeniden oluşturulmasıdır. Psikoloji yalnızca sağlıksızlık ve sağlık ile ilgili bir alan değil; aynı zamanda insanın güçlü yanları ve erdemleriyle de ilgili bir alandır. Pozitif psikoloji kendini kandırmayı, kendini aldatmayı, iyi niyeti, temel almaz; tam tersine bireylerin davranışlarının tüm karmaşıklığıyla oluşturduğu sorunlara uygulanacak bilimsel yöntemlerden hangilerinin uygun olabileceğini bulmaya çalışır. Bununla birlikte pozitif psikolojideki bir başka amaç ise; hayatın en kötü tecrübeleri ile uğraşan psikoloji bilimi için olumlu şeylerle de uğraşmak şeklinde bir odak noktası ya da bakış açısı değişimini gerçekleştirmektir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu yönüyle pozitif psikoloji, yaşamdaki pozitif durumları ve olayları araştırırken bunların insan üzerindeki etkilerini araştırma amacındadır (Luthans, 2002).

Pozitif Psikolojinin önemli görülmesinin sebebi, psikoloji biliminin daha çok patolojileri açıklamaya, sınıflandırmaya ve bu patolojileri sağaltmaya odaklanmasıdır. Pozitif psikoloji ise, bireylerin doğru yönlerinin üzerinde durur, güçlü karakter özelliklerini pekiştirir ve gelişimlerine yardımcı olur. Başka bir açıdan sadece bozulmuş düzeltmekle yetinmez, en iyiye getirmek için uğraşır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Wedding, Niemiec'e (2018) göre, pozitif psikoloji kendisine yöneltilen eleştirilere rağmen yanlışa odaklanmayı reddetmez ya da DSM'ye karşı çıkarak güçlü karakter özelliklerini ve erdemleri büyülterek yapay bir ikililik meydana getirmeyi amaçlamaz. Tam tersine, hem kötücül hem de iyicil özellikleri bulunan insan deneyimlerinin bütünlüğünü hedefler. Pozitif psikoloji öznel iyilik hali ve güçlü karakter özellikleri üzerine yapılan bilimsel araştırmalarla ilgilidir ve insancıl psikoloji ve iyilik halinin üzerinde duran farklı çalışma alanlarıyla da ilişkilidir. Bu yönüyle pozitif psikolojinin odak noktasına bakıldığında zaman; iyi oluş, hayal gücü, yaratıcılık, güçlü yönler, mutluluk, bilgellik ile pozitif grup ve kuruluşların özellikleri görülecektir. Burada önemli olan mutluluğun grup seviyesinde geliştirilmesine dikkat edilmesidir (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Pozitif psikolojinin odak noktasında üç ana unsur yer almaktadır. Bu unsurlardan ilki, geçmiş yaşamdan tatmin olabilme, geçmişe ve geleceğe yönelik iyi olma hali, kişinin umudu ve iyimserliği, pozitif deneyimleri; ikincisi dışa dönük olma, sevgi ve affetme; üçüncüsü ise özgecilik, sivilleşme, modernleşme, iyi bir vatandaş olma ve sorumluluk

gibi hususlarda çalışarak pozitif kurumlara yönelmek ve yoğunlaşmaktır (Eryılmaz, 2014).

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), tarafından yapılan çalışmalarda pozitif psikolojinin farklı safhaları belirtilerek bu safhalar üzerinde durulmuştur. Bunlar şu şekildedir:

- Değer verilen kişisel tecrübeler: Şimdiki zaman, geçmiş ve gelecekteki örüntülerdir. Geçmişte meydana gelmiş olan pozitif yaşantılar, memnuniyet ve tatmin; geleceğe yönelik olan iyimserlik hissi ve umutlar; şimdiki zamanda olan akış ve mutluluktur.
- Bireyin pozitif yönleri: Bilgelik, yüksek beceri, mesleğe olan sevgi ve kapasite, tinsellik, orijinallik, geleceğe dönük olmak, duygusallık ve hassasiyet, kişilerarası beceriler, azim ve cesarettir.
- Sivil ve kamusal örgütlerin bireyleri vatandaşlık konusunda daha iyi davranışlara yönlendirmeleri: İlimli ve ölçülü olmak, meslek etiği, sorumluluk, toplumsallık, yetiştirme ya da eğitimidir.

Seligman (2013), pozitif psikoloji üzerine yaptığı bir TED konuşmada şu sözlere yer verir:

Sorunu olan insanlarla ilgili bir şey yapma telaşı, hasarı tamir etmek için bir şey yapma telaşı... Akla, hiç insanları daha mutlu kılacak müdahalelerde bulunmak gelmiyor, olumlu müdahaleler... Yani bu Nancy Etcoff, Dan Gilbert, Mike Csikszentmihalyi ve benim gibi insanları pozitif psikoloji diye adlandırdığım şey üzerinde çalışmaya itti ki onun üç amacı var: İlki, psikolojinin tıpkı insanın zayıf ve hasarlı taraflarıyla olduğu kadar güçlü taraflarıyla da ilgilenmesi gerekliliği. Hayatta en iyi şeylerle ilgilenmeli ve normal insanların hayatlarını tatmin olabilecekleri hale getirmeye çalışmalı, aynı zamanda deha ve yüksek yetenek yetiştirmekle ilgilenmeli (Seligman, 2013).

Bireylerin zayıf yönlerini kuvvetlendirmenin ötesinde varolan güçlü karakter özelliklerini keşfetmesine yardımcı olmak onlarda pozitif düşünmenin etkisini ortaya çıkaracaktır. Bradburn'a (1969) göre, olumlu düşünce olumsuz düşünceden fazla olduğu zaman birey psikolojik olarak yüksek seviyede bir yaşam sürer; olumsuz düşünce olumlu düşünceden fazla olduğu zaman ise birey psikolojik olarak düşük seviyede yaşamına devam eder. Bu duruma göre bireyin hayatında acıdan çok kendisini tatmin edici ve mutluluk verici deneyimler yaşaması kendi varlığının değerini daha iyi kavramasını ve geleceğe yönelik daha mutlu bir bakış açısıyla ilerlemesini sağlayacaktır.

Pozitif psikolojinin tarihçesine ve özelliklerine yukarıdaki anlatılanların ışığında bakıldığı zaman, gelişen psikoloji bilimi içerisinde; bireyleri pozitif ilişkilere yönlendirdiği, insanların problemlerini çözmeye yardımcı olmakla birlikte onların pozitif karakter özelliklerini keşfedip, güçlendirmeye odaklandığı, bireylerin, grupların, toplulukların gelişimi için bilimsel bir çalışma alanı olduğu görülecektir.

### **Temel Kavramlar**

Çalışmanın bu bölümünde “Psikolojik iyi oluş”, “Öznel iyi oluş”, “Akış”, “Pozitif kişilik özellikleri”, “Pozitif değerler “ ve “Pozitif duygular” olmak üzere altı temel kavram üzerinde durulmaktadır.

#### **Psikolojik İyi Oluş**

Ruh sağlığına yönelik yapılan tüm araştırmalarda çoğunlukla depresyon ve anksiyete gibi negatif sağlığa eğilim olduğu, ancak pozitif unsurların da incelenmesine ilişkin duyulan arzunun her geçen gün arttığı görülmektedir. Bu nokta iyi oluş kavramı karşımıza çıkmaktadır (Springer ve Hauser, 2006).

İyi oluş üzerine yapılan çalışmaların iki ayrı açıdan ele alındığını söylemek mümkündür. Bunlar (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002);

- Öznelliğe karşı olan ilginin çoğaldığı bir ortamda yaşam kalitesini araştıran ve 1950’de başlamış olan bilimsel eğilimin bir parçası olarak öznel iyi oluş ve
- Geçmiş yıllardaki yetişkin gelişim psikolojisi ve klinik psikolojisi teorilerine dayanan ve 1980’lerde deneye dayalı çalışmalarla başlamış olan psikolojik iyi oluştur.

Her ikisinde de insan kapasitesini yücelten insancıl değerler üzerinde durulmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Psikolojik iyi oluş kavramını ilk inceleyen Bradburn’dur. Bradburn (1969), mutluluk ve ruh sağlığı konuları ile iyi olma halini bütünleştirme yönünde çalışmalar yapmıştır. Ona göre, psikolojik iyi oluşun pozitif ve negatif olarak iki boyutu bulunmaktadır. Psikolojik iyi oluşun olabilmesi için pozitif duyguların negatif duygulara göre daha yoğun olması gerekmektedir. Ryff’e (1995) göre ise psikolojik iyi oluş; insanın pozitif bir benlik algısına sahip olması, diğerleriyle iyi ilişkiler kurmasını, çevresel hakimiyetini, özerkliğini, yaşamın anlamını ve sağlıklı bir gelişim yönündeki duygularını içerir. Psikolojik iyi oluşun en üst düzeyi hali de kendini gerçekleştirmedir (İnanç ve



Yerlikaya, 2010). Psikolojik iyi oluşun özellikleri arasında; bireyin benliğini olumlu görmesi, sınırlarını kabul edip kendisiyle bütünleşmesi, kendini geliştirmesi, kişisel ihtiyaç ve taleplerini karşılayabilecek biçimde çevresini biçimlendirmesi, girişimci olarak, yeteneklerinin ve becerilerinin farkında olması bulunmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Tanımdan da anlaşılacağı üzere psikolojik iyi oluş, yalnızca kişinin mutlu olma hali ile değil, üretken, hayata anlam katan ve insancıl kavramları ile de ilişkilendirilmektedir.

Psikolojik iyi oluş hali; kişinin samimi, ilişkilerine karşı güven duyan, empati kurabilen, başkaları ile yakın ilişkiler geliştiren, başkalarına yardım eden, toplum beklentileri karşısında davranışlarını ve değerlerini kendisine göre belirleyebilen, kendisini denetleyebilen, çevresini kendi ruh haline göre seçebilen, kendisini geliştiren, yaşama ilişkin amaçlarının farkında olan bir birey olması anlamına gelmektedir (Fredrickson, 1998; Garg ve Rastogi, 2009).

Psikolojik iyi oluş kavramı, Ryff tarafından ortaya atılmıştır (Tatlıoğlu, 2015). Ryff (1989) psikolojik iyi oluşu, pozitif duygulanım, negatif duygulanım ve yaşamdan tatmin olmanın basit bir birleşiminin üstünde, yaşama ait tutumlarından oluşan çok yönlü bir yapıyı barındırması gerektiğini ifade etmiştir. Ryff'in psikolojik iyi oluş kavramının; kendini kabul, bireysel gelişim, yaşam amacı, başkalarıyla pozitif ilişkiler, çevresel hâkimiyet ve özerklik olarak altı boyutta incelendiği görülmektedir (Ryff ve Singer, 2008). Akın'a (2013) göre, Ryff'in iyi oluş modeli, altı bölümde değerlendirilmektedir. Pozitif psikolojik sağlık kriterlerini, tam ve verimli psikolojik fonksiyonluğu temel alarak hayat boyu gelişim yaklaşımına dayanmaktadır. Bu modele göre insan, kendisiyle ilgili fikirlerini araştırmalı ve bu fikirlerine yönelik farkındalık kazanmalıdır. Kendini değerlendirirken de kendi potansiyelini görmeli, varolan değerlerinin peşinden gitmeli bununla birlikte, değerlerini ifade eden uygun seçimler yaparak belirlemiş olduğu hedeflere ulaşmak için de emek vermelidir (Akın, 2013).

Ryff (1989), psikolojik iyi oluşun ortaya çıkışının tarihsel bir süreci kapsadığını ifade ederek; Bu modelin, Maslow'un kendini gerçekleştirme, Allport'un olgunlaşma, Rogers'ın tam işler kişi kavramlarından etkilendiği, Jung'un bireyselleşme, Erikson'un psikososyal süreçlerinden, Buhler'in temel yaşam eğilimleri ve Johada'nın tespit ettiği pozitif psikolojik sağlığın kriterlerinden de faydalanılarak ortaya çıkarıldığını savunmuştur.

Ryff (1989)'in psikolojik iyi olma modelinin dışında, Seligman (2011), tarafından geliştirilen iyi oluş modeli bulunmaktadır. Seligman (2011), iyi oluşu PERMA modeliyle açıklar ve iyi oluşu, beş temel unsur üzerinde temellendirir. Bu beş temel özellik; olumlu duygular (pozitif emotion), yaşama bağlılık (engagement), ilişki (relationships), hayatın anlamı (meaning) ve başarıdır (accomplishment). Bu beş unsur, mutlu ve anlamlı tatmin edici bir yaşama ulaşmak için bireylere yardımcı olmakla birlikte, duygusal ve bilişsel yeni araçlar elde etmeyi hedefleyen programlar planlayan kurumlar tarafından da uygulanabilirler (Bannik, 2017).

Psikolojik iyi oluş özetle, bireyin hayatındaki amaçlarının farkında olup olmamasını, potansiyeli konusunda farkındalığını ve diğer bireylerle ilişkisinin niteliğini ifade eder. İnsanın hayattaki anlamlı amaçları sürdürmesini, kişisel gelişimi ve çevresi ile kurduğu kaliteli ilişkilerini yönetme olarak da tanımlanmaktadır. Psikolojik iyi oluş düzeyi artan insanın kendi yaşamını pozitif olarak değerlendirmesi de artabilecektir. Psikolojik iyi oluş düzeyinin yükselmesi, olumlu duygularının artması, olumsuz duyguların azalmasına ve bireyin yaşamının kalitesine ilişkin düşüncelerinin olumlu olmasına bağlıdır (Kendirci, 2018).

### **Öznel İyi Oluş**

Pozitif psikolojiyle ilgili yapılan araştırmalar, insanın olumlu özellikleri ve yaşamından doyum almasını sağlayacak değişkenlerle ilgilidir. Bu aşamada psikolojik iyi oluş kadar öznel iyi oluş da araştırmacıların dikkatini çekmiş bu konuda farklı değerlendirmeler yapılmıştır. Öznel iyi oluşla ilgili ilk doktora çalışması gerçekleştiren Wilson'a (1967) göre, mutlu insanlar; sağlıklı, genç, iyi eğitim görmüş, maddi geliri iyi olan, iyimser, dışadönük, özgüveni yüksek, kaygıdan uzak, evli, dindar, yaşam amacı bulunan ve entellektüel bireylerdir (Akt. Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Eryılmaz'a (2010) göre mutlu olmak, bireylerin ulaşmayı istedikleri en önemli yaşamsal amaçlardandır (Eryılmaz, 2010). Mutluluk ile öznel iyi oluş kavramı aynı anlamları içerirken, özellikle mutluluğun sevinç, memnun olma gibi anlamları içermesi nedeniyle daha özel bir kavram olan öznel iyi oluş kavramı araştırmacılar tarafından daha çok kullanılmıştır (Diener, 2006). Ayrıca, Harter, Schmidt, ve Keyes (2003) öznel iyi oluşu, insanın yaşam fonksiyonu ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi şeklinde açıklamışlardır.

Mutlulukla ilgili araştırmalar incelendiğinde, iki farklı mutluluk görüşünün ortaya çıktığı görülmektedir. Eudaimonic ve hedonik mutluluk. Eudaimonic mutluluk, insanın kendini geliştirerek gerçekleştirmesi ve hayatını en üst seviyede devam ettirmesi olarak ifade edilmektedir. Hedonik mutluluk ise, insanın hayattan almış olduğu hazzı göstermektedir (Ryff, 1989). Mutluluğun hedonik boyutu, öznel iyi oluş olarak görülmektedir. Hedonik mutlulukta, insanın yaşamdan aldığı doyum ve hazlar bulunmaktadır. Öznel iyi oluşun yüksek düzeyde olması için, insanın haz veren yaşantıları daha çok yaşaması ve yaşam doyumunun hayatının birçok yönünü kapsamaması gerekmektedir (Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2008). Bu bağlamda mutluluk olarak da kabul gören öznel iyi oluş, iyi yaşamın bir göstergesi olarak da görülmektedir (Diener, 2000).

Diener'a (2006) göre öznel iyi oluş; insanın pozitif ve negatif duygulanımlarına ve hayattan almış olduğu tatmin seviyesine yönelik yaptığı öznel ve bilişsel bir değerlendirmedir. Bu değerlendirme, insanın duygusal yönünü ve tepkilerini barındırmakla birlikte yaşam doyumunu da göstermektedir. Yaşam doyumunu bilişsel açıdan değerlendirme, negatif duygulanımın yokluğu, pozitif duygulanımın varlığı gibi üç temel boyutu bulunan öznel iyi oluş, insanın hayat şartlarının iyi olmasını duyumsadığında, kendini rahatsız eden duyguları az hissettiğinde ve kendini mutlu eden duyguları ise daha çok hissettiğinde artmaktadır (Diener, 2000; Lucas ve Gohm, 2000).

Öznel iyi oluş ile ilgili araştırılan diğer bir husus ise, öznel iyi oluşun bileşenleri olmuştur. Olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunu kavramları gibi bileşenlerden oluşan öznel iyi oluş; daha sonra yaşam alanlarından duyulan tatmin de eklenerek genişletilmiştir. Olumlu ve olumsuz duygulanım, öznel iyi oluşun duygusal boyutunu; iş, okul, evlilik gibi alanlar ise yaşam doyumunu ve yaşam alanlarını kapsamakta ve öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşurmaktadır (Diener, 1984; Diener ve diğerleri, 1999). Bu yönüyle öznel iyi oluş seviyesi yüksek olan insanların yaşamdan tatmin düzeyinin daha yüksek olduğu, pozitif duyguları daha çok yaşayıp, negatif duyguları da daha az deneyimlediği düşünölmektedir (Akın, 2015).

Yapılan çalışmalarda öznel iyi oluş iki farklı şekilde incelenmiştir. Bu çalışmalardan ilki; iyi hissetmeyle, iyi oluşu konu edinen araştırmalar olup (Gurin, Verof ve Feld, 1960), ikincisi ise Harter, Schmidt, ve Keyes'in (2003), bireyin kapasitesinin bir yansıması şeklinde gördükleri, gelişim gösteren ve pozitif işlevleri içeren çalışmalardır.

Öznel iyi oluş, insanın yaşamda karşılaştığı olaylarla başa çıkma kapasitesiyle de ilgili görülmektedir (Andrews ve Withey, 1976; Diener, 1994). Bu yönüyle insan hafızasının, biyolojik yapısının, duygularının anlık halinin ve duygusal yansımalarının da öznel iyi oluş seviyesiyle ilgili bilgi verdiği görülmektedir (Diener ve diğerleri, 1999).

Öznel iyi oluş ile ilgili yapılan araştırma sonuçları incelendiğinde, insanın mutluluğunun daha çok; kişilik özelliği, yakın ilişkilerinin kalitesi ve bundan aldığı tatmin seviyesi, çevresinden almış olduğu sosyal destek, işi ve boş vakitlerini ne düzeyde değerlendirdiği ve yaşam amacıyla ilişkili olduğu anlaşılmaktadır (Diener, 2000; Diener ve diğerleri, 1999; Myers, 2000).

Öznel iyi oluşla ilgili açıklama ve tanımlamalara bakıldığında; öznel iyi oluşu, mutluluk olarak ifade edebiliriz. Öznel iyi oluşun çalıştığı alanları ise bireyin kendi hayatını değerlendirmesi, yaşam doyumu ile ilgili yargıları, olumlu ve olumsuz duygusal tepkileri biçiminde ayırabiliriz. Kısaca, öznel iyi oluş bireyin hayatını değerlendirme yolu şeklinde ifade edilse de çok geniş ve karmaşık bir yapısı vardır.

### **Akış**

Akış kuramı, Mihaly Csikszentmihalyi tarafından 1960'lı yıllarda ortaya atılmış bir yaklaşımdır. Csikszentmihalyi (1988), ressamların resim yapmalarındaki ödülünün kaynağının yalnızca resim yapmak olduğunu, bu durumun da içsel motivasyon içerdiğini ifade etmiştir. Tarihsel süreç içerisinde Maslow, Deci, Ryan gibi bilim insanları, bireylerin bir davranışı bir tutumu içsel olarak hangi sebeplerle, neden ve nasıl eğilim gösterdiklerini araştırmışlardır. Csikszentmihalyi (1988), yapmış olduğu araştırmalarda, bireylerin potansiyellerini en iyi bir biçimde gerçekleştirirken buldukları duruma odaklanmış, işlerinin olumlu olduğu vakitlerde neleri deneyimlediklerini anlamaya çalışmıştır. Katılımcıları artist, dansçı, dağcı gibi farklı bireylerle gerçekleştireilen deneylerden sonra, Csikszentmihalyi, yaşamın içindeki günlük aktivitelerden farklı bulunan ve akış deneyimini sağlayan tutum ve tepkilerin bazı özellikleri bulunduğunu fark etmiştir (Csikszentmihalyi ve Csikszentmihalyi, 1988).

Akış kişinin tam anlamıyla bir aktivite ile meşgul olmasını ifade etmektedir. Csikszentmihalyi (1990) akışı, kişinin yoğun bir şekilde yaptığı eyleme odaklanması ve o esnada başka hiçbir eylemi önemsememesi şeklinde tanımlamaktadır. Csikszentmihalyi'e (1990) göre akış, kişi için yararlı ve olumlu tecrübedir. Csikszentmihalyi'ye (2009) göre

akış, insanın; fiziksel ya da bilişsel bir faaliyetin içerisinde anı anına yoğun bir biçimde yer almasıdır. Akış halinde birey, potansiyelini tam olarak ortaya çıkarırken, dikkat de bütünüyle yapılan aktiviteye verilmiştir. Akış, bireylerin psişik, karmaşık ve endişeli fikirleri duyumsaması ve fiziksel enerji ve bilinç ile doğrudan ilişkilidir. Akış haliyle birlikte, negatif düşüncelerin çıkartılması ve pozitif duyguların arttırması söz konusudur. Csikszentmihalyi (1990), kişinin yüksek beceriye sahip olması halinde ve zorluk derecesi yüksek olan işlerde akıp gideceğini, kişinin düşük beceriye sahip olması halinde zorluk düzeyi yüksek işlerde endişe duyacağını, kişinin yüksek beceriye sahip olması halinde zorluk düzeyi düşük işlerde sıkılacağını ve kişinin düşük beceriye sahip olması halinde ve zorluk derecesi düşük olan işlerde ise ilgisizliğin ortaya çıkacağını ifade etmektedir.

Csikszentmihalyi (1990), insanın akışla birlikte içsel yaşamını kontrol ettiği ve bu şekilde mutluluğu yaşamasının önünün açıldığını belirtmiştir. Akış, insanın dikkatini gerçekçi hedeflere yöneltmesi ve yeteneklerinin, karşılaştığı güçlüklerle eşit olmasıyla birlikte insanın içsel yaşamını kontrol edebileceğini içermektedir. İnsan bu süreçte yaşamının en zevkli anlarını yaşamaktadır (Csikszentmihalyi, 1990). İfade edilen bu zevkli deneyim akış olarak açıklanmaktadır. Yetim'e (2001) göre akış deneyimi, içsel yaşamını denetleyen insanın bilincinde düzenlilik sağlamak ve bu şekilde insan mutluluğa yol alabilmektedir. Birey mutluluğu hedeflememiş olsa da, deneyimlemiş olduğu akış sayesinde mutluluk, olağan bir biçimde ortaya çıkan bir sonuç olabilmektedir. Bu yönüyle akış, insanın hedeflerine yönelmesiyle ilgili içsel bir motivasyon, yaratıcılık, yetenek, başarı, öznel deneyim ve ruh sağlığı gibi farklı psikolojik olguları açıklamaya çalışmaktadır (Csikszentmihalyi, 1988). Csikszentmihalyi (2009), akış deneyiminin kişinin bilincinde yer alan gelişme ve karmaşa gibi olguların tetiklenmesinde önem arz ettiğini vurgulamaktadır. Ona göre kişi akıp gitme tecrübesini yaşadığı müddetçe daha da karışık bir duruma gelecektir. Kişinin karmaşık hale gelmesi, öz benliğinin geliştiğini ve büyüdüğünü göstermektedir.

Akış teorisine göre kişi, farklılaşma ve bütünleştirme olmak üzere iki ayrı psikolojik sürecin neticesinde karmaşık hale gelmektedir. Farklılaşma olarak adlandırılan süreçte kişi kendisini kapasite ve yetenek bakımından diğerlerinden ayrı görmektedir. Bütünleşme sürecindeyse kişi uyumlu olmak ve iletişim kurmak gibi yeteneklerini işlevsel bir duruma getirmektedir (Jackson ve Eklund, 2004). Burada kişi akış sayesinde yeteneklerinin daha fazla farkında olmakta ve kendisini başkalarından ayrı görmektedir. Csikszentmihalyi'ye (1990) göre karmaşıklık, farklılaşma ile beraber anıldığından

olumsuz bir durum gibi algılanmaktadır. Fakat akış söz konusu olduğunda, karmaşa durumu hem farklılaşmayı hem de bütünleşmeyi kapsamaktadır.

### **Pozitif Kişilik Özellikleri**

Kişilik özellikleri, kişiye özgü, kısmen kalıcı ve davranışı biçimlendiren niteliklerdir. Literatürde kişilik üzerine çok sayıda araştırma yapıldığı görülmektedir. Kişilik özellikleri ile ilgili günümüzde en etkili yaklaşım olarak Beş Faktör Modeli olarak değerlendirilmektedir (Carr, 2016). Bu yaklaşımda kişiliği oluşturan temel özellikler; dışadönüklük, deneyime açıklık, uyumluluk, nevrotilik ve sorumluluk olmak üzere beş farklı boyutta ele alınmaktadır. Kişilik özellikleri her bireyde düşük ve yüksek olmak üzere farklı değerlerdedir (Doğan, 2013). Bu nitelikler, kişiliğin güçlü yönleri olarak değerlendirilen unsurlarla bağlantılıdır. Bunlar bazı ölçek ve envanterlerle de belirlenebilmektedir. Bu özelliklerden dışadönüklük, uyumluluk ve duygusal denge ilişkilerde pozitif uyumla ilgilidir (Carr, 2016). Bununla birlikte bireyin mutlu olduğu zamanlarda kişilik özelliklerinin etkisinin %50 olduğunu pozitif psikoloji alanında gerçekleştirilen çalışmalar ortaya koymaktadır (Diener, 2000).

Pozitif kişilik özellikleri ile ilgili bir durum da insanın güçlü karakter özellikleridir. Güçlü karakter özelliklerinin önemli yönleri, sonradan edinilebilir, öğrenilebilir, keşfedilebilir, geliştirilebilir olmasıdır. Bu nitelikler, insandan insana farklılık göstermekle birlikte her insan güçlü karakter özelliklerine sahiptir. Linley, Nilsen, Gillett ve Biswas-Diener (2010), yaptıkları bir araştırmada güçlü karakter özelliklerini kullanan bireylerin kendine güven, yeterliliklerini farketme, amaçlarına ulaşma ve iyi oluşlarının yüksek olduğunu bulmuşlardır. Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), güçlü karakter özelliklerinin ruh sağlığını korumada çok etkin bir yönünün bulunduğunu savunmaktadır. Buna örnek olarak, iyimserliğin depresyonun oluşmasını önleyebilmesi gösterilebilmektedir.

Pozitif psikolojide karakterin güçlü yönleri, yapılan çok yönlü incelemelerle altı ana erdem ve bu erdemlerle ilişkili 24 bağımsız güçlü karakterle ilişkili şekilde açıklanmıştır. Bunlar; insanlık, bilgelik, adalet, sağduyu, cesaret ve aşkınlıktır (Carr, 2016). Bilgelik erdemi, bilginin birikimiyle birlikte kullanımını barındırır. Öğrenme merakı ve sevgisi, üretkenlik, açık fikirlilik ve yaşama daha geniş bir açıdan bakabilme yeteneği gibi pozitif nitelikler sayesinde edinilebilir. İç ve dış tepkilere karşın amaçları elde etme konusunda istek ve motivasyonu içeren cesaret erdemi, azim, otantiklik,

özgüven ve haz gibi güçlü yönler sayesinde edinilebilir. Yüksek bireyler arası yeterlik içeren insanlık erdemi, sevgi, nezaket, sosyal zeka gibi pozitif özellikler sayesinde edinilebilir. Daha geniş gruplar içinde iyi ilişkiler edinme potansiyelini barındıran adalet erdemi, grup çalışması, liderlik, dürüstlük, gibi pozitif nitelikler vasıtasıyla kazanılabilir. Ölçülülük erdemi, arzu ve isteklerin yumuşak bir şekilde ifadesiyle birlikte; öz düzenleme, sağduyu, affedicilik, tevazu gibi güçlü karakter özellikleri sayesinde edinilebilir. Daha geniş evrenle ilişki içerisinde olmamızı içeren aşkınlık erdemi, umut, şükran, takdir, mizah anlayışı ve maneviyat gibi pozitif nitelikler vasıtasıyla kazanılabilir. Pozitif karakter güçlerini içeren bu özellikler, benlikle başkaları ve kalple zihin arasında farklılaşan özellikleri içeren iki yönlü iki unsuru barındıran analitik çalışmalarla bir ile beş etmenli kazanımlar oluşturmuştur (Carr, 2016). Bannik'e (2017) göre, bireyden bireye değişim gösterse de her birey pozitif kişilik özelliklerini barındırmaktadır. Pozitif kişilik özelliklerinin iyi yönleri ise, kazanılabilir olması, keşfedilebilmesi, çalışılarak geliştirilebilir olmasıdır. Bu durum insanı motive edici bir unsur olarak da değerlendirilebilmektedir.

### **Pozitif Duygular**

İnsan olmanın bir parçası olan duygular, belirli bir olaya veya geçmiş, şimdi ya da gelecekte olabilecek bir duruma odaklanabilen, daha çok kısa süreli, ancak oluştuğlarında farkında olabildiğimiz bireysel hislerin psikolojik durumudur (Hefferon ve Boniwell, 2014). Duygular, insanoğlunun doğasında var olan bileşenlerin başında gelmektedir. Duygular, insan yaşamının kalitesini ifade ederken bir yandan da uyuma ilişkin eylemlerde motivasyon sağlamaktadır. Duyguların bireyin yaşamındaki konumu ve önemi çok fazla görülmekle birlikte, yakın zamana kadar duygu konusunda yeterinde bilimsel araştırma yapılmadığı görülmektedir (Izard, 2002).

Duygular, bireyin bir olay karşısında ortaya koyduğu bilişsel değerlendirmeler neticesindeki kişisel anlamlandırmalar ile meydana gelmektedir. Bu yapılan değerlendirmeler bilinçli olarak ya da bilinçsiz bir biçimde bireyin artarda tepki göstermesine neden olmaktadır. Tepkiler ise öznel yaşantılar, fizyolojik gelişmeler ve yüz ifadeleri şeklinde ortaya çıkmaktadır (Fredrickson, 2004).

Fredrickson (2001), psikolojik iyi oluşun önemli bir yansıması olduğunu düşündüğü pozitif duyguların aynı zamanda iyi oluşa da katkı sağladığını ileri sürmektedir. Fredrickson (2004) tarafından pozitif duyguların fonksiyonlarına ilişkin

geliştirilen “genişletme ve oluşturma” kuramına göre; pozitif duyguların önemli bir bölümü bireylerin anlık düşünce ve davranış gücünü genişletmekte kişisel kaynakların geliştirilmesini sağlamaktadır. Negatif duygularsa tam tersine bireylerin anlık düşünce ve davranış gücünü kısıtlamakta ve kişinin hızlı karar almasında etkili olmaktadır. Buna örnek olarak neşe duygusunun eğlenmeyi ve yaratıcı olmayı, ilgi (merak) duygusunun araştırma ve farklı yaşantılar kazanmayı, ferahlık (huzur) duygusunun ise dinlenmeyi ve mevcut koşulların tadının çıkarılmasını teşvik etmesi gösterilebilir. Başka bir pozitif duygu olan sevgi duygusunun ise sevdiğimiz ile alakalı eğilimlerin yeniden deneyimlenmesini teşvik etmesi yine buna örnek olarak gösterilebilir.

Fredrickson (2013), daha sonra “genişletme ve oluşturma” kuramına yönelik yaptığı çalışmaların ardından “Yükselen sarmal modelini” (upward spiral modeli) geliştirmiştir. Yükselen sarmal modele, göre pozitif duygular insanları hem olumlu davranışlara yöneltmekte hem de iyilik halinin artmasını sağlamaktadır. Bu modelin “genişletme ve oluşturma” kuramından ayrılan ve bireylerin olumlu yaşam tarzına yönelik değişikliklerini hazırlayan özellikleri şunlardır;

- Olumlu duygular ile tetiklenen bilinçdışı dürtüler,
- İnsanların daha aktif ve dayanıklı olmasını sağlayan bir dizi iyilik hali davranışlar
- Biyolojik ve psikolojik kaynaklar açısından bireysel farklılıklardır.

Ashby, Isen ve Turken (1999), pozitif duyguların bilişsel alana yönelik etkilerini “nörofizyolojik” kuram çerçevesinde açıklamaktadır. Onlara göre; pozitif duygular bilişsel performanslarda sistemli olarak etki etmekte ve beyinde dopamin seviyede bir artışa neden olmaktadır. Fredrickson’e (1998) göre ise pozitif duygular, başta bilişsel performans olmak üzere insan davranışları üzerinde geliştirici bir etkiye sahiptir. Ona göre pozitif duygular kaynakların genişletilmesinde ve belirlenen amaçların gerçekleşmesini sağlayan düşünme ve hareket etmede etkili olmaktadır. Pozitif duyguları tecrübe eden bir birey, arzu edilir olarak gördüğü koşullar ile etkileşim içerisinde. Pozitif duygular bireyin hedeflerine ulaşmış olduğunu ve yaşamın iyi yönde ilerlediğini göstermektedir (Lyubomirsky, 2001).

Pozitif duygular üzerine yapılan birçok araştırma, mutluluğun yaşama dair pek çok alanında başarı ile alakalı olduğunu ortaya koymaktadır. Başarı ile mutluluk arasındaki etkileşim sadece başarı ile gelen mutluluktan değil, pozitif duygularla gelen



başarıdan da ileri gelmektedir (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Pozitif duyguların etkisini araştıran ve bu etkiyi bilişsel alana yönelik deneysel çalışmalar ile ortaya koymaya çalışan bilim adamları, pozitif duyguları tecrübe eden katılımcıların negatif ya da nötr duyguları deneyimleyen katılımcılara oranla daha güçlü bilişsel performans sergilediklerini ileri sürmektedir (Isen ve diğerleri, 1985; Isen, Daubman ve Nowicki, 1987; Murray, 1990).

Türkiye’de pozitif duyguların düşünce ve davranış birikimine ilişkin etkisi üzerine hiçbir çalışmanın olmadığı, pozitif duyguların ise genellikle iyi oluşu değerlendiren çalışmalarda kullanıldığı görülmektedir (Doğan ve Eryılmaz, 2013; Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010). Korkmaz (2005), tarafından öğretmenler üzerinde yapılan çalışmada, iyimserlik duygusunun performans üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Yapılan çalışma sonucuna göre iyimserlik duygusunun, performans üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu ve bu duyguların liderlik tarzı ile performans arasında aracılık ettiği saptanmıştır. Kararımak ve Siviş-Çetinkaya (2011) tarafından depresyon ile yüzleşen bireyler üzerinde yapılan çalışmada, pozitif ve negatif duyguların psikolojik güçlülük üzerinde etkili olduğu benlik saygısı ile içsel denetimin pozitif duyguları ortaya çıkarttığı ve neticede pozitif duyguların benlik saygısı, içsel denetim ve psikolojik sağlamlık arasında bir aracı olduğu saptanmıştır.

Seligman (2002), pozitif duyguları üçe ayırmaktadır. Bunlar; geçmişle, şimdiki zamanla ve gelecekle ilgili olan duygulardır. Geçmiş ile ilgili olan pozitif duygular; tatmin, doyum, huzur, gurur ve memnuniyettir. Gelecek ile ilgili olan pozitif duygular ise; umut, iyimserlik, güven ve maneviyat ile ilişkilidir. Şimdiki zaman ile ilgili olan duygular da kendi içinde ikiye ayrılırlar. Anlık zevkler ve kalıcı hazlar; bunlar, bedensel zevkleri ve yüksek hazları barındırır. Bu bedensel zevkler de duyular yoluyla hissedilir. Seks, güzel koku ve nefis tatlar gibi. Bunun yanında yüksek hazlar ise karmaşık faaliyetleri içerir ve neşe, rahatlık, saadet, coşkunluk, aşırı mutluluk gibi duyguları barındırır. Hazlar, bireye özgü güçlü yönlerin kullanılması bakımından zevklerden ayrılırlar. Çünkü hazlar; akıcılık ve dikkat gerektirirler. Örneğin, yelken sporu yapmak, öğretmenlik ve yardım içeren faaliyetler gibi (Carr, 2016).

Malkoç’a (2011) göre, pozitif psikoloji, bireyin varolan güçlü karakter özelliklerini ve olumlu yönlerini ortaya çıkarıp, kapasitesini en verimli bir şekilde kullanmasını hedeflemektedir. Bireyin güçlü karakter özelliklerini ve pozitif yönlerini

geliştirmesi, onun psikolojik dayanıklılığını arttırarak problemlerle karşılaşmasını engelleyecek bir duruma getirecektir. Cihangir-Çankaya (2005), kişilerin pozitif düşünce ve duyguları öne çıkararak hayatlarını değerlendirmelerinin, onların öznel iyi oluşlarını konusunda pozitif işaretler sunacağını ifade etmektedir. Bannik'e (2016) göre, pozitif duygulara odaklanmak gülümsemekten daha çok ötesidir. Düne, bugüne ve yarına daha pozitif bir bakışla yaklaşabilme ve iyimser olabilme becerisidir. Yaşamla ilgili bu pozitif bakış açısı, eğlenceye ve keyif almaya yer olmadığına bile insana ilişkilerinde yardımcı olabilir. İşinde de yardımcı olarak insanı daha üretken olmaya ve risk alma konusunda da cesaretlendirebilir. Aynı zamanda pozitif duyguları hissetmek, yaşamdan ne seviyede mutlu ve memnun olduğumuzla da ilgili bir durumdur.

Pozitif duygularla ilgili açıklamalara bakıldığında, pozitif duyguların psikolojik iyi oluşun bir göstergesi olduğu, geçmişe, geleceğe ve şimdiki zamana daha pozitif bakma ve iyimser olmayla ilişkilendirildiği, bireyleri daha üretken olmaya, yaşamdan doyum almaya yönlendirdiğini söyleyebiliriz. Pozitif duygular, aynı zamanda bireyleri karşılaştığı problem anlarında umutlu olmaya ve çaba göstermeye sevk ederek, yaşamın en keyifsiz anlarında bile insana yardım edebilmektedirler.

### **Pozitif Değerler**

Yaşadığımız zaman dilimi, insana rahatlıkla sahip olabileceği çok farklı donanımlarla birlikte değişik maddi imkanlar getirmektedir. Bu durum güce sahip olma, haz ve zevki yaşama konusunda insanın yarış içerisinde olmasına ve hırslanmasına neden olmuştur. Ulaşılmak istenen amaç gerçekleştikten sonra ise sonuç, insanı mutlu eden bir durumdan uzaklaştırmıştır. Bu durumda, insanın yaşam doyumunu devam ettirebilmesi için pozitif karakter özelliklerini barındırması gerekmektedir (Hökelekli, 2013). Pozitif yaşamın devam etmesi ve yaşam doyumunun sağlanması için değerlere ihtiyaç vardır. Dilmaç'a (2007) göre, değerler, insanın davranışlarını ve düşüncelerini etkilemesi açısından, bireysel aynı zamanda da toplumsal bütünlük bakımından önemli görülmektedir.

Değerler, kişinin hayatındaki yol gösterici ilkeler olarak ifade edilmektedir. Rokeach'a (1973) göre değerler; yaşamda belirli olaylar neticesinde ortaya çıkan sonuçların kişi veya toplum tarafından kabul edilip edilmediğini ifade eden inançlardır. Tarhan (2018, s. 20) değerlerin; duygu, düşünce ve davranış yönünün olduğunu ifade ederek, bir değerın kabul görülebilir olması için o değere duygu katılması gerektiği ve bu

duygunun daha sonra ise kişilik haline dönüşerek düşünce yönetimini başlattığını ifade etmektedir. Schwartz (1992)'a göre ise değerler, davranışlara yol gösteren ilkelerdir. Keskin (2016), değerleri işlevleri açısından ele almış ve yapmış olduğu çalışmasında da toplumsal ve bireysel olarak iki bölümde açıklamıştır. Buna göre değerlerin;

a) Sosyal İşlevi:

- Birlikte yaşamın bir gereği gibi görülen düzeni ve bütünlüğü oluşturan; düşünsel, hedefsel ve anlamsal ve ilkesel bileşenleri geliştirme,
- Sosyal yapıya zarar vermeyi engelleyen temel prensipleri belirleme,
- Tolumda dayanışma, yardımlaşma gibi olgular ortaya çıkarıp ortak paydalar oluşturma,
- İçindeki toplumun kültürel kodlarını belirleme,
- Büyük çoğunluğun üzerindeki ortak görüşünü taşıyarak sürekliliği sağlama,
- Belirli tutum ve davranışlara, önem sırası verme,
- Yaptırım gücünü üzerinde barındırma,

b) Bireysel işlevi:

- Her insana, içerisinde doğup büyüdüğü sosyal yapının değerler sistemini öğretme ve taşıyıcılık vazifesi yükleme,
- Tercih edilir yönleri belirleyerek rehberlik yapma,
- İnsanın bireysel ya da sosyal yaşamda içinde olduğu gruplarla ilişkilerini yapılandırıp, sağlamlaştırmaya
- Kişiler arası ilişkilerde doğru davranış kalıpları oluşturmaya yardımcı olma (Keskin, 2016).

Maslow (1968), değerler dizgisine sahip olmanın; güneş ışığının, kalsiyumun ve sevginin insanın varoluşundaki önemine denk olduğunu belirtmiş, değer yoksunluğunun ise, bireyin davranışlarına çerçeve oluşturacak ilkelerin yokluğu, ümitsiz ve kuşkulu bir yaşamın varlığı ve hastalıklı bir ruhsal duruma sahip bulunma olarak açıklayamış, değer yoksunluğunun yaşamdan haz duymamaya neden olduğunu ifade etmiştir. Fichter (1990), ise değerlerin insanın yaşamını devam ettirdiği toplumsal yapıda kendini ifade etmesine, sosyal yapıya uygun olarak davranışlarda bulunmasına bu durumun da onda bir farkındalık ve cesaret oluşturmasını sağladığını, bununla birlikte istenmeyen davranış biçimlerinin engellenmesine kaynaklık ettiğini ileri sürmüştür.

Görüldüğü üzere pozitif değerler, bireyin mutluluğunda, kişisel ve toplumsal doyum elde etmesinde ve anlam bulmasında önemli belirleyicilerdir. Bu yönüyle kazanılmış her bir pozitif değer bireyin pozitif karakter gücü olarak ortaya çıkmasını sağlayacaktır. Aynı zamanda değerlerin içselleşmesi koruyucu ruh sağlığı olarak da işlev görmesine neden olacaktır.

### **Pozitif Psikolojik Danışmanlık**

Pozitif psikoloji, bazı açılardan çeşitli eleştiriler olsa da kuramsal ve deneysel bakımdan genel olarak oldukça güçlü ve etkili bir yaklaşımdır. Bu noktada pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık sürecinin incelenmesi önemli görülmektedir. Pozitif psikoloji, olumlu özellikleri ve güçlü olmayı içermektedir. Bireyin en iyi uyum sağlayıcı mekanizmalarının neler olduğuna odaklanmaktadır. Bireyi dayanıklı ve güçlü kılan özellikleri öne çıkarmaktadır. Bu yaklaşıma göre psikoloji; yalnızca sağlık ya da hastalık ile ilgilenmekte olan tıbbın bir alt dalı konumunda değildir (Diener, 2000; Seligman, 2002). Dünya Sağlık Örgütü sağlığı tanımlarken, insanlarda yalnızca hastalıkların olmamasına değil bununla birlikte sosyal, bedensel ve psikolojik yönden tam bir iyi oluş durumu olarak açıklar (Kesgin ve Topuzoğlu 2006). Bu yönüyle Ruhsal sağlığını; insanların duygusal ve psikolojik bakımından kendilerini iyi görmeleri ve herhangi bir ruhsal rahatsızlığın olmaması gibi yönleri de bulunmaktadır. Bu ifade edilen açıklamalar ruhsal sağlığın pozitif yönünün bulunduğunu göstermektedir (Vaillant, 2002).

Günümüzde psikolojik danışmanlık alanı, negatif veya patoloji merkezli hizmet anlayışından ziyade pozitif ve gelişimsel odaklı bir hizmet anlayışını benimsemeye başlamıştır (Doğan, 2001; Erkan, 2001). Psikolojik danışma ve psikoterapide geleneksel amaç, problemlerin azaltılması ve bozuklukların iyileştirilmesidir. Pozitif psikolojik danışmanlıkta ise amaç; bireylerin tatmin edici bir yaşama kavuşmalarını sağlayarak, iyi oluşun artırılması, pozitif duyguların kazanılması, güçlü yanların keşfedilerek, anlamlı ilişkilerin oluşturulmasıdır (Carr, 2017). Psikolojik danışma sürecinde sadece problemin çözülmesi değil, danışan için en iyinin de meydana çıkarılması gerekmektedir. Bu bağlamda psikolojik danışma süreci bitirilse de pozitif değişim ve gelişim devam eder. Sonuç olarak, psikolojik danışmada en son hedefin, insanın psikolojik bir sorununu çözmeye birlikte, kendi yaşamından tatmin olması ve mutluluk duyması olmalıdır.

Genel olarak pozitif odaklı yaklaşımda psikolojik danışmanlık hizmeti, potansiyeli geliştirmeye yöneliktir. Bu potansiyelin geliştirilmesinde kullanılan araç ise,

pozitif kişilik özelliklerinin belirlenmesi ve bu özellikleri geliştirme programlarının hazırlanmasıdır. Pozitif odaklı yaklaşım, tüm kişileri kapsamaktadır ve kendini geliştirmek esas olarak alınmaktadır. Bu yaklaşımda kullanılan araç ise, gelişimsel ve önleyici yaklaşımla bireylerin kapasitelerini geliştirmek, bireylere sorun çözme ve problemle başa çıkma becerileri kazandırmaktır (Eryılmaz, 2013). Bu noktada pozitif psikolojiyi dayanak noktası olarak alan karakter güçlendirme temelinde hem gelişimsel hem de önleyici çalışmalar yapılabilmektedir. Söz konusu çalışmaların genellikle bireyleri güçlendirmekte olan özelliklere yönelik olduğu dikkat çekmekte, bu çalışmaların içeriklerine bakıldığında ise; iyimserlik, özsaygı, değerler, karar verme, problem çözme, başa çıkma becerileri, ihtiyaçların doyumu, hedefler, birincil yetenekler, ikincil yetenekler, bağlanma, affedicilik, olumlu aile özellikleri ve zihinsel kontrol gibi boyutların olduğu görülmektedir (Eryılmaz, 2013).

Pozitif psikolojinin geliştirmiş olduğu bilimsel yaklaşım ve bakış açısının etkililiğine ilgili literatürde ayrıntılı bir biçimde yer verilmiştir. Bu bölümde özellikle psikolojik danışma süreçlerinde pozitif psikolojinin kullanımına yer verilecek ve aynı zamanda psikolojik danışmada kullanılan müdahale yöntemleri ve teknikler paylaşılacaktır.

### **Bireyle Psikolojik Danışma Sürecinde Pozitif Psikolojinin Kullanımı**

Psikolojik danışmanlık hizmeti patoloji ve pozitif yönelimli olarak gerçekleşmektedir. Ancak psikolojik danışma uygulamalarında patoloji odaklı yaklaşımın olumsuz etkiler oluşturduğunu söylememiz mümkündür. Patoloji odaklı yaklaşıma göre psikolojik danışmanlık uyumsuz veya hasta bireylere yöneliktir. Pozitif psikoloji yaklaşıma göre ise psikolojik danışmanlık, normal bireylerin uyum sorunlarını çözmeye ve yeteneklerini geliştirmede önem arz etmektedir (Terjesen, Jacofsky, Froh, ve Diguseppe, 2004). Psikolojik danışma ve psikoterapi sürecinde kişilerin psikolojik problemlerini çözebilmeleri için, varolan terapi teknikleri ve becerileri kullanılmakta ve psikolojik danışma hizmeti ise, grupla ve bireysel olmak üzere iki şekilde ele alınmaktadır (Voltan-Acar, 2009).

Bireysel psikolojik danışma, kişinin kendisini anlaması ve tanınması, problemlerini farkına varıp onlarla baş etme yeteneği kazanması ve kendisine yönelik radikal kararlar alıp kişisel gelişimini sağlamasını amaçlayan psikolojik bir yardım ilişkisidir. Burada birey ile karşılıklı yüz yüze kurulan bir ilişki söz konusudur (Kepçeoğlu, 1994).

Koivumaa-Honkanen, Kaprio ve Honkanen (2005), pozitif psikolojinin kişilerin ruh sağlıklarının olumlu taraflarını temsil ettiğini ifade etmektedirler. Bu bağlamda pozitif psikoloji ile psikolojik danışmanlığın işlevlerinin aynı yönde oldukları görülmektedir.

Psikoloji literatürüne bakıldığında, kişilerin iyimser bakış açısına sahip olmaları ve iyimser davranışlarda bulunmaları durumunda, fiziksel sağlıklarıyla birlikte, psikolojik sağlıklarının da olumlu etkilendikleri görülmektedir. Dolayısıyla bu noktada psikolojik danışmanların da iyimser olmaları oldukça önemlidir. İyimserlik eğiliminde olunması ve bu doğrultuda hareket edilmesi, bireylerin geleceğe odaklanması ve mutluluğu için önemli bir nedendir. İyimserlik, sıkıntılı durumlarda insanların sorunları ile baş edebilmeleri için gerekli beceriyi kazanmalarını sağlamaktadır. İyimser düşünceler, olumsuz düşünceler barındıran kişiler için cesaret vericidir (Segerstrom ve Miller, 2004).

Bireyle psikolojik danışma sürecinin ilk aşamasında birey (danışan), karamsar ve endişelidir. Bu hizmetin en önemli amacı, bireylerin olumsuz duygularından arınması ve sorunlarının çözülmesidir. Bireyle psikolojik danışma sürecinin en iyi şekilde ilerleyebilmesi için danışanların pozitif psikolojiden faydalanması söz konusudur. Lyubomirsky'e (2001) göre mutlu insanlar, gelecekleri ile alakalı olumlu beklentiler içerisindedir. Aynı zamanda ona göre mutlu insanlar olumsuz olaylara pozitif bakarak mizah kullanmakta ve maneviyata sığınmaktadır. Bu bağlamda danışmanlık sürecinde tüm bu bulguların kullanılması danışanlara olumlu yansımakta ve onların pozitif hissetmelerine yardımcı olmaktadır. Yine danışmanlık sürecinde hazzı arttıran ve keyifli bir yaşam için gerekli egzersizler ve programlar, anlamlı bir hayat için aile ve değişik kurumlar ile ilişkileri geliştirmeyi destekleyen müdahaleler kullanılmaktadır (Carr, 2016).

Rashid ve Seligman (2008), 14 oturumluk bir pozitif psikolojik danışmanlık programı geliştirmişlerdir. Bu program alanda çalışanlar için bir formülasyon özelliği taşımaktadır. Pozitif psikolojik danışmanlığın ilk seanslarında danışanlardan kendilerini en iyi bir biçimde ifade eden bir yaşam hikayesiyle kendilerini tanıtmaları istenir. İlk seansta danışana pozitif karakter güçlerinden bahsedilir ve kendi karakterinin güçlü taraflarını ifade eden bir hikaye yazmalarıyla seans bitirilir. Danışanlardan psikolojik danışma oturumlarında aktif bir rol oynamaları, verilen ev ödevlerini tamamlamalarının önemli olduğu belirtilir (Akt. Carr, 2016).

İlk oturumda terapiye getirilen probleminden kurtulmayı teşvik etmek amacıyla, pozitif karakter güçlerini kullanmanın üzerinde durulur, pozitif duygulardan bahsedilir ve anlamlı ilişkilerin kullanımı konusunda farkındalık oluşturulmaya çalışılarak bu ifade edilenler ile ilgili bir tartışma oluşturulur. Sonraki oturumlarda danışanlar dikkatlerini problemlerden alarak, yaşamındaki pozitif durum ve olaylara, bireysel kaynaklarına, yenilenmeye, iyileşme niteliklerine yöneltilir. Bu durum negatif durumların görülmediği anlamını göstermez. Danışanların psikolojik iyi oluşları ile ilgili zorlantıları, engelleri, problemleri kabul edilerek doğrulanır. Özellikle pozitif duyguların yoksunluğunun, pozitif karakter güçlerinin nadiren kullanımının, anlamlı ilişkiler edinememenin terapiye getirilen problemin devam etmesinde önemli bir etken olduğu konusunda bir tartışma başlatılır. Tartışmada iyi oluş, pozitif duygular, anlamlı ilişkiler pozitif karakter güçleri ile ilgili bilgiler de verilir (Carr, 2016).

Tablo 1. Pozitif Psikolojik Danışma

Konu	Tartışma Temaları	Ev Ödevi
1	<p>Pozitif kaynaklardan yoksunluk, depresyonu devam ettirir</p> <p>Depresyondan, sorunlardan arınmak amacıyla pozitif duyguların etkisini, güçlü karakter özelliklerinin kullanımını ve anlamlı ilişkiler yaşamayı ve bu kaynaklardan yoksunluğun depresyonu nasıl devam ettirdiğini tartışın. Psikolojik danışmanın ve danışanın sorumluluk ve rollerini ifade ederek pozitif psikoterapinin iskeletini ortaya çıkarın.</p>	<p>Karakterin güçlü yönlerini ortaya koyan somut bir öykü aracılığıyla, 300 sözcük içeren pozitif bir tanıtım yazısı hazırlayın.</p>
2	<p>Bireye özgü güçlü yönlerin ortaya çıkarılması</p> <p>Verilen ev ödevinde danışanın kendine özgü güçlü yönlerinin belirlendiği önceki durumları değerlendirin. Pozitif Psikoterapi Envanterinde yanıtlanan mutluluğa ulaştıran üç yolu (meşguliyet, zevk ve anlam) yeniden değerlendirin.</p>	<p>Karakterin güçlü yönlerini belirlemek amacıyla güçlü yönlerin aksiyonda değerler envanteri anketini çevrimiçi tamamlayın.</p>
3	<p>Bireye özgü güçlü yönlerin ve pozitif duyguların işlenmesi</p> <p>Danışanın kendine özgü yönlerinin işlenmesi amacıyla belirli davranışların ortaya çıkarılmasında yardımcı olun. İyi-oluşta pozitif duygunun etkisini tartışın. Pozitif duyguyu desteklemek için şükran günlüğünün önemini tartışın.</p>	<p>Karakterin güçlü yönler (devam eden) planı uygulayın. Lütuf günlüğü tutun ve gün içinde olan üç pozitif olayı yazın.</p>
4	<p>Pozitif hatıralar Negatif hatıralara karşı</p> <p>Depresyon belirtilerinin sürmesinde pozitif ve negatif hatıraların etkisini tartışın. Danışanın hoşnutsuzluk ve öfke duygularını ifade etmesi için teşvik edin.</p>	<p>Öfkeyle ilgili üç adet olumsuz hatıra ve bunların sorun ve depresyonu devam ettirmedeki etkisini yazın.</p>

5	Bağışlama	Bağışlamanın hoşnutsuzluğu ve öfkeyi nötrlüğe veya pozitif hislere nasıl dönüştürebileceğini tartışın.	Bir kırgınlığın nedenini ve bununla ilişkili duyguları tanımlayan bağışlama mektubu yazın ve (uygunsa) kırgın olduğunuz kişiyi bağışladığınıza dair söz verin. Mektubu vermeyin.
6	Şükran	Lütf günlüğünüzü gözden geçirin. Şükran hissinin, minnettarlığın devam ettirilmesi olarak tartışın. Minnettarlıkta pozitif ve negatif hatıraların etkisini keşfedin.	Danışanın tam anlamıyla teşekkür etmediği bir kişiye şükran mektubu yazın ve verin.
7	Psikoterapi-ortası kontrol	Bağışlama ve şükran ödevini, lütf günlüğünü gözden geçirin ve bireye özgü güçlü yönleri kullanın. Pozitif duyguları ortaya çıkartmanın önemini tartışın. Psikolojik danışma sürecini ve bu ana kadarki gelişimi değerlendirin.	Karakterin güçlü yönlerine ve Lütf günlüğüne devam edin.
8	Maksimuma ulaşmanın yerine yetinme (satisficing)	Hedonik değirmen bağlamında maksimuma ulaşmanın yerine (tüm alternatifleri değerlendirdikten sonra en iyi yolu tercih etmek) yetinmeyi (birkaç opsiyonu değerlendirdikten sonra oldukça iyi olanı tercih etmek) tartışın. Maksimuma ulaşmanın yerine yetinme yollarını keşfedin.	Bireysel yetinme planı organize edin ve yetinmeyi arttıracak yolları yazın.
9	Umut ve iyimserlik	Danışanlardan çok önemli bir şeyi kaybettiklerini, büyük bir planlarını gerçekleştiremediklerini ve reddedildikleri vakitleri düşünmelerini isteyin. Sonra danışanlardan, bir kapı kapandığında, başka bir kapının açılması konusunda düşünmelerini isteyin.	Kapanan üç kapı belirledikten sonra, açılan üç kapı belirleyin.
10	Bağlılık ve sevgi	Etkin- yapıcı cevap vermede danışana rehberlik edin. Danışana yakınlardan birinin (eşinin, arkadaşının veya bir aile üyesinin) kendilerine özgü yanlarını fark etmesi için rehberlik edin.	Diğerlerinin ifade ettiği pozitif durumlara yapıcı ve aktif bir biçimde cevap verin. Danışanın yakınlarının (eşinin, arkadaşının veya aile üyesinin güçlü yönlerini kutlayan bir gün belirleyin.



11	Güçlü yanların aile ağacı	Aile bireylerinin güçlü yönlerini tanımının değerini tartışın.	Aile bireylerinden güçlü yönlerin aksiyonda değerler Envanteri'ni çevrim içi yapmalarını isteyin. Tüm aile bireylerinin kendilerine özgü güçlü yönlerini ifade eden bir aile ağacı çizin. Her üyenin güçlü yönlerinin tartışıldığı bir aile toplantısı düzenleyin.
12	Keyif alma	Keyif almayı, zevk farkındalığı olarak düşünün ve devam etmesi için kararlı bir girişimde bulunmayı tartışın. Hedonik değirmeni, keyif almanın oluşabilecek bir tehdidi olarak ifade edin. Uyumdan ve alışkanlıktan kaçınmanın yollarını önerin.	Keyif verici faaliyetleri, belirli zevk alma yöntemleri kullanarak organize edip, yerine getirin.
13	Zaman hediyesi	Benlikten daha büyük bir şeye hizmet etmek ile ilgili bireye özgü güçlü yönlerini kullanarak zaman hediyesi sunmanın yollarını tartışın.	Güçlü yönlerin kullanımını gerektiren ve hatırı sayılır zamana ihtiyacı duyan (bir çocuğa danışmanlık yapmak veya toplum hizmeti gibi) bir şey yaparak zaman hediyesi verin.
14	Dolu yaşam	Keyif almayı, meşguliyeti ve anlam içeren dolu yaşam kavramını tartışın. Danışandan son oturum öncesi Pozitif Psikolojik danışma Envanteri'ni ve diğer ölçekleri tamamlamasını isteyin. Psikoterapinin gelişimini değerlendirin.	

Kaynak: Carr, A.(2016). Pozitif Psikoloji, (Çev. Ü. Şendilek) 1. Basım, İstanbul: Kaknüs Yayınları, (ss,393-394) Tablo.B Fordyce'nin mutluluk programı için 14 temel unsuru

Tablo. 2 Fordyce'nin Mutluluk Programı İçin 14 Temel Unsuru

- 1 Daha çok aktifleşin ve meşguliyet kazanın.
- 2 Diğer bireylerle daha çok verimli zamanlar geçirerek sosyalleşmeye çalışın
- 3 Boş zamanlarda ve anlamlı faaliyetlerde üretken olun.

- 4 Her gün bir veya iki görevi tamamlayarak daha iyi planlamalar yapıp, organize olun
- 5 Endişeli olmaktan vazgeçin, çünkü kaygı verimli ve hoş değil.
- 6 Başarılarınız neticesinde daha az hayal kırıklığı yaşamak ve ödüllendirilmek için gerçekleştirilebilir amaçlar belirleyin. Bunun için, beklentilerinizi azaltın.
- 7 İyimser ve pozitif düşünün.
- 8 Şimdiki zaman odaklı olun ve anı yaşayın, Geçmişte kalmış üzüntüleri ve acıları, gelecekte olası felaketleri önemsemeyin. Şimdiki zamanda kalın ve anı yaşayın.
- 9 Kendinizi tanıyın, sevin ve kabul edin. Kendinize yardım davranışlarında bulunun.
- 10 Dışa dönük, sosyal bir kişilik geliştirin ve Eğlendiğiniz bireylerle vakit geçirin ve yeni insanlarla tanışın. Dışa dönük olun, sosyal bir kişilik geliştirin.
- 11 Kendiniz olun ve kendinizi saklamayın, bu şekilde sizi siz olduğunuz için seven bireyleri kendinize çekmiş olursunuz.
- 12 Olumsuz duyguları ve sorunları terkedin, onlarla düşüncenizi yormayın.
- 13 Yakın duygusal bir ilişki yaşayın.
- 14 Çaba sarf ederek mutluluğu takip edin ve mutluluğa değer verin.

---

Kaynak: Carr, A.(2016). Pozitif Psikoloji, (Çev. Ü. Şendilek) 1. Basım, İstanbul: Kaknüs Yayınları, (s.393-394)

### **Grupla Psikolojik Danışma Sürecinde Pozitif Psikolojinin Kullanımı**

Grupla psikolojik danışma, psikolojik danışmanlığın en önemli araçlarından birisidir. Grup temelli psikolojik danışma, kişinin bireysel ve toplumsal bakımdan uyum göstermesi ve potansiyeli konusunda farkındalığını arttırıp, bu potansiyelini en etkili bir biçimde kullanması için fırsatlar oluşturmasına yardımcı olur. Bunu gerçekleştirirken kabul edici ve açık bir ortam sağlar. Grup sürecinin en önemli özelliğinden birisi ise oluşturduğu bu iyileştirici ve güven sağlayıcı ortamdır. Grup üyeleri zamanla bir başkası tarafından değerlendirilme endişesi taşımadan, kabul görmeme kaygısını düşünmeden paylaşım yapmaya ve böylelikle diğer grup üyelerini kabul etmeye çalışır, kendileri gibi davranmaya başlarlar. Gruptaki tüm üyelerin kendilerini açarak, iletişim kurmaya çalışması, verilen mesajları alması ve uygun mesajlar vermesi bir zaman sonra gruplarda gözlenen ve süreci geliştiren tedavi edici etkenlerdendir. Bu yönüyle grup etkileşiminin bireyler açısından iyileştirici etkisi bulunmaktadır (Kağnıcı, 2016).

Bireylerin grupla psikolojik danışma hizmetlerinden yararlanması ile onların yaşama uyum sağlamaları arasında olumlu ilişkilerinin olduğu ulusal literatürde incelenmiştir. Bu çalışmalarda grupla psikolojik danışmanın kişilerin yalnızlıklarını azaltmada ve işlevsel olmayan inançlarını düzenlemede (Hamamcı, 2002), umutsuzluk düzeylerinin azaltılmasında, sosyal endişelerinin (Aydın, 2006), öfkelerinin ve saldırganlıklarının (Duran ve Eldeleklioğlu, 2005) azaltılmasında kullanıldığı görülmektedir.

Literatür incelendiğinde, grupla psikolojik danışma hizmetlerinden genellikle kişinin yaşamla olan uyumunu sağlamak amacıyla yararlanıldığı görülmektedir. Fredrickson (2001), kişinin yaşama bağlanması ve aktivitelerde bulunmasında sevgi, ilgi ve gurur gibi pozitif duyguların deneyimlenmiş olmasının etkili olduğunu savunmaktadır. Mesela ilgi bireyleri yeni bilgiler edinmeye, gurur ise daha başarılı olmaya yönlendirmektedir. Olumlu duygular ise, bireydeki olumsuz duyguları yok ederek bireyin bakış açısını ve kapasitesini genişletmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2010).

Güçlü özelliklerin tespit edilmesi ve danışanın gündelik hayatında bu özellikleri kullanabilir duruma gelmesi ile ilgili yapılan bütün çalışmalar, sadece pozitif psikolojik danışma seanslarının değil genel olarak pozitif psikoloji yaklaşımıyla temellenmiş olan çeşitli pozitif müdahale program ve sistemlerinin de dayanak noktasını oluşturmaktadır. Seanslarda pozitif kaynaklar ile negatif tecrübeler arasında kanıta dayalı olan ve bilimsel ilkeleri temel alan bir denge kurulmaktadır. Negatif yaşam tecrübeleri, sahip olunan pozitif kaynaklar bağlamında ele alınmaktadır. Kurulan bu dengede, bir taraftan negatif olaylarla biçimlenmiş tecrübeler ele alınırken, diğer taraftan da alçak gönüllü, uyumlu, üstesinden gelinmiş negatif ve/veya zorlu tecrübelerin de ortaya çıkarılmasına çalışılmaktadır. Patolojik durum travma seviyesinde ise travmatik tecrübelerden ortaya çıkan örselenmişlik hissi, duygusal acı, empati kurularak olası bir travmanın ardından gelişimin habercisi olarak daha sonraki müdahalelerde danışanlara aktarılmaktadır (Linley ve diğerleri, 2006).

Zaman zaman psikoeğitim formatında da geçebilen bu seanslarda, gündelik yaşam aktiviteleri üzerinde düşünülmesi, düşünce şeklinin ortaya çıkarılarak değiştirilmesi, psikososyal kaynakları beslemekte olan ilişkilerin gözden geçirilerek beslenmesi, kişisel gelişim amacıyla değerlerin önemsenmesi için egzersizlerin yapılması ve olumsuz duygu durumlarının yerine olumlu olanların getirileceği egzersizlerin yapılması sağlanmaktadır.

Terapiler süresince uygun olan bütün durumlarda düşünce içeriğinde yer alan aşırı genellemeler, hatalı düşünce formları, yanlış yüklemeler, ifade şekilleri; gündelik hayatta işlevsel hale getirilmesi için düzeltme ve tartışmalar yapılarak ortadan kaldırılmaya çalışılmaktadır. İyimserlik, mizah, anlam, umut, psikolojik direnç ve yılmazlık gibi güçlü ve pozitif özelliklerin keşfedilmesine yönelik ev ödevleri, anlatımlar, tartışmalar ve zaman zaman sözlü anlatım haricinde yazılı anlatımlar kullanılmaktadır (Güney, 2015).

En genel anlamda, seanslarda kişiye özgü düzey, bireysel düzey ve son olarak toplumsal düzey olmak üzere toplamda üç temel düzeyde çalışılmaktadır. Kişiye özgü düzeyde, psikolojik olarak sağlıklı olma, yaşamsal koşullarından ve kendinden memnun olma, yaşam doyumu, iyimserlik, mutluluk, hayatın içinde olma ve tadını çıkarma, hayattan keyif alma gibi olumlu tecrübeler üzerinde çalışılmaktadır. Bu düzeyde iyi bir birey olmak veya iyi şeyler yapmaktan çok iyi hissetme üzerinde durulmaktadır. Bireysel düzeyde doğuştan getirilen yetenekler, yaratıcılık, zekâ, bilgelik, özgün olma, kişiler arası ilişkiler, affedicilik, yüreklilik, azimli olma, geleceğe yönelik düşünme becerisi, sevme kapasitesi, güçlü yanlar ve başkalarına oranla üstün olan özellikler üzerinde çalışılarak iyi bir insan olmak için gerekli olan kişisel niteliklerin ve iyi bir hayatın bileşenleri ile ilgili farkındalık yaşatılabilmesi amaçlanmaktadır. Son olarak toplumsal düzeyde ise sosyal sorumluluk, özgecilik, çalışma ahlakı, esneklik ve vatandaşlık kavramının oluşmasına katkı sağlayan aidiyet ile alakalı kavramlar gibi toplumsal işlevsellik seviyesinde etkili olan bileşenlere odaklanılmaktadır (Güney, 2015).

Grupla psikolojik danışma süreci, pozitif duyguların pekiştirilmesi, danışanların olumlu duygulara ilişkin fonksiyonlarını yeniden canlandırması bakımından önemlidir. Ulusal literatüre bakıldığında grupla psikolojik danışma sürecinde, psiko-eğitim ve grup rehberliği programlarında pozitif duyguların kullanıldığı görülmektedir. Kısaca pozitif duygular ve düşünceler, bireylerin kendilerini geliştirmesinde ve yaşama bağlanmasında önemli bir motivasyon aracıdır. Bu nedenle psikolojik danışmanların bireydeki pozitif duyguları ortaya çıkarması önem arz etmektedir. Psikolojik danışmanlar pozitif duyguların ortaya çıkarılmasında psikoeğitim, grupla psikolojik danışma ve grup rehberliği programlarından faydalanmaktadır.

Görüldüğü gibi pozitif psikoloji temelli grupla psikolojik danışma oturumlarında, bireylerin pozitif kişilik özellikleri üzerinde durularak, pozitif deneyimler yaşaması amaçlanmaktadır. Grup etkileşimi, pozitif egzersiz ve müdahaleler sayesinde ise pozitif

karakter güçlerinin ortaya çıkarılması ve pozitif duygu ve değerlerin elde edilmesi gerçekleştirilmektedir. Böylelikle grup sürecinde bireyin psikolojik iyi oluşunun artırılması sağlanmaktadır.

### **Pozitif Psikolojide Müdahaleler ve Terapi Teknikleri**

Pozitif psikolojideki temel amaçlardan birisi, iyilik halinin ve esenliğin artırılmasıdır. Yapılan bazı çalışmalara göre, grup temelli psikolojik danışma oturumları, bireysel pozitif psikolojik danışma seansları, depresyonu azaltmakla birlikte, orta ve hafif seviyedeki depresyonlu bireylerde, sağlıklı yetişkinler ve çocuklarda psikolojik iyi oluşu arttırmaktadır (Rashid, Anjum, Ra Quinlin, Niemiec, Mayerson ve Kazemi; 2013; Rashid, 2015; Seligman, Rashid, Parks, 2006). Baumeister Bratslavsky, Finkenauer ve Vohs'a (2001) göre, pozitif psikolojik danışma seanslarının etkisinin temelinde öncelikle, terapi sürecinde danışanları hayatlarının olumsuz yönlerinden, olumlu yönlerine çevirerek tüm dikkat, hafıza ve beklentilerini pozitif yapmaya çalışmak vardır. Bu süreç pozitif psikolojik müdahalelerde önemlidir. Çünkü; hasarlı olan herhangi bir şeyi tamir ederek yaşamda kalmak durumumuzu arttırmak için kendimizin ve çevremizin olumsuz taraflarıyla ilgileniriz. Pozitif bir yaklaşıma sahip olmak çok önemli bir değişimdir ve bu değişim başlatılır. İkinci olarak, hayatlarının pozitif taraflarına odaklanan danışanlar daha çok pozitif öznel deneyim yaşayarak pozitif duygu, değer, düşünce ve davranış geliştirirler ve yaşamlarında problem çözme becerileri edinerek bireysel kaynaklarını oluşturma konusunda yardım alırlar. Üçüncü olarak, Burton ve King'e (2004) göre, pozitif psikolojik egzersizler, hayatın olumlu taraflarıyla ilgili yazmayı barındırır ve bu pozitif deneyimlerle ilgili yazmak ruh sağlığına ve psikolojik iyi oluşa iyi gelmektedir. Dördüncü olarak, bireyin kendisine has güçlü taraflarını belirlemesi ve bunları kullanması danışanların akış deneyimini yaşama durumunu arttıran bir bağlam oluşturur. Beşinci olarak ise bağışlama mektupları yazma, diğerlerinin olumlu haberlerine aktif yapıcı tepkiler oluşturma, güçlü karakter özelliklerinden aile ağacı yapmak gibi pozitif egzersizler danışanların bireyler arası ilişkileri geliştirerek psikolojik iyi oluşu artırır. Son olarak da pozitif psikolojik müdahalelerin içeriğinde bulunan empatik ve içtenlikle nitelendirilen egzersizlerin yaşamı iyileştirici etkisi bulunmaktadır. Yapılan araştırmalardaki en önemli bulgulardan birisi, iyileştirici beraberliğin psikolojik danışmanın sonunda önemli oranda değişkenden sorumlu olmasıdır (Carr, 2008).

Danışanın iyi oluşunu güçlendirmek amacıyla kullanılmakta olan egzersizler, "pozitif müdahale" olarak isimlendirilmektedir. Pozitif müdahalenin kabul edilmiş, kesin kesin bir açıklaması bulunmamakla birlikte, Sin ve Lyubomirsky (2009), pozitif

psikolojik müdahaleleri, tedavi yöntemleri ya da olumlu duyguları, eylemleri ve algıları arttırmayı hedefleyen isterik davranışlar olarak nitelerler. Bununla birlikte patolojik veya bozuk bir durumu, etkiyi yapılandırmanın dışında tamir etmeyi ya da iyileştirmeyi hedefleyen müdahaleler, programlar ya da tedavi yöntemleri olarak tanımlarlar. Sin ve Lyubomirsky'e (2009) göre ise, bir uygulamanın pozitif müdahale olarak sayılabilmesi için genel anlamda birbiriyle bağlantılı üç duruma uyması gerekmektedir. Bunlar:

- Müdahalelerin pozitif konulara odaklanması,
- Müdahale kapsamındaki uygulamaların pozitif bir mekanizma barındırarak pozitif sonuçlara odaklanmanın amaç olması,
- Yapılan müdahalelerin bir güçlüğü çözmekten ziyade, sağlıklı bir yaşam için uygulanıyor olmasıdır.

Söz konusu egzersizler, edinilmesi ya da geliştirilmesi amaçlanan değer ve kişisel özelliklere göre farklılaşmaktadır. Aynı zamanda, bu müdahalelere devam eden kişilerin istikrarı, egzersizlerde keyif duyması ve motive olmaları son derece önemlidir (Sin ve Lyubomirsky, 2009).

İlgili literatürde yer alan ve kullanılan pozitif psikolojik müdahaleler, terapötik teknik ve yöntemler aşağıda sunulmuştur.

- Fordyce'nin 14 temel unsuru: Fordyce (1977, 1983), Seligman'ın pozitif psikoloji hareketini başlatmasından önce, 14 temel noktaya dayanan bir mutluluk programı oluşturmuştur. Psikoeğitsel bir biçimde geliştirilmiş bu programda, 2 ile 10 haftadan çok bir süreçte danışanların program süresince kazandıklarını yaşam içerisinde deneyimlemeleri istenerek kazanımların içselleştirilmesi hedeflenmiştir. Bu programın pozitif etkileri ise bir yıl süreyle devam etmiştir.
- Ryff'in iyi oluş psikoterapisi: 1989 yılında Ryff tarafından geliştirilen iyi oluş psikoterapisi, psikolojik iyi oluş modelini dayanak noktası olarak almaktadır. Bu modele göre insanlar, güçlükler karşısında mücadele etmek suretiyle kişisel gelişim duygusu yaşamaktadırlar. İnsanlar altı boyutta kendi iyi oluşlarına katkıda bulunmaktadır. Bu boyutlar; kendini kabul, özerklik, başkalarıyla pozitif ilişkiler kurmak, yaşam amaçlarına sahip olmak, çevrede ustalaşmak ve kişisel büyümedir. Pozitif psikoloji alanındaki en önemli yaklaşımlardan biri olan iyi oluş psikoterapisi, problem odaklı bir yaklaşımdır. Terapistin amacı, danışanın söz konusu altı boyutta psikolojik iyi oluşunu olabilecek en üst seviyeye çıkarma konusunda yardımcı olmaktır (Eryılmaz, 2017). 8-12 oturumla gerçekleştirilen bu modelde içerik, yapılandırılmış olmakla birlikte yönlendirilmiş bir süreç vardır.

Danışanın şimdi yaşadığı problem ve olaylar çerçevesinde geliştirilmiş bir psikoeğitsel model uygulanır (Fava ve Ruini 2003). Danışanlar, seanslarda kendilerini gözlemler, yapılandırılmış günlükler kullanırlar. Ayrıca danışan ile danışman arasında etkileşimin olması önemlidir. Bu modelde teapinin üç aşaması bulunmaktadır. Birinci aşamada, bireyin sorunları tanımlanır. İkinci aşamada, iyi oluşun bölümlerine odaklanılarak günlük tutmaları sağlanır. Üçüncü aşamada değerlendirme yapılır (Fava ve Elena, 2009).

- Frisch'in yaşam kalitesi terapisi: Frisch (2006), tarafından bilişsel terapi uygulamaları ile pozitif psikoloji uygulamalarını birleştiren bir yaşam kalitesi terapi modeli geliştirmiştir. Bu modelde, bireylerin hayatlarının en kaliteli duruma getirilmesi hedeflenmektedir. Bu yaklaşıma göre, hayat kalitesinin yükseltilmesini içeren bölümler vardır. Bu bölümler; sağlık, öz-saygı, yaşam amaçları ve erdemler, maddiyat, iş hayatı, boş vakitlerin değerlendirilmesi- oyun, öğrenme, üretkenlik, yardımseverlik, çocuklar, sevgi, romantik ilişkiler, arkadaş ilişkileri, ve toplumdur. Bu alanların tümünde kişilerin yüksek standartlı bir yaşama kavuşmaları hedeflenmektedir (Frisch 1998). Frisch'e (2009, 2013) göre, kişilerin hayat kalitesinin düşük seviyede görüldüğü bölümlerin neden düşük olduğu nesnel şartlar içerisinde değerlendirilmelidir. Ardından kişilerin bu şartlarla ilgili davranış ve yaklaşımlarının neler olduğu incelenmektedir. Kişilerin düşük görülen bölümlerde hayat kalitelerinin yükseltilebilmesi amacıyla değişik standartlar oluşturulmaktadır. Daha sonra da kişilerin bu standartlara ulaşmalarına yardımcı olunmaktadır.
- Seligman'ın pozitif psikoterapisi: Seligman ve diğerleri (2006), tarafından geliştirilen pozitif psikoterapideki temel mantık, ruhsal rahatsızlıkların yalnızca belirtilerinin ortadan kaldırılmasıyla düzeltilemeyeceği, aynı zamanda insanlarda olumlu duyguların artırılması, yaşamlarına anlam yüklenmesi ve karakterlerinin güçlendirilmesi ile etkili bir şekilde düzeltilebileceği üzerinde durmaktadır. Psikoterapi sürecinde ilk olarak danışanların pozitif kaynakları tespit edilmekte ve güçlü tarafları keşfedilmektedir. Sonrasında ise danışanların olumlu duygular hissetmelerine ve karakterlerini güçlendirmelerine yardımcı olunmaktadır (Eryılmaz, 2017).
- Farkındalık meditasyonu: Farkındalık meditasyonu aklın yargılamalardan kaçınılması şeklinde ilerlemektedir. Bu meditasyonda işlevsel olarak akıl, beyinden farklı bir şekilde tanımlanmaktadır. Akıl, bireyin algısı, birikmiş düşünceleri, beklentileri ve deneyimleridir. Farkındalık meditasyonunda akıl,

maksimum düzeyde farkındalığa yönlendirilmektedir. Bireyler önce düşünce ve duygularını dikkatle gözlemlemeye teşvik edilmektedir. Sonrasında ise bireylere düşüncelerinin yargılamaksızın nasıl geçeceği ve düşüncelerinin içinde boğulmadan nasıl kalacakları öğretilmektedir (Körükçü ve Kukulcu, 2015).

- Hikâye ve öykülerin kullanımı: Pozitif psikolojide kullanılan ve oldukça önemli olan tekniklerden birisi de kısa öykü ve hikayelerin kullanılmasıdır. Öykü ve hikayelerin kullanılması pozitif psikoloji temelli danışmanlık ve terapi hizmetlerinde oldukça işlevseldir. Öyküler danışan için özdeşim nesnesi olup duygusal boşalım sağlama aracıdır. Kısa sürede danışanın direncinin kırılmasına yardımcı olan öyküler, danışanlar üzerinde ayna etkisi göstermektedir (Eryılmaz, 2011, 2016). Hikayeler, benzetmeler veya metaforlar, ahlaki görüşlerin, örnek davranışların değerlerin insanların bilincine aktararak yerleştirilmesi için araç olmaktadır. Sözel imgelerle, mitolojik hikayelerle ve metaforik anlatımlarla anlama desteklenebilmektedir. Öykülerin içeriğini özümseyerek onlardan sonuç çıkaran ve çıkardığı sonuçları içselleştirebilen danışanlar için öyküler birer tedavi durumundadır. Çünkü ilaçla tedavi ile öyküler arasında ortak noktalar mevcuttur. Uygun şekilde ve zamanda kullanıldığında öyküler terapotik çabanın merkezi olarak davranış ve tutumlarda değişikliğe sebep olabilmektedir. Ancak ahlak dersi gibi ya da içtensizlikle ve yanlış dozda verildiğinde tehlikeli sonuçlara neden olabilmektedir (Güzeltik, 2010).
- Pozitif duygular deneyimleme: Pozitif duygulara odaklanabilmek geçmiş, gelecek ve şimdiye pozitif bir bakış açısı geliştirmek ve iyimser olma becerisi ile ilgilidir. Bu olumlu duyguları deneyimleyebilmek için danışanlara, “geçmişte nelerden keyif alıyordunuz, sizi ne mutlu ediyordu? Sizi mutlu eden faaliyetleri düşünüp listeler misiniz? Soruları sorulur ve bu faaliyetlerden bir veya birkaçını her gün tekrarlamaları istenir. Bu egzersizlerle birlikte, “pozitif ilham panosu, bireyin kendisiyle ilgili olumlu önermeler düşünmesi, gülümseme çalışmaları, doğaya ve yeşile bakma egzersizleri pozitif düşünmeyi ve beraberinde pozitif duyguları harekete geçirecektir (Bannik, 2017).
- Seçkisiz iyilik davranışları: Psikoterapi oturumlarında danışanların pozitif öznel deneyimler yaşamasını sağlamak, iyi oluşu ve mutluluğu arttırmak için başkalarına yönelik seçkisiz iyilik davranışları sergilemeleri istenir. (Örneğin, komşunun alışveriş paketlerinin taşınmasına yardım etmek gibi) Bu iyilik davranışlarının diğer kişilere yönelik olumlu duyguları güçlendirdiği düşünülmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2014).



Yukarıdaki pozitif psikolojik müdahale ve egzersizlerin dışında Schueller (2010), pozitif psikolojik müdahale ve yöntemleri aşağıda verildiği şekilde değerlendirmiştir:

- Güçlü yönler egzersizleri: Bu müdahale yöntemi uygulanmadan önce kişilerin güçlü yönlerini veya değerlerini ortaya çıkaran, Seligman ve Peterson'un (2004), geliştirmiş oldukları ölçeğin katılımcılara muhakkak uygulanması gerektiği ifade edilmiştir. Bu egzersizle bireylerde varolan en güçlü ve en yüksek değerlerin ortaya çıkması sağlanacaktır. Bu egzersizde bireylerden sahip oldukları değerlerle ilgili düşünceleri ve hayatlarının farklı alanlarında da bu güçlü yönlerinden ve değerlerinden nasıl faydalanabileceklerini ve bu yönlerini nasıl geliştirmeleri gerektiği istenmiştir (Peterson ve Seligman, 2004).
- Aktif-yapıcı yanıtama egzersizleri: Kişilerin yaşam içerisinde karşılaştıkları mutluluk verici deneyimler aktif bir şekilde, soru-cevap biçimde bu egzersiz kapsamında paylaşılmaktadır. Yapılan çalışmalar sonucunda bu egzersizlerin, kişiler arası ilişkilerden sağlanan bireysel esenlik ve tatmin üzerinde pozitif bir etkisinin bulunduğu gözlemlenmiştir (Gable, Reis, Impett ve Asher, 2004).
- Şükran müdahaleleri: Bu egzersize katılım gösteren bireylerden her akşam, üç günde bir ya da haftada bir şekilde hayatlarında şükran duydukları üç değişik durum, olay veya anyı yazmaları istenmiştir. Yapılan çalışmalar sonucunda bu egzersizin, bireylerin esenlik hali ile birlikte birçok pozitif yönü üzerinde anlamlı etkisinin olduğu görülmüştür (Emmons, McCullough ve Tsang, 2003).
- Şükran ziyaretleri: Bu egzersize katılım gösteren bireylerden, daha önce minnettarlıklarını ve teşekkürlerini belirtmedikleri yakınlarını, ailelerini ve arkadaşlarını ziyaret ederek söz konusu kişilere şükranlarını ifade etmeleri istenmiştir. Seligman ve diğerlerinin (2005), yapmış oldukları araştırmalarda, şükran ziyaretlerini kullanarak depresif semptomların azaltıldığı ve mutluluğun arttırıldığı gözlemlenmiştir.
- Yaşamı özetleme egzersizleri: Bu egzersize katılım gösteren bireylerden yaşamlarını genel olarak düşünerek, bu yaşamlarını gelecek zamadaki torunlarıyla paylaşmaları istenseydi onlara neler aktaracaklarını yazmaları istenmiştir. Egzersizden birkaç gün sonra, bireylerden hayalini kurdukları yaşama kavuşabilmek adına hayatlarında neleri değiştirmeleri ve nelere dikkat etmeleri gerektiği gibi birtakım konularla ilgili de paylaşımlarda bulunmaları istenmiştir. Seligman ve diğerlerinin (2006), yapmış oldukları çalışmalarda yaşamı özetleme

egzersizlerinin depresif semptomları düşürdüğü, iyilik ve esenlik gibi halleri yükselttiği görülmüştür (Peterson ve Seligman, 2004).

- Zevk alma egzersizi: Bu egzersize katılım gösteren bireylerden yaşamlarında mutlu oldukları ve keyif aldıkları iki ya da üç şeyi düşünmeleri ve içsel olarak bu keyifleri devam ettirebildikleri kadar uzun süre devam ettirmeleri istenmiştir. Bu egzersizdeki temel amaç, keyif ve mutluluğa yol açan pozitif duygulara yoğunlaşarak, bu duyguların etkisini olabildiğince yükseltmektir (Teoman, 2015).

Görüldüğü üzere pozitif psikoloji alanındaki çalışmalarda uygulanan egzersizler, müdahaleler ve terapilerin, bireylerin güçlü yönlerini destekleyen, pozitif duyguları harekete geçiren, pozitif bir bakış açısı oluşturarak psikolojik iyi oluşu güçlendiren bir etkisi bulunmaktadır. Bu müdahale ve egzersizler, bireylerin hem kendilerine hem de yaşamlarına dair farkındalık düzeylerini arttırarak, ruh sağlıklarını korumada yardımcı olmaktadır. Literatürde pozitif psikolojik müdahale ve yöntemlerin etkililiğine dair birçok araştırma bulunmaktadır. Örneğin; Seligman ve diğerlerinin (2006), 21 depresyonlu danışan üzerinde yaptığı pozitif grup psikoterapsinin sonuçlarına göre depresyon tanısı almış danışanların terapi sonunda depresyon belirtileri azalarak, yaşam doyumları artmıştır. Yine Fava ve Ruini'nin (2003), gerçekleştirmiş olduğu bir çalışmada genelleştirilmiş anksiyete bozukluğu olan kişiler üzerinde iyi oluş terapisi uygulanmış ve iyi oluş terapisinin çalışmaya katılan bireylerin kaygı belirtilerini azaltarak, iyi oluşlarını arttırdığı görülmüştür (Eryılmaz, 2017). Sin ve Lyubomirsky (2009), pozitif psikoloji müdahalelerin terapi sonrası etkiyi ( $d=0.61$ ) büyüklüğüne kadar çıkararak iyi oluşu geliştirdiğini bulmuştur. Bu sonuçlar 4266 kişiyi barındıran 51 araştırmanın meta analizinin sonuçlarıyla örtüşmektedir (Carr, 2016). Mazzucchelli, Kane ve Rees (2010), yapmış oldukları bir çalışmada, yapılandırılmış bir şekilde programlanmış, keyifli, sosyal egzersizler barındıran faaliyetlerin, davranışsal müdahale ve pozitif deneyimlerin depresif ve depresif olmayan olmayan bireylerde psikolojik iyi oluşu arttırdığı görülmüştür.

## **Evlilik Uyumu**

### **Aile ve Evlilik Kavramları**

Toplum, kendisini oluşturan alt sistemlerin birbirleriyle olan ilişkilerinden meydana gelen karmaşık bir sosyal yapıdır. Bu sosyal yapıyı meydana getiren alt sistemler bulunmaktadır. Aile ise bu alt sistemlerin en önemlilerinden birisidir. Türk Dil Kurumuna (2019) göre aile, “evlilik ve kan bağına dayanan, karı, koca, çocuklar,

kardeşler arasındaki ilişkilerin oluşturduğu toplum içindeki en küçük birlik olarak tanımlanmıştır”. Aile, genel olarak nüfusu yenileme, yaşanan kültürü yarınlara taşıma, çocukları sosyalleştirme, fiziksel, duygusal, ekonomik doyum fonksiyonlarının karşılandığı en temel bir sosyal yapıdır (Aydın, 2000). Aile bu yönüyle, toplumun varlığını ve sürekliliğini devam ettiren, sosyalleşme süreci ile topluma yeni kişiler kazandıran, diğer sosyal yapıların da ilk kez fertlerince içselleştirildiği toplumsal bir kurumdur. Çünkü toplumun değerleri ve normları aile içerisinde içselleştirilmektedir (Marshall, 1999). Kağıtçıbaşı’na (1998) göre, toplumun bir parçası olan aile, bünyesinde bulunduğu toplumdan etkilenmekle birlikte, kendi içerisindeki etkileşimleri ve ilişkileri belirleyen bir sistemdir. Gladding’e (2011) göre ise aile, kendilerini aynı evin birer mensubu olarak gören bireylerin oluşturduğu, aralarında biyolojik ve psikolojik bağın bulunduğu aynı zamanda ekonomik ve duygusal bir ilişki yaşadıkları bir sistem olarak ifade edilmiştir. Aile, insanın sürekliliğini devam ettiren, ilk toplumsallaşma sürecini meydana getiren, ilişkileri belirli kurallara göre bağlayan, yaşanan kültürü sonraki kuşaklara aktaran, fizyolojik, ruhsal, hukuksal vb. Yönleri içeren sosyal bir yapı olarak görülmüştür (Özensel, 2004).

Toplumun temellerini oluşturan aile, iki insanın yani bir karı ve kocanın evliliğe adım atmasıyla oluşturulan bir kurumdur. Özgüven (2001), aile ve evliliğin farklı anlamlar içerdiğini, evlilik kavramının aile kavramına göre daha belirgin olduğunu belirtmiştir. Özgüven’e (2001) göre aile, bir grup veya örgüt olarak değerlendirilirken; evlilik, iki karşı cinsin birlikte yaşamı paylaştıkları, çocuk sahibi olma ve büyütme hedeflerinin olduğu, çocuklarına belirli bir statü oluşmasını sağlayan ve devlet tarafından kontrol edilip, belirli hak ve yetkiler verilen yasal ilişki sistemini barındıran bir sözleşme şeklindedir.

Aile; aynı ortamda hayatın birlikte devam ettirildiği ve ekonomik kaynakların paylaşıldığı, evlilik ve kan bağıyla bağı bulunan, farklı rollerle birbirlerini etki eden kişilerin meydana getirdiği, ekonomik, kanuni ve toplumsal bir kurum olarak açıklanmaktadır. Bir yönüyle evlilik, ailenin temelini oluşturacak nesillerin yetişmesini sağlayarak toplumun sürekliliğinde etkin rol oynamakla birlikte; toplumun gelişmesine ve korunmasına da etki etmektedir (Bradbury, Fincham, Beach, 2000; Larson, Holman, 1994). Aile kurumu varlığını evlilikle devam ettirmektedir. Aile toplumsal bir yapı iken, evlilik bu toplumsal yapıyı kurmanın yasal yolu olarak görülmektedir (Sezer, 2004).

Çok uzun bir tarihi geçmişi olan evlilik, kültürel sürekliliği sağlayan, sosyal düzeni koruyan bir kurum olarak devam etmiş, devlet, inanç ve din sistemlerince kontrol edilerek destek görmüştür. Bu süreçte tüm toplumlar kendi özellik, yapı ve ihtiyaçlarına göre farklı evlilik şekilleri de geliştirmişlerdir (Sezer 2004). Evlilik; insanın yaşamı süresince sevme, sevilme, ait olma, güvenlik gibi gereksinimlerinin giderilmesini sağlayan bir aile ortamının oluşmasının temelidir. Bireyler, evlilik vasıtasıyla sosyal yaşam içerisinde cinsellik gibi temel gereksinimlerini yaşayıp, neslinin devamına olanak sağlayarak kültür ve değerlerini de gelecek nesillere aktarmaktadırlar (Akın ve Çelik, 2015). Evlilik ile ilgili literatür incelendiğinde, evliliğin; bir kadın ve erkek arasında toplum tarafından kabul görmüş bir ilişki biçimi olduğu (Kottak, 2001), duygusal, davranışsal, biyolojik ve yasal boyutları bulunan bir sistem olduğu (Tutarel-Kışlak, 1999), toplumsal hayatın bir parçası, kişilerin uyum sağlamasını gerekli gören birliktelik olduğu (Kalkan, 2002) ifade edilmektedir.

Aile kurumu neslin sürekliliğini sağlayan, maddi ihtiyaçların, sevgi, güvenlik dayanışma ve güven gereksinimleri; aynı zamanda çocuk sahibi olma ve büyütme, yakın ilişkiler kurma ve devam ettirme gibi temel insani gereksinimlerin karşılanmasına olanak tanıyan ailenin ve evlilik ilişkisinin fonksiyonlarında oluşacak herhangi bir problem veya gelişim ailenin diğer fonksiyonlarında da sorunların oluşmasına ya da ya bu işlevlerin güçlenmesine sebep olacaktır (TC Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, 2013).

Evlilik; sorun yaşanan bir ilişki olduğu gibi, en faydalı ilişki biçimlerinden biri de olabilmektedir. Yapılan araştırma sonuçlarına göre, gelişmiş uluslarda kadınların %79'u erkeklerin de %71'i evli bulunmuştur. Bu bulgular, evliliğin aranan, arzulanan, güçlüklerine rağmen devam ettirilmeye çalışılan bir ilişki biçimi olduğunu göstermektedir (Dush, Taylor ve Kroeger, 2008; Gordon, Baucom ve Snyder, 2004; Goodwin, McGill ve Chandra, 2009; akt. Akın ve Çelik, 2015). Çelik'e (2009) göre, toplumsal hayatın devam ettirilebilmesi için ailenin devamlılığı esastır. İnsanlar yemek, bakım, sevgi gibi en temel ihtiyaçlarını karşılamak, duygusal, psikolojik, zihinsel gelişimini sürdürmek, kültürel değerleri edinmek gibi temel gereksinimleri bir aile içinde edinirler. Bu temel ihtiyaçların giderilmesinin dışında bireylerin; aile içerisinde kurdukları ilişkiler, sosyal becerilerinin ve kişiliğinin gelişmesine neden olacak ve içinde yaşamış olduğu topluma hazır hale gelmesini ve uyumunu sağlayacaktır.

## **Evlenmenin Amacı ve Genel İşlevleri**

Evlilik, eşler arası bir dayanışma, toplumsal kabulde meydana gelmiş bir sözleşme, karşılıklı olarak cinsel gereksinimlerin tatmin edildiği bir ilişki biçimidir (Özğür, 1990). Evlilik, bireylerin yaşam boyu birarada bulunmalarını meşrulaştıran yasal bir süreçtir (Çayboylu, 2002; Ünlü, 2006). Canel'e (2007) göre evliliğin amacı; çiftlerin, biyolojik, ruhsal ve toplumsal yönden birbirlerinin gereksinimlerini giderecek bir ortam oluşturmaktır.

Özgüven'e (2001) göre; bireylerin ortak bir yaşam kurma gereksinimi, sosyal bir varlık olarak görülen insanın kabul görme veya paylaşma duyguları, evlilik yaşamının nedenleri arasında yer alabilmektedir. Bununla birlikte erkek ve kadınların cinsel ihtiyaçlarını karşılanması da evliliğin nedenleri arasında gösterilebilmektedir. Özgüven (2004), evliliğin sebeplerini üç temel alanda sıralamaktadır. Bu alanlar, "fiziksel", "psikolojik" ve "sosyal" nedenlerdir. "Fiziksel nedenler içerisinde cinsellik ihtiyacını tatmin etmek evlilik yaşamının en temel sebeplerindedir. Sevmek, sevilme gibi gereksinimlerimizi karşılamak da psikolojik sebeplerin en temel nedenleri arasındadır. Evliliğin sosyal nedenler arasında ise, kabul ve onay görme, güven duyma, güvenlik, uyum içinde bulunduğunu hissetme daha çok öne çıkmaktadır.

Ceylan'a (1994) göre, erkek ve kadınlar kendi düşünceleri, duyguları, kendilerine özgü amaç ve nedenleri sonucunda evlilikle ilgili beklentiye girmekte ve evlenme kararı almaktadırlar (Ceylan, 1994). Evliliğin amacı insandan insana göre ve içinde bulunulan toplum yapısı ve yaşanan kültüre göre değişebilmektedir. Fakat her toplum ve kültürün evlilikle ilgili ortak hedef ve beklentileri bulunmaktadır. Bunlara evrensel amaçlar da denebilir. Bu hedeflerin bir kısmı aşağıda verilmiştir (Polat, 2006):

1. İnsan neslinin devamının sağlanması: Bireylerin meşru bir biçimde nicel olarak artması amacıyla evliliklerin yapılması gerekir.
2. Sevmek ve sevilme Gereksinimi: İnsan yapısı gereği sevmek ve sevilme ister. Bu duygu yaşta bağımsız bir şekilde yaşam boyunca devam eder. Bu yönüyle sevgi, evliliğin temelinde yer alan önemli bir duygudur. Birbirine sevgiyle bağlı olmayan çiftlerin evlilik yaşamını sağlıklı bir biçimde devam ettirmesi güçtür.
3. Biyolojik ve cinsel ihtiyaç: Yaratılışı gereği cinsel duygu ve gereksinimleri bulunan insanın, bu duygusunun meşru tatmin yeri

evlilik hayatıdır. Mutlu ve sağlıklı bir aile yapısının sürdürülmesi için uyumlu bir cinsel yaşamın gerekliliği kaçınılmazdır.

4. Sosyal Gereksinimler: Sosyal bir yapı içerisinde iyi bir konumda bulunmak ve prestijli olmak için de evlilik yaşamı önemli bir etkidir. Evlilik pozitif bir sosyal yaşama açılan önemli bir kapıdır.
5. Psikolojik amaçlar: Evli çiftler birbirlerinden güç alır ve birbirleriyle dayanışma içerisindedirler. Birey, zorlu durumlarda ve mutlu anlarda, mutlaka yanı başında birilerini görmek ister.
6. Dayanışma ve yardımlaşma: Birbiriyle dayanışma ve yardımlaşma içerisinde bulunan evli çiftler yaşamın değişik güçlüklerini kolaylıkla karşılar ve üstesinden gelirler. Bu yönüyle, evliliğin bir hedefi de yardımlaşma ve dayanışma içerisinde bulunmaktır.
7. Yaşamı düzenlemek: Bekar bir kişi gerek sosyal hayatında, gerekse de iş hayatında daha dağınık olur. Evlilik yaşamına girince yaşamı nerede, ne zaman, ne yapacağını daha iyi planlamaya başlar. Böylelikle yaşamı düzene girmiş olur (Polat, 2006).

Kısaca, İnsanların; fizyolojik, psikolojik, duygusal ve sosyal açıdan birçok ihtiyacını mutlulukla karşılayabilmek, varoluşları doğrultusunda hayat arkadaşı edinebilmek amacıyla evliliği tercih ettikleri ifade edilebilir. Bu temel gereksinim ve ihtiyaçların karşılanarak, ailenin devamlılığının gerçekleşmesi için, aileyi oluşturan temel dinamik olan eşler arasındaki uyumun sağlanmasının da önemli olduğu düşünülmektedir.

### **Evlilik Uyumu**

Evlilik, bireylerin yaşam döngüsündeki önemli geçişlerden birisi olmakla birlikte, yaşamlarında oluşturduğu önemli yakın ilişkilerden birisidir. Eşlerin kurmuş oldukları bu yakın ilişki, kendilerine sosyal bir yön kazandırarak, psikolojik ve fizyolojik sağlıklarını, psikolojik iyi oluşlarını pozitif veya negatif bir biçimde etkilemektedir. Aynı zamanda evlilik, çiftlerin cinselliğini düzenleyerek, aralarındaki bağlılığı da korumaktadır (Bradbury, Fincham, Beach, 2000; Carr, Springer, 2010; Larson, Holman, 1994; Proulx, 2007; Stutzer ve Frey, 2006). Erganlı (1990) evliliği; geleneklere, göreneklere ve toplumsal normların uygun gördüğü şekilde bir kadınla erkeğin yaşamlarını birleştirdikleri toplumsal bir anlaşma şeklinde açıklar. Evlenen bireylerin amacı; biyolojik, psikolojik ve sosyal yönden birbirlerinin gereksinimlerini karşılayabilecek bir ortam oluşturmalarıdır.

Evlilik aşamalı bir biçimde devam edip gelişim gösteren bir süreçtir. Bu süreç zarfında eşlerin; evlenme ve beraber yaşama kararını verebilmeleri ilk önce birbirlerini tanıyabilmeleri, anlayabilmeleri, ortak dil oluşturabilmeleri ve birbirlerinin değerlerini benimsemeleri gerekmektedir. Bu hususları içeren dönem, “evliliğe hazırlık” dönemi olarak açıklanmaktadır. Bu dönemi, bireyleri bir araya getiren ve ortak bir yaşamı özümsemelerini barındıran “evliliğin başlaması” dönemi izlemektedir. Evlilikten aileye geçişte ve aileye bir diğer üyenin katılmasını ifade eden “çocuk yetiştirme” ile evliliğin böylelikle aile konumuna geçiş yaptığı, eşlerin fizyolojik görevlerini tanımladığı, çocukların da aileden ayrıldığı aşamayı içeren dönem ise “olgunluk” olarak isimlendirilmiştir (Geçtan, 2000).

Özgüven’e (2000) göre evlilik, bir iletişim veya etkileşim sistemidir. Eşlerin, psikolojik, fizyolojik ve toplumsal ihtiyaçlarını ifade edebilmeleri amacıyla iletişim halinde bulunmaları gereklidir. Sağlıklı iletişimin kurulması ile çift uyumu arasında aynı zamanda paralellik söz konusudur. Eşler arasında yaşanan etkileşimin düzeyi, evliliğin de kalitesini ortaya çıkarmaktadır. Karşılıklı etkileşimin sağlıklı devam ettirilmesi oluştuğunda ise evlilik ilişkisi hasar alabilmekte ve uyumlu evliliğin sürdürülmesi çoğunlukla güçleşmektedir.

Sağlıklı ve mutlu bir evlilik ilişkisi beraberinde çift uyumunu gerektirmektedir. Evlilik ilişkisinin araştırıldığı çalışmalarda evlilik uyumu sık araştırılan kavramlardan birisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Evlilikte mutluluk, evlilikte istikrar, evlilik doyumu, evlilik kalitesi, evlilik uyumu gibi genel kavramlar, evliliği değerlendirmek amacıyla birçok çalışmada kullanılmıştır. Bu kavramlar birbirlerinden farklı görülmeyle birlikte, örtüştüğü için de bir bütün olarak görülebilmektedir. Bu ise yapılan araştırmalarda bir kavram karışıklığına neden olabilmektedir (Bradbury, 1995; Fincham ve Bradbury, 1990; akt. Li, Fung, 2011). Çiftlerin, evlilik hayatındaki başarısı ve fonksiyonluğu olarak da değerlendirilen evlilik uyumu; evlilik doyumu ve evlilik mutluluğu kavramlarını da içinde barındıran genel bir kavram olarak görülmektedir (Kalkan, 2002). Evlilik ve aile ilişkileriyle ilgili yapılan araştırmalarda da evlilik uyumu; evlilikten duyulan tatmin, mutluluk ve evlilik başarısı kavramlarıyla ilişkilendirilmiştir (Fışıloğlu ve Lorenzetti, 1994; Fışıloğlu, 2001).

Evlilik uyumu, eşlerin ilişkisini etkileyen ve eşler arasında gelişim gösteren bağlılık, fikir birliği, tatmin ve sevgiyi içeren eşler arasındaki uyumdur (Spainer, 1976).

Locke (1968) evlilik uyumunu; çiftlerin birbirlerine ve evliliğin bütünlüğüne uyum gösterecek biçimde değişiklikleri kabul edip içselleştirdikleri, birbirleri ile iletişim halinde olabildikleri, anlaşmazlık durumlarında her iki eşi de mutlu edecek biçimde çözümledikleri veya anlaşmazlıklardan uzak kaldıkları; böylelikle birbirlerinden ve evlilik yaşamından doyum aldıkları bir süreç olarak tanımlamıştır (Akt. Yeşiltepe, 2011). Haldford, Kelly ve Markman'a (1997) göre evlilik uyumu, çiftlerin birbirleriyle ilgili pozitif duygu ve düşünceler edinmesi, pozitif etkileşimde bulunabilmeleri, aralarında oluşabilecek problemleri çözme yetisi ve eşlerin keyif alarak beraber faaliyetler yapabilmesi olarak görülmektedir. Başka bir deyişle evlilik uyumu, çiftlerin birbirleriyle ilgili pozitif düşünceler ve duygular benimsemesi, olumlu bir ilişkiye sahip olma, başarılı bir iletişim kurarak problemlerini çözebilmesi ve beraber zaman geçirmekten haz duyması biçiminde de açıklanabilmektedir (Şafak-Öztürk ve Arkar, 2014).

Evlilik insanların genel olarak yaşam biçimidir. Evli her birey, beraber paylaşmayı, yaşamayı, uzlaşmayı ve plan yapmayı öğrenmektedir (Bharambe ve Baviskar, 2014). Evliliğin varlığını devam ettiren unsur ise uyumdur, evlilik ilişkisindeki uyumsuzluk da çiftlerin psikolojik ve fizyolojik olarak problemler yaşamalarına neden olmaktadır (Bayraktaroğlu ve Çakıcı, 2013).

İnsanın biyolojik, psikolojik ve sosyal yönü düşünüldüğünde evlilik yaşamının, insanın biyolojik, ruhsal ve sosyal yönüne olumlu bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Thomsen ve Gilbert (1998), ruhsal ve fizyolojik olarak insanın evlilik ilişkisinden etkilenebildiklerini ifade etmişlerdir. Bu bağlamda yapılan bir araştırmada, evlilik ilişkisindeki uyum ve tatminin öznel iyi oluş düzeyi ile ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Scorsolini-Comin ve Santos, 2012). Yapılan araştırmalar, evli çiftlerin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş seviyelerinin evli olmayanlardan daha iyi olduğunu göstermektedir (Canbulat ve Çankaya, 2014). İnsanın, eşiyle ya da birlikte olduğu bireyle devam ettirdiği ilişkinin kalitesi, bu ilişkiden duyduğu tatmin veya tatminsizlik ve çiftlerin birbirlerine verdiği destek gibi hususlar psikolojik iyi oluş seviyesine etki edebilmektedir (Birsell, 2010).

Mutlu bir evliliği devam ettirmenin yaşam doyumu, benlik saygısı, genel sağlık ve mutluluk seviyesi ile pozitif olarak bir ilişkisinin bulunduğu görülmüştür (Hawkins, Booth, 2005). Ayrıca Gottman (1994) da; ilişkilerini, tatmin edici ve mutluluk verici olarak niteleyen çiftlerin evlilik ilişkilerini devam ettirme potansiyellerinin daha yüksek



bulduğunu gözlemlemiştir. İnsan ve toplum üzerinde önemli bir etkiye sahip olan evlilik yaşamının uyumlu bir biçimde sürdürülmesine etkisi olan unsurların araştırılması, evlilik yaşamının mutlu bir biçimde devam ettirilmesi için çok önemlidir.

Sonuç olarak, evlilik uyumu benzer kavramlarla ilişkili görülse de, mutlu bir evlilik ilişkisinin temel dinamiği olarak kabul edilmektedir. Bu yönüyle evlilik uyumu konusunda yapılacak çalışmalar evliliklerin yeniden yapılandırılmasını sağlayarak mutlu evliliklerin oluşmasına zemin hazırlayacaktır.

### **Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler**

Eşler arasındaki uyum, ilişkideki tüm alanlara etki edebilen önemli kavramlardan birisidir. Evlilik sürecinde, çift ilişkisinde pozitif ve negatif unsurların birlikte işlevsel olduğu bir denge kurulmaktadır. Zamanla bu dengeler sistemin evliliği devam ettirici veya bozucu etkisi olabilmektedir. Çift ilişkisi içinde sabit bir fonksiyonu bulunan bu dengeler, ekonomik, sosyal, psikolojik ya da bazı kişilik etkenlerinden ötürü zorluklarla karşılaşarak sarsılabilmektedir (Bekçi, 2013).

Günümüzde evli çiftler, aşk duygusunu çabucak tüketebilmekte ve aşkın tükenmesini boşanmanın nedeni olarak da görmektedirler. Yapılan birçok araştırma sonucu; ilişkiyi sonlandırma kararının, çoğunlukla eşlerin arasındaki sevgi ve aşkın tükenmesinden değil, çiftlerin, tartışma, problem çözme, çatışma çözme becerilerinin eksikliğinin bir sonucu olarak ortaya çıktığını göstermektedir. Eşlerin, iletişim ve problem çözme becerilerini geliştirmeleri aralarında yaşanan anlamsız kırgınlıkların oluşmasını önler. Böylelikle eşlerin aralarındaki sevgi ve iletişimin korunması sağlanmış olur (Cool, 2016). Aynı zamanda çiftlerin yaşamış olduğu kırgınlıkların aralarındaki değer ve duygu yitimiyle de ilgisinin olduğu düşünülmektedir. Zamanla yıpranan evliliklerde değerler ve duygular da örselenebilmektedir. Çiftlerin uyumunun sağlıklı bir şekilde devam etmesi için aralarındaki pozitif duygu değerlerin yeniden yapılandırılması gerekmektedir.

Evliliği etkileyen faktörlerin arasında çiftlerin sosyodemografik özelliklerinin de yer aldığı görülmektedir. Özellikle maddi durum, eğitim düzeyi ve yaş gibi unsurların evlilik uyumunu etkilediği gözlemlenmektedir (Özgüven, 2001). Eşlerin bilişsel yönden benzer özellikler taşımalarının da evlilik uyumunu yükselttiği yapılan araştırma sonuçlarının bulguları arasındadır. Yine bir başka ifadeyle benzer biçimde çevresini algılayan ve fikirlerini organize eden çiftlerin evlilik doyumunun daha çok olduğu

görülmüştür (Broderick ve O’Leary, 1986; Spainer, 1995). Evlilik uyumu, farklı kişilik özellikleri barındıran kişilerin mutluluk için benzer amaçlarının bulunması ve birbirlerini tamamlamaları şeklinde açıklanmaktadır (Burgess ve Cottrell, 1988). Bu yönüyle uyumlu ve mutlu evlilik yaşamı için; aşk, tatmin edici bir cinsel hayat ve eşlerin kültürlerinin benzer oluşu gibi birçok etken birlikte değerlendirilmelidir (Collins ve Coltrane, 1991; O’Grady ve Tucker, 1990). 50 yılın üzerinde evlilik yaşamı bulunan çiftlerle yapılan bir araştırmada, evli çiftlerin birbirlerine benzer olduklarına dair algılarının evlilik uyumunu en çok etkileyen özellik olduğu görülmüştür (Sporakowski ve Hungston, 1978).

Dilmaç ve Ekşi’ye (2007) göre, evlilik uyumuna birçok faktör etki etmektedir. Bunlar; çiftlerin kişilik özellikleri, yetişme biçimleri, yetiştirildikleri sosyal çevre, aile gelenekleri, evlilik ilişkisine yükledikleri anlam, eğitim, meslek durumları, psikolojik yapıları, inançlarını ve değerler sistemidir. Aynı zamanda değerler; bireylerin eş seçimlerini, evliliğe yaklaşım tarzlarını, evlilik yaşamında oluşan sorunların üstesinden gelebilme yöntemlerini, evlilik yaşamındaki manevi ve duygusal tatminini, hissettikleri mutlulukları gibi evlilik ile ilişkili birçok hususu etkilemektedir (Kublay ve Oktan, 2015).

Evlilik uyumu, zaman içerisinde çiftler arasındaki ilişkinin bütün yönlerine etki edebilen çok önemli bir faktör olarak görülebilmektedir. Evlilik sürecinde, eşler arasında pozitif ve negatif hususların birlikte fonksiyonel olduğu bir denge sistemi oluşmaktadır. Bu sistem evlilik ilişkisini devam ettirici veya bitirici olabilmektedir. Bu dengeler evlilik yaşamında “hastalık, kişilik, sadakatsizlik” gibi ekonomik, kültürel, bireysel ve toplumsal, temelli hasar verici hususlarla sarsılabilmekte, hatta bazı kırılğan evlilikleri bitirebilecek kadar etkilemektedir. ABD’de bireylerin psikolojik destek arama sebepleri arasında, evlilik yaşamındaki uyum problemi yaygın bir şekilde belirtilmektedir (Gülsün, Ak ve Bozkurt, 2009).

Evlilik uyumu konusunda yapılan bir çalışmada, çift uyumundan daha çok, eşlerin ortak bir durumda birleşerek, yine ortak kararlar verebilmeleri ve sözkonusu kararları uygulayabilmelerinin de evlilik uyumunu daha çok etkilediği görülmüştür (Tarhan, 2006, s, 20). Evli çiftlerin ilişkilerindeki uyumu yakalamaları ve devam ettirebilmeleri ilk olarak evlilik öncesinde, ardından da evlilik sürecinde birbirlerinin gereksinimlerinin farkında olmaları, evlilikle ilişkili “cinsellik, inanç ve değerler, çocuk sahibi olma ve yetiştirme, aile olma, ekonomik durumlar, ilgi ve eğlence alanları, sosyal çevre, evlilik

öncesi gerçekleştirilen aktivite ve faaliyetlerin devam ettirilip veya ettirilmemesi gibi hususları paylaşıp bu konularda anlaşabilmelidirler (Crow, 1967; Dokur ve Profeta, 2006; akt. Akın ve Çelik, 2015). Guthrie (1968), çift uyumunun üç özelliğın oluşması durumunda gerçekleşebileceğini ifade etmiştir. Bu özelliklerden birincisi; çiftler, partnerlerinin beklentileri doğrultusunda tutum ve davranış değişikliğı gösterdiklerinde ve bu değişim de partnerinin tutum ve davranışlarıyla uyum gösterdiğinde. İkinci olarak, çiftlerin davranışlarında belirli bir seviyede değişim görülebilir bu değişim partnerinin beklentisi yönündeyse ve çiftlerin her biri değişime ayak uyduruyorsa uyum sağlanabilir. Başka bir deyişle ortaya konulan tutum ve davranışla beklenen arasında uyum olduğunda. Üçüncü olarak da; eşlerin değiştiremediğı bazı yönlerinin partnerlerince aynı şekilde kabul gördüğünde uyum gerçekleşebilir (Akt. Akın ve Çelik, 2015).

Spainer ve Lewis (1980), evlilik uyumu ile ilgili birçok çalışma gerçekleştirmiş, bu araştırmalarda; evlilik uyumu, mutluluğı ve kalitesiyle ilgili konular üzerinde durmuştur. Özellikle de evlilik uyumunun ve devamlılığının oluşmasıyla ilişkili etkenler araştırılarak bir model geliştirmişlerdir. Spainer ve Lewis (1980), geliştirdikleri uyumlu evlilik modelinde üç özellik belirtilmektedir. Bunlardan birincisi; kişisel ve sosyal kaynaklar. Yani çiftlerin, evlilik yaşamına kattığı fiziksel, mental beceriler, sağlık, kendine güven gibi kaynaklar. Evlilik uyum modelinin ikincisi ise; yaşam biçimindeki memnun olma durumudur. Yani, sosyal çevrenin desteğı, toplumsal statü ve çalışmalarındaki memnuniyet. Bu modelin üçüncüsü de; etkili iletişim ve uygun iletişim gibi evlilik ilişkisinde elde edilen ödüllerdir (Lewis ve Spainer, 1980). Burgess (1939), ise birçok çift üzerinde yaptığı çalışmada, çift uyumunu arttıran etkenleri aşağıdaki şekilde değerlendirmiştir:

1. Mutlu bir şekilde evliliğe adım atılması,
2. Çocuk sahibi olma konusunda çiftlerin anlaşabilmeleri,
3. Çiftlerin aileleri ile kendilerinin dini ritüelleri, sosyal, kültürel ve eğitsel özellikleri yönünden benzerlik göstermeleri,
4. Çiftlerin, partnerininailesiyle yakın bir ilişki içerisinde bulunması,

Görüldüğü üzere evlilik uyumunu etkileyen birbirinden farklı kavramlar dikkat çekmektedir. Evlilik sürecinde duyguların ifade edilmesi ve duyguların ifade edilmiş biçimi, sağlıklı iletişim, birlikte geçirilen zamanlar, ailedeki sorumlulukların paylaşımı, çocuklara ilişkin sorunlar, akrabalarıyla ilişkiler, gelirlerin yönetilmesi, karar verme, sorun çözme, değerler, beklentiler ve hedefler gibi konularda evli çiftlerin ortak düşünce

ve davranışları evlilik uyumunu arttırmakta ve çatışma-boşanma olasılığını ise azaltmaktadır. Evli çiftlerin evliliğe ve birbirlerine uyum sağlamaları bir süreç olarak görülmelidir. Bu süreçte çiftler evliliklerine bakım yapmayı ise ihmal etmemelidirler. Evlilik, insanların kısacık dünya hayatlarında başlarına gelebilecek en iyi, en hayırlı ve en kıymetli bir olaydır. Ancak ne yazık ki; eşler, zaman zaman bu iyi ve kıymetli birlikteliği değersizleştirmeye bırakabilmektedirler.

### **Sağlıklı ve Sağlıksız Evlilikler**

Boşanmanın ve mutlu olmayan evliliklerin sık yaşandığı günümüzde, sağlıklı olarak nitelendirilebilecek evlilikler önceki yıllara göre, daha güç görülebilmektedir. Bu durumun en önemli kaynağı ise değişim sürecinin çok hızlı yaşanması ve modernizmin de etkisiyle sosyal dokunun, geleneksel yapının etkisinin azalması ve yeni davranış modellerinin yerleşmemesidir (Yılmaz, 2001). Tutarel-Kışlak'a (1999) göre, sağlıklı evliliklerle birlikte güçlü aileler meydana getirmek günümüzde önemli bir durum teşkil etmektedir. Toplumsal değişim sürecinde geleneksel toplum yapısı modernizmin etkisiyle temel değer ve düşüncesini devam ettirememekte bundan dolayı da, ailelerin hem düşünce ve davranış modelleri yetersiz kalmaktadır. Gerçekleştirilen evliliklerde bunun gibi temel sorunların çözümlenmesiyle geleneksel yapının modernizme uyumu gerekli görülmektedir.

Bireyin, evleneceği kişiye karşı hissettiğinin, sadece istek ve arzu seviyesinde bulunmaması; çiftlerin arasındaki ilişkide sevginin belirleyici bir etki olduğu ve sevginin evlilik yaşamının en temel duygularından birisi olduğunun bilinmesi önemlidir. Bundan dolayı partnerlerin birbirlerine karşı hissettikleri duygunun belirlenmesi çok önemlidir. Peterson'a (1979) göre gençlerin hayalleri, tek düze kurgularla ve doğal olmayan yollardan etkilenmektedir. Duygusal yakınlığın değerlendirilmesi, ilk olarak bu doğal olmayan kurguların etkisinin azaltılmasına, toplumda sağlıklı bir cinsiyet kültürünün oluşturulmasına bağlıdır. Carter ve Carter'a (1994) göre, bireyin eş seçim sürecinde, kendisinin ve eş adayının duygusal özelliklerini sağlıklı bir biçimde belirlenmesinin yanında, duygusal yakınlık seviyesi de ilişkinin durumunu etkileyecektir. Partnerler arasındaki ilişkinin, duygu seviyesine göre, ilişkinin yoğunluğu da farklılaşacaktır. Varolan bu ilişki, sevgi veya aşk, ya da bir arkadaşlık ilişkisi midir? İlişkinin yoğunluğu ve biçimi, ilişkinin üstünde öncelikle etkili olan bir durumdur. Dolayısıyla çiftlerin arasındaki bu duygusal ilişkinin başarıya ulaşması, çiftlerin arasındaki bu yakınlık seviyesine göre gerçekleşecektir.

Sağlıklı bir evliliğin neticesinde ise çiftler gelecek hayallerini sağlamlaştırarak her evliliklerini devam ettirmektedirler. Sağlıklı evliliklerin temel özellikleri arasında eşlerde varolan sevgi ve inanç birlikte, eşlerin karşılıklı olarak birbirlerinin bireysel hedeflerine de destek sundukları görülmektedir. Eşi tarafından bireysel hedefleri ve başarılarıyla ilgili destek gördüğünü hisseden bireyler evlilikten mutluluk duymaktadırlar (Huggins, 2002). Gladding (2002) ise, sağlıklı ailelerin özellikleri konusunda daha çok değer, duygu ve iletişimi önemli görerek aile üyelerinin; bağlılığı, minnettarlığı, birlikte vakit geçirme, etkili iletişim modellerini uygulama, sorun ve güçlüklerin yaşandığı zamanlarda pozitif olabilmek, cesaretlendirme, destekleme ve var olan rollere uygun tutum ve davranışlar gösterme gibi özellikleri üzerinde durur.

Sağlıklı evliliklerde çiftler eşleri tarafından kabul görür, desteklenir, özerk davranarak güven duygusu kazanırlar. Bununla birlikte sağlıklı evliliklerde, çiftler birbirlerinin ihtiyaçlarına cevap verirler ve uyumlu bir cinsel hayatları vardır. Bu evliliklerde çiftler problemlerini özgürce tartışabilir ve çözüm için emek verirler. Çocukların yetiştirilmesi konusunda ortak tutum ve becerilere sahiplerdir (Textor, 1989; akt. Nazlı, 2001). Sağlıklı evliliklerin oluşması ve devam ettirilmesi; bireylere, aile kurumuna ve toplumsal yapıya yarar sunarak, toplumun gelişmesine katkı sunmaktadır (Bradbury ve diğerleri, 2000). Çiftlerin, evlilik ilişkisinden tatmin olabilmeleri için evlilikle birlikte temelleri atılan aile kurumunun yapısının sağlıklı olması önemlidir. Çiftler dış dünyanın stres oluşturan durumuna karşı bir dayanak noktası olarak birbirlerini ve kurmuş oldukları ailelerini görürler. Bu şekilde aile onlar için huzur veren, mutluluk oluşturan ve özgürlüğü yaşadıkları bir ortam teşkil eder.

Sağlıklı ailelerde ve evliliklerde, yetişkinler şefkatlidir, sıcak ve sempattir. Bireyler kendi özelliklerini koruyabilirler. Sorumluluk duygusuna sahiplerdir. Kendi bedenleriyle barışıktırlar, Anda duygularını yaşayabilirler. Üretken ve realisttirler. Kazandıkları başarılarından ötürü kendilerinden memnundurlar. Ruhsal açıdan sağlıklı aile üyeleri, bağımsız bir benlik oluştururlar. Birbirlerine sevgiyle bağlıdırlar ve dürüst ve güvenilir davranımda bulunurlar. Bir başkasının bağımsızlığına zarar vermeden iletişime geçerler ve bu şekilde yaşamış oldukları sorunları bir başka aile üyesine zarar vermeden çözmeyi başarabilirler. Bu açıdan bakıldığı zaman evlilikle birlikte oluşturulan ailenin sağlıklı olmasının eşlerin evlilik uyumu ile ilgili en etkili bir unsur olabileceği düşünülebilmektedir (Nazlı, 2001).

Canel'e (2007) göre, sağlıklı evliliğin özellikleri arasında daha çok, en temel gereksinimlerin karşılanma seviyesi, çatışma çözme yöntemleri, eşler arasındaki duygusal yakınlığın seviyesi gelmektedir. Mutlu ve sağlıklı evlilik ilişkisiyle ilgili yapılan çalışmalarda yaşanan çatışmaların azlığı görülmektedir. Bu konuda dikkat çeken bir husus da sağlıklı evliliklerde çiftler arasındaki sevgi ve inançla birlikte birbirlerinin bireysel amaçlarına destek vermeleridir. Eşler bu durumda mutlu olabilmektedirler. Nazlı'ya (2001) göre, sağlıklı aileler işlevlerini daha çok yerine getirmektedirler. Bu ailelerdeki bireyler kurdukları iletişimden tatmindir ve ruhsal olarak dasağlıklıdır. Aralarındaki çatışmalar da daha azdır ve stress oluşturan olay ve durumların üstesinden gelebilirler. Sağlıklı aileler problemlerle karşılaşabilirler, kriz anlarında da kendilerini hızlıca toparlayabilirler.

Sağlıksız evlilik, bireylerin aile içerisinde aşırı bir şekilde birine yakın olması, birbirleriyle iç içe oluşu ve hatta yapışık olması ya da bireylerin aile içerisinde birbirlerinden yoğun bir şekilde kopuk olması olarak açıklanmaktadır. İç içe olan aile yapılarında, aile üyeleri yoğun bir etkileşim yaşarlar ve her birey diğer bireyin yaşamına gereğinden çok müdahaleci davranır. Bu ailelerde çocukların özerklik, ait olma ve bağımsızlık gibi özelliklerinde bir karışıklık görülebilmekte ve bu özelliklerin kazanılmasında problemler çıkmaktadır. Çocuklar, benliklerini ayırma sürecinde güçlük yaşarlar. Genç üyeler, benliğini ayırma sürecinde problem yaşayarak, ait olma ve bağımsızlık gibi özelliklerin yerleşmemesinden dolayı da kişilik gelişimlerinde zorluk çekebilmektedirler. Kopuk aile yapılarında ise; etkileşim sağlıklı değildir ve yetersizdir, bireyler oldukça bağımsız ve özerktirler. Buna karşılık aile üyelerinin bağılıklarında da problem bulunmaktadır. Sınırlar çok katı olmakla birlikte, bireyler duygusal ve sosyal gereksinimlerini aile dışında karşılamaya çalışırlar (Frude, 1991; akt. Nazlı, 2001).

Sonuç olarak, sağlıklı evliliklerin mutlu ve dengeli evlilikler olduğunu yapılan araştırmalar ve gözlemler kanıtlamış sayılmaktadır, bununla birlikte sağlıklı olmayan evliliklerdeki ilişkilerin ise, eşlerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz bir şekilde etkileyeceği düşünülmektedir. Nitekim sağlıksız bir evliliğin neticesi ciddi ve kötü sonuçlar doğuran bir hal alabilmekte, günümüzde bu tarz haberler ile neredeyse her gün karşılaşmamız mümkün olmaktadır. Sağlıksız bir evliliğin temelinden başlayarak geline süreçte birçok olumsuz etkileri olabilmekte ve sonuçta çiftlerin ruh sağlığını da bozabilmektedir. Sağlıksız evlilik ilişkisinin temelinde ise çiftler arasındaki varolan

ilişkinin doyum sağlamaması gösterilebilir. Varolan bu sağlıksız ilişki ise, evlilik uyumunu ve doyumunu düşürmektedir. Bu yönüyle sağlıklı evlilikleri, çift uyumu yüksek olan evlilikler olarak da nitelendirebiliriz.

### **Evlilik Uyumu ve Pozitif Psikoloji Kavramları**

#### **Evlilik Uyumu ve Aşk**

İlgili literatürde, yakın duygusal ilişkilerin, kişilerin psikolojik iyi oluşları üzerinde etkisi bulunan önemli bir unsur oluşu ifade edilmekte (Assad ve Donnellan, 2007; Collins, 2003; Neff ve Suizzo, 2006), sağlıklı duygusal bir ilişkinin kişilerin olumlu benlik algısına sahip olmasına, özgüvenlerini arttırmasına ve pozitif bir kişilik geliştirmesine katkı sunduğu ifade edilmektedir (Furman, 2002; akt. Küçükarslan ve Gizir, 2014). Mutlu romantik ilişkilerin temelinde yer alan aşk; tarihsel süreç içerisinde bütün kültür ve toplumlarda kendine yer bulmuştur. Doğası gereği de insanın yaşam sürecinde deneyimlemeyi ümit ettiği ve akış yaşadığı bir duygu halidir. Tarhan'a (2014, s. 24) göre aşk; sevme potansiyelinin en uç noktası, kuvvetli bir cazibe, önemli görülmenin oluşturduğu tarif edilemeyen bir keyif, önemsenmenin verdiği yüce bir mutluluk, başka bir varlığa hissedilen derin bağ nedeniyle duyulan sonsuz huzur, güven ve tesellidir. Bu yönüyle aşk, her duygudan bir parça taşır. Aşk, ruhumuzda yaşanırken bedenimiz araç olarak kullanılır. Nefs ister, kalp sever, akıl değerlendirir, bilinç ise tanımlar ve sonunda ruhumuz da bağlanır.

Evlilik yaşamına uyum sağlayamamanın en yoğun görülen nedenleri arasında aşka dair duygunun ifade edilemeyişi ve ait olma hissini yaşamayışının olduğu belirtilmiştir. Ayrıca yakın olma ihtiyacı ile birlikte özerkliğin birbiriyle çatıştığı, özerkliğin sevgi ve saygıdan ayrı değerlendirilmesi gerektiği savunulmuştur (Maslow (1954).

İlişki doyumuna etkileyen en önemli hususlardan birisi aşka ilişkin tutumlardır. Beştav (2007), aşka ilişkin tutumların romantik ilişki doyumunun en önemli belirleyicisi olduğunu gözlemlemiştir. Bireylerin sağlıklı ve doyum sağlayıcı romantik ilişkiler edinmesi, ilişkinin sürekliliği, çiftlerin mutluluğu ve bireylerin her açıdan sağlıklı gelişimlerini desteklemektedir. Tarihsel süreç içerisinde aşkla ilgili çeşitli kuramlar, yaklaşımlar ifade edilmiş, değişik tanımlamalar ve sınıflandırmalar ve de farklı çalışmalar yapılmıştır. Bu kuram ve yaklaşımlardan birisi de Lee'nin aşk kuramıdır. İlgili literatürün aşk kavramına dair kesin bir tanım ortaya koymadığı; daha çok aşk türlerinin

sınıflandırıldığı anlaşılmaktadır. Bu konuda çalışanlar, bu hususu kişisel farklılıkları temel alarak, aşkın her birey için değişik anlamlar içermesiyle ifade etmektedirler (Lee, 1988; McAnulty ve Burnette, 2001; Myers ve Shurts, 2002; Sternberg, 1988; akt. Uzun Özer ve Tezer). Lee'ye (1988) göre, üç temel-birincil aşk tutumu bulunmaktadır: Tutkulu aşk, oyun gibi aşk ve arkadaşça aşk. Bu aşk tutumlarının ikili bileşimleri, ikincil aşk tutumlarını meydana getirir: Bu aşk tutumlarından mantıklı aşk, arkadaşça aşk ve oyun gibi aşk; sahiplenici aşk, tutkulu aşk ve oyun gibi aşk; özgeci aşk ise tutkulu aşk ve arkadaşça aşk biçimlerinin bileşimidir. Lee (1988), her insanın yaşamının bir bölümünde ifade edilen aşk çeşitlerinden bir veya birkaçını deneyimlemekte olduğunu ifade etmiş ve insanın tercih ettiği aşk türünün ise, bir ilişkiden diğerine değişiklik gösterdiğini vurgulamıştır.

İlgili literatürde İlişki doyumu ve aşk biçimleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Bu araştırma sonuçlarına göre, ilişki doyumu ile, tutkulu veya özgeci aşk biçimleri arasında pozitif; oyun gibi aşk ile sahiplenici aşk biçimleri arasında negatif bir ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Bunların dışında arkadaşça, tutkulu ve özgeci aşk biçimlerinin ilişkideki doyumu yükselttiği fakat oyun gibi ve sahiplenici aşk biçimlerinin ise ilişkideki doyumu düşürdüğü görülmüştür (Hendrick, Hendrick ve Adler, 1988; Meeks, Hendrick ve Hendrick, 1998; Richardson, Medvin ve Hammock, 1988). Kendirci, Gündaş ve Yeğin (2015) ise, üniversite öğrencilerinin ilişki doyumunun aşka ilişkin tutumlar ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi konusunda yapmış oldukları bir çalışmada; tutkulu aşk ve özgeci aşk boyutunun ilişki doyumunu pozitif yönde yordadığı bulgusuna ulaşmışlardır. Aynı çalışmada korkulu bağlanma ve ile kaçınımacı bağlanmanın da ilişki doyumunu negatif bir biçimde anlamlı düzeyde yordamakta olduğu sonucu tespit edilmiştir.

İlgili literatür kapsamında açıklanan aşk duygusunun bireylerin evlilik yaşamını iyileştirici, düzenleyici, geliştirici etkisiyle evlilik uyumuna katkı sağladığı ifade edilebilir. Aşkla bir araya gelen eşlerin mutluluğu, aşkla kurulan evliliklerin devamı aşkla olur. Aşk bittiğinde evlilik kuru bir tabuta dönüşmektedir. Aşk bitmez; aşk evrilir. Aşk akılla birleşir, gönül ve akıl birlikteliği sağlanır. Aşk sürekli yenilenmeli, evli çiftler yenilenmiş aşkla evliliklerine devam edilmelidirler. Unutulmamalıdır ki; “evlilik, atılan bir imzanın ötesinde, çıkılan bir varoluş yolculuğudur.”



Mutlu olmak ve mutlu etmek arasındaki ince çizgi ise aşktır. Yapılan psikoeğitim programında faydalanılan Mesnevi'deki "Padişah ve Cariyenin Aşkları" hikayesinde pozitif duyguları içeren, fedakarlığı kapsayan, aşkta akışı deneyimlemeyi sağlayan, mutlu etmekle mutlu olmayı amaçlayan bir aşk anlatılarak evli çiftlerin, evlilik uyumuna katkı sunmaktadır. "İki kandilin kapları birbirinden ayrıdır. Bitişik değillerdir. Fakat nurları birbirine karışmıştır, birleşmiştir." "Şu gönülde sevgi şimşeği parlayınca, bilmiş ol ki, o gönülde sevgi vardır" (Mesnevi, III/ b, 4395).

Mesnevi'de yer alan yukarıdaki beyitler evlilik yaşamında iki farklı insanı birleştiren, varlıklarına anlam katmalarını sağlayan, problemlerine çözümler üretilmesine vesile olan, çocuklarına huzurlu bir yuva sunan, farklı olsa da birçok özellikleri, sonuçta yaşamlarını birleştiren en önemli duygunun aşk olduğunu düşündürmektedir.

### **Evlilik Uyumu ve Bağlılık**

Blatt ve Bass'a (1995) göre, yakın, istikrarlı ve doyum sağlayıcı ilişkiler edinmek yetişkinlik döneminin en temel görevleri içersindedir. Collins ve Read'e (1994) göre, evlilik ilişkisi de bu belirtilen kritik görevler arasında yer almaktadır. Evlilik ilişkisini içeren çalışmalar yetişkinlik dönemini anlamak açısından birçok araştırmanın çıkış noktası olmuş ve bağlanma ve bağlanma biçimleri de bu çıkış noktalarından birisi olarak görülmüştür. Bu çalışmalarda çocukluk dönemindeki bağlanma yapısının yetişkinlik dönemindeki yakın ilişkilerin kalitesini etkilediği ifade edilmektedir.

Yılmaz'a (2004) göre, bireylerin en önemli gereksinimleri arasında bulunan "aidiyet" duygusunu tatmin edebilmesidir. Aidiyet duygusunun en güzel bir şekilde yaşanarak tatmin edildiği yer ise aile ortamıdır. Bireyselleşmenin yoğun bir biçimde arttığı günümüzde bu durum daha da önemli görülmektedir. Sıcak bir aile ortamında birlikte yaşamlarını devam ettirmekten hem anne- baba hem de çocuk büyük keyif alır ve doyum sağlarlar. Bu aileler, şimdide ve gelecekte aile olmayı başarabilirler.

Evlilikle ilgili çalışmalar incelendiğinde, Bowlby'nin (1973, 1980), daha önce de açıklanan bağlanma kuramıyla ilişkisinin bulunduğunu ifade edebiliriz. Evlilik yaşamında yakınlığın oluşturulup korunması; sevgi ve emniyet duygularına neden olurken, eşlerin arasındaki var olan ilişkinin kesintiye uğraması da, çoğunlukla kaygıya ve bazen de üzüntü veya kızgınlığın oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Evlilik yaşamında bağlanma; keşfi, bakımı, sosyalliği ve cinselliği de bünyesinde barındıran,

belirgin ancak iç içe geçmiş davranışsal sistemlerden birisidir (Akt. Baklaya, 2005).

Tarhan'a (2014, s. 44) göre bağlanma; bireyin, başka birinden yakınlık bekleme eğilimiyle birlikte yakınlık beklediği kişinin yanında bulunmasından dolayı kendini güvende hissetmesidir. Başka bir deyişle kişi ile kendisine en yakın birey arasında varolan duygusal bağlılık ilişkisi bağlanma olarak tanımlanabilir. Bağlanmanın; dünyayı keşfederken geri dönülebilecek güvenli bir liman olma, biyolojik ve duygusal ihtiyaçları tamamlama ve yaşamla ilgili güven duygusu edinme gibi fonksiyonları bulunmaktadır. Evlilik yaşamının üç döneme ayrıldığını, bu dönemlerden ilkinin romantik duyguların daha çok baskın olduğu dönem olduğunu, ikinci dönemde çiftlerin güç ve kişilik çatışması yaşadıklarını, üçüncü dönemin ise bağlılık dönemi olduğu ifade edilmektedir. Bağlılık ihtiyacı insanın doğuştan getirmiş olduğu bir durum olmakla birlikte, Tarhan (2014, s. 45), insanın bağlılık ihtiyacını aşağıdaki gibi açıklamıştır:

1. Bağlılık duygusal temeli olan bir değerdir.
2. İnsan sevdiği kişiye bağlanma eğilimindedir.
3. Sevgi, girdiği bünyede çekim oluşturmaktadır.
4. Sevgide cömert olan bireyler, insanları kendilerine kolayca bağlayabilirler.

İlgili literatür incelendiğinde evlilik uyumu ve bağlanma arasında bir ilişki olduğu görülmektedir. Güvenli bağlanma ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada; evlilik doyumu, çiftlerin hem eşine hem de eşin kendisine güvenebilmesi ile ilişkili görülmüştür (Kobak ve Hazan, 1991). Evli çiftlerin; uyumlarının, bağlanma stilleri ve benlik saygılarının incelendiği bir çalışmada ise, evlilik uyum puanları en yüksek bulunan bireylerin güvenli bağlanma stiline sahip oldukları bulunmuştur (Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006). Bağlanma biçimi ve çift uyumu ile ilgili yapılan bir başka çalışmada; çiftlerin saplantılı ve korkulu bağlanma düzeylerinin yükselmesinin, çift uyumlarını düşürdüğü görülmüştür (Turanlı, 2010).

İlgili literatür kapsamında bağlanmanın ve bağlılık duygusunun, çiftlerin evlilik uyumunu pozitif yönde etkileyebileceği söylenebilir. Yapılan psikoeğitim programında faydalanılan Mesnevi'deki "Zünnun'u Mısırın Tımarhaneye Düşmesi" hikayesinden bağlılığın, zor vakitlerde ve sıkıntılı günlerde ortaya çıkabileceği anlaşılırken, eşler arasındaki muhabbet ve sevginin; iyilikle karşılaştığında artmayan, kötülükle karşılaştığında ise azalmayan bir yönünün olabileceğini çiftlere anlatılmaktadır.

Bununla birlikte, Mesnevideki yer alan aşağıdaki beyitler de yine eşler arasındaki bağlılığa vurgu yaparak, evlilik uyumuna katkı sunmaktadır.

“Gerçekten de gönülden gönüle pencere vardır. İki insan birbirine gönülden bağlanınca, artık onlar, birbirinden ayrı değillerdir. Bedenleri birbirinden uzak düşse de gönülleri beraberdir” (Mesnevi, III/ b, 4391).

### **Evlilik Uyumu ve Yaşamda Anlam**

Frankl (1988), yaşamda anlamı bireyin birincil motivasyonel gücü olarak değerlendirmekte ve her insanın, kendisini diğer insanlardan ayıran eşsiz bir anlamı olduğunu belirtmektedir. Yalom (1999), da bu anlamın bulunamamasını anlamsızlık olarak nitelendirmekte; amaç, ideal ve değerler yok sayılarak hayata devam etmenin de çok önemli krizlerin kaynağı olabileceğini ifade etmektedir. Frankl’a (1988) göre, her insanın mücadelesi kendine özgü o anlamı bulmasıdır. Hayat kendi başına size o anlamı sunmaz, ama herkese hayatlarının anlamını bulabilecekleri fırsatları verir.

İnsanın dünyadaki varlığına dair bir anlam ve amaç edinmesi, doyum sağlayıcı ve mutlu edici bir yaşamı devam ettirmesi açısından önemlidir. Bireylerin yaptıkları işi niçin yaptıklarını anlaması, bu işi yapmak için kendilerine daha çok haz verecektir. Anamlı bir yaşam sürmek, yalnızca insanın kendisiyle ilgili değil, kendisinden daha aşkın bir sebeple bağlantılıdır. Bu aşkın sebep de, insanın kendisini bir bütünün parçası olarak görmesi ve bu bütüne ne kadar katkı sunduğunu hissetmesiyle ilişkilidir. Aynı zamanda insanın yaşamda anlam duyabileceği birçok sebebinin bulunması psikolojik iyi oluşunu daha da arttıracaktır (Bannik, 2017). Baumeister ve Vohs’ a (2005) göre anlam arayışı, dört temel ihtiyaç bünyesinde anlaşılabilir. Bu ihtiyaçların birincisi, amaç sahibi olmak; ikincisi, değerlere sahip olmak; üçüncüsü, yararlı olmak; dördüncüsü de özsaygıdır. Heady'e (2008) göre ise amaçlar; başarı, aile hayatı (evlenme ve çocuk yetiştirme gibi), sosyal ve politik bakımdan canlı olma ile değerlerine yardım davranışlarında bulunmadır.

Bannik’e (2017) göre, anlamın özü bağ kurmaktır. Anamlı bir yaşam, ait olma duygusuna ve kendimizden daha büyük bir şeye varlığımızı dayamayla ilişkilidir. Yine anamlı bir yaşam psikolojik iyi oluşumuz ve psikolojik sağlamlığımızın temel koşuludur. Wong’un (2008) anlam yönetim kuramında ise; anlam bir süreç olarak görülür ve bu süreçler; anlam arama, anlam yaratma ve anlamın yeniden yapılandırılması şeklinde açıklanır. Anlam arama; üretici, tutumsal ve de deneyimsel değerlerden yararlanmayı

ifade eden bir anlam yaklaşımını ve keşfini içerir. Anlam yaratma; anlamın kültür, dil, hikayeler, amaçlara odaklanma ve kişilik gelişimi vasıtasıyla yapılandırılmasını ifade eder. Anlamın yeniden yapılandırılması ise; hoş olmayan, sıkıntılı durumların tutarlı bir şekilde değişim geçirmiş bir hayat görüşüne uyum sağlamasını ifade eder.

Battista ve Almond (1973) yaşamda anlamı, değerler kümesi olarak görmüş ve hayatın karmaşasını çözümleyebilme, hedeflere ulaşabilmek ve bireyin şeyleri yapabilme yeterliliğini kendisini hoşnut edecek şekle getirmesi gibi etkenler olarak tanımlamıştır. Yaşamlarında anlam ve değer bulan kişilerin zorlayıcı olaylarla karşı karşıya geldiklerinde daha dayanıklı olduğu, engelleyici duygu durumlarının üstesinden gelebildikleri görülmektedir (Yüksel, 2012).

İlgili literatür incelendiğinde, yaşamı anlamlı bulma ve yaşam doyumu; yaşamı anlamlı bulma ve psikolojik iyi oluş arasında kuvvetli bir ilişki olduğu gözlemlenmektedir (Ang ve Jiaqing, 2012; Halama ve Dėdovă, 2007; Ho, Cheung ve Cheung, 2010; Kim 2001; Zika ve Chamberlain, 1992; akt. Yıkılmaz ve Demir Gūdül, 2015). Yine yapılan farklı çalışmalarda; yaşamda anlam ve umut, psikolojik iyi oluş, mutluluk, yaşam doyumu, baş etme, yaşamsal amaçlar gibi faktörlerle pozitif yönlü bir ilişkisinin olduğu görülmüştür (Debats ve Drosst, 1995; Fry, 2000; Klefteras ve Katsogianni, 2012; Mascaro ve Rosen, 2005; Thakur ve Basu, 2010; akt. Kızılırmak, 2015).

Görüldüğü üzere insanın psikolojik iyi oluşunda, mutlu olmasında, ruh sağlığının iyi olmasında, yaşam doyumunda yaşamda anlam bulmanın önemli olduğu görülmektedir. Evlilik ve aile yaşamı da insanın hayatında anlam oluşturan en önemli amaçlardan birisidir. İlgili literatür kapsamında yaşamda anlam duygusunun da, çiftlerin evlilik uyumunu pozitif yönde etkileyebileceği söylenebilir. Yapılan psikoeğitim programında faydalanılan Mesnevi'deki "Mısır'daki Hazine" isimli hikayede "anlam arama, anlam yaratma ve anlamın yeniden yapılandırılmasını" görebilmekteyiz.

### **Evlilik Uyumu ve Umut**

Bireylerin psikolojik iyi oluşunda umudun çok etkili bir unsur olarak karşımıza çıktığı görülmektedir. Buna karşın umutsuzluk ise bireylerin olumsuz yaşantı ve duygularının hayatına yansiyarak gelecekle ilgili olumlu duygularının kaybolmasıdır (Morselli, 2017). Umut, bireyin gelecekle ilgili beklentilerin gerçekleşme olasılığına ilişkin onu yaşama bağlar, aynı zamanda bireyin, amaçlarına ulaşmak için kendini

yönetebilir, eyleme geçebilmesine de yardımcı olan pozitif bir duyguyu olarak görülebilir. Umut kavramının tam karşısında ise umutsuzluk bulunmaktadır. Umutsuzluk, bireyin yaşam gücünü düşüren, çevresiyle iletişimini olumsuz etkileyen, kendi kapasitesini görebilmesini ve kullanabilmesini engelleyebilen negatif bir düşünce ve duygu hali olarak görülebilmektedir (Albert ve Beck, 1975; Elliott, 2005; Jevne, 2005).

İnsanlar herhangi bir güçlükle karşılaştıklarında iki temel tepki verirler. Bunların birisi umut, diğeri de umutsuzluktur Fredricson (2009). Umut, bireylerin amaçlarına ulaşmalarına dair pozitif bir beklentisi ve geleceğin şimdiden daha güzel olacağına inancıdır (Bannik, 2017). Snyder'ın (2002) umut teorisine göre; bireyler, zor bir durumla karşılaştıklarında; alternatif yollar düşüncesi ve eyleyici düşünce ile umutlarını arttırabilirler. Alternatif yollar düşüncesinde birey; hedefine kavuşmak amacıyla uygun olabilecek yolları keşfetme becerisi gösterir ve daha gerçekçi amaçlar oluşturur. Böylelikle bireyler şimdiyle gelecek arasında bir bağ kurarlar. Eyleyici düşüncede ise; bireyin yaşamını sürdürebilmesi için gereken motivasyonu ve potansiyeli bulmaya yönelik algısı ve inancı artarak harekete geçmesi ve bunu sürdürmesi gerçekleşir.

İnsanın, gerçekleşme ihtimalini düşündüğü gelecekteki bir durum ve olayla ilgili olumlu beklentisi, o durumla ilgili umudunun bulunduğunu göstermektedir. Böylece insan, yaşayabileceği olası olumsuz olaylara ilişkin, pozitif duygu ve düşünce geliştirerek, yakınlarında da problemin çözümüne ya da arzusunun gerçekleşmesine yardım edebilecek insanların varolduğuna inanır. Umut duygusunun negatif boyutunda insanın, arzu ve isteklerine kavuşabilme ihtimalinin düşük olduğunu içeren umutsuzluk duygusu bulunmaktadır. Bir yönüyle umutsuzluk, geleceğe dair pozitif bir beklentinin bulunmaması, umudun olmamasıdır. Bu durum, insanın kendi potansiyelini görememesinin yanında, diğerlerinden de yardım alabileceğiyle ilişkili güven duygusuna zarar vermektedir (Beck ve arkadaşları 1975; Dilbaz ve Seber, 1993; Hadley ve MacLeod, 2010; Koçoğlu ve Akın, 2009; Rideout ve Montemur, 1986).

Melges'e (1969) göre insan, umutla hayata bağlanıp, yaşamının tüm bölümlerinde zihinsel, fiziksel, duygusal sosyal becerileri bakımından beklentilerini gerçekleştirebileceğine inanır. Umutsuzlukta ise bu durumun tam aksi bir bakış açısı mevcuttur. Duygu ve düşünce bakımından umutsuzluk yaşayan bir insanın, hayata bağlılık, yaşamdan keyif alma gibi deneyimlerinde düşme ve negatifliğe dair beklentisinde ise bir yükselme görülmektedir. İnsan, kendisi için pozitif şeylerin olacağıyla ilgili duygu ve düşüncesi yükseldikçe, bunun tam tersi olarak bu olumlu

durumun da deęiřtirilemeyeceęi dūřünce ve duygusu artmaktadır (Aęır, 2007; Campbell, 1987; Hadley ve MacLeod, 2010). Būylelikle, umut duygusu pozitif ruh halini ifade ederken, umutsuzluk da negatif bir ruh halini iřaret etmektedir.

Umut seviyeleri yūksək bireyler, potansiyellerine ve kendilerine gūvenerek; hedefler oluřturur ve bu hedefleri de elde etmek için de gerçekçi planlar yaparlar (Moulden ve Marshall, 2005). Umut duygusunda kapanan bir kapıdan açılan bařka bir kapıya yūnelme sūz konusudur. Sonuç olarak umut, olumlu yařantı ve durumlar olarak kabul edebileceęimiz mutluluk, yařam doyumunu, evlilik doyumunu, problem çözme, psikolojik saęlımlık ve iř doyumunu gibi kavramlarla pozitif iliřkilidir. Hatta bu kavramların pek çoęunun bir bileřeni olarak da deęerlendirilebilir. Evli çiftlerin karřılařtıkları gūlūklerde ve zorluklarda umut seviyelerini arttırmalarının evlilik uyumunu olumlu yūnde etkileyebileceęi sūylenbilir. Yapılan psikoeęitim programında faydalanılan Mesnevi'deki "Testideki Su" hikayesinde pozitif karakter gūlerinden birisi olan umudun evlilik iliřkisine olan katkısını ve evlilik uyumunu yapılandırmasını gūrebilmekteyiz.

### **Evlilik Uyumu ve İyimserlik**

İyimserlik pozitif psikolojinin en temel kavramlarından birisi olması açısından önemlidir. Hayatın būtūn gūlūklarına ve engellemelerine karřın bireyin yařama dair pozitif durabilmesini ifade eden iyimserlik, bireyin ruh saęlıęının korumasında etkin bir gūrev almaktadır. Bu yūnūyle iyimser olmak veya kōtūmsen olmak, biyolojik ve ruh saęlıęı bakımından önemli gūrūlmektedir (Rasmussen, Scheier ve Greenhouse, 2009; Scheier, Carver ve Bridges, 1994). Psikolojik saęlık ve iyimserlik arasındaki iliřkilerin deęerlendirildięi arařtırmalarda iyimserlik ile depresyon, anksiyete ve benlik saygısının dūřūk olması arasında olumsuz yūnde iliřkiler gūzlemlenmiřtir (McIntosh, Stern ve Ferguson, 2004; Scheier, Carver ve Bridges, 1994). İnsanın psikolojik saęlıęı üzerindeki bu pozitif etkiler dūřūnūldūęünde, iyimserlięin kiřilerin iyi oluřuna- mutluluk seviyelerinin artmasına etki edebileceęi sūylenbilir. Diener'in (1984) mutluluk üzerine yapmıř olduęu arařtırmalarda, mutlu insanların kendilerini iyi hissettikleri ve pozitif duygular yařadıkları gūrūlmūřtur. İnsanın yařamla ilgili pozitif bir bakıřının olması ve iyimserlięinin bulunması, bireylerin mutluluklarını ve yařamdan aldıkları doyum seviyesini pozitif yūnde etkileyecektir. İlgili literatūrde, iyimser kiřilerin daha çok yařam doyumunu yūksək olan kiřiler oldukları ile ilgili yaklařımların bulunduęu gūrūlmektedir (Ryan ve Deci, 2001).

Cutler ve Radford (1999), aralarında olumlu bir etkileşim bulunan ve geleceğe iyimser bakan bir çiftlerin, sağlıklı bir aile yapısını oluşturduklarını ifade etmektedirler. Evlilik ilişkisindeki mutluluğun, güvenli bağlanmaya, yakınlık gösterebilme, iyimser olabilme, baş etme becerileri gibi özelliklere bağlı olduğu düşünülmektedir. (Bretherton, 1992).

Seegerstrom ve diğerlerine (1998) göre iyimserlik; negatif olaylar neticesinde oluşan güçlüklerin insan üzerindeki olumsuz etkisini azaltmaktadır. Başka bir açıdan iyimserlik, bireyin yaşamış olduğu olumsuz olaylarla, algılamış olduğu psikolojik zorlanma arasında koruyucu bir rol üstlenmektedir. Seligman ise yapmış olduğu çalışmalarda, iyimserlikle-başarı, iyimserlikle-depresyon, iyimserlikle-sağlık arasında anlamlı ilişkiler gözlemlemiştir. Bu sonuçlara göre, iyimser insanların daha başarılı oldukları, depresyona karşı koydukları ve daha sağlıklı oldukları bulunmuştur (Seligman, 2011).

Görüleceği üzere iyimserlik, bireyin olayları ve durumları, kendini, geçmiş ve geleceğini pozitif bir yönde algılaması ve değerlendirmesidir. Aynı zamanda pozitif bir başlama noktasıdır. Evlilik ilişkisinde çiftlerin olay ve durumlara iyimser bakış açısı geliştirmeleri evlilikten aldıkları doyumunu ve dolayısıyla evlilik uyumunu arttıracak ifade edilebilir. Yapılan psikoeğitim programında faydalanılan Mesnevi'deki "Kötülere Dua Eden Vaiz" hikayesinde kötülüklerin, problemlerin ve sıkıntıların yaratılmasının bir manası olduğu, herşeyin zıttıyla anlamlı hale geldiği anlaşılmaktadır. Çiftlerin yaşadıkları her sıkıntı ve zorlanmaları da onların evliliklerindeki uyum ve mutluluğu geliştirebilecek bir güçtür. Böylelikle insan, yaşama ve olaylara bakış açısını iyimser bir tutumla yapılandırıldığında evlilik ilişkisine pozitif katkı sunabilir. Yine Mesnevi'de yer alan aşağıdaki beyitler de iyimser olmaya ve pozitif düşünmeye vurgu yaparak, evlilik uyumuna katkı sunmaktadır. "Kardeşim sen düşünceden ibaretsin, geriye kalan et ve kemiksin ,gül düşünürsün, gülistan olursun, diken düşünürsün dikenlik olursun."

### **Evlilik Uyumu ve Affedicilik**

Affetme, hatalı bir davranış ile yaşatılan bir acının sonucunda hissedilen öfke, kızgınlık ve intikam duygularını beslediğimiz kişiye karşı isteyerek pozitif duygular geliştirebilmek, olumsuz duygu ve düşünceleri olumlularıyla değiştirmektir (Aydın, 2017). Pozitif psikolojide gerçekleştirilmesi zor kabul edilen eylemlerden olan affetmenin doğru anlaşılması ve uygulanabilir olması açısından affetmenin ne olduğu kadar ne

olmadığı da önemlidir. Affetme zarar görmeye rağmen bir araya gelmek, hakkından vazgeçmek, yaşanılanları yok saymak, zamanla unutmak, suça bahane bulmak değildir (Ayten ve Tura, 2017).

Tarhan'a göre (2014, s. 56), affetmek karşımızdaki insanda iki unsurun ortaya çıkmasını sağlar. Bunlar; affeden bireyde gelişen duygusal memnuniyet, affedilen bireye verilen değer hissidir. McCullough'a (2000) göre ise, sosyal ilişkilerdeki yanlışlar ve örselenmeler bazı durumlarda kaçınılmaz olabilmektedir. Affetme ise, bu ilişkilerin tekrar yapılandırılmasını sağlayabilmektedir.

Bireyin affetme davranışı göstermesi kişilerarası ilişkilerini ve kendisiyle olan ilişkilerini önemli ölçüde kolaylaştırmaktadır (Kaya ve Peker, 2016). Bir kişiyi ya da durumu affetme, psikolojik olarak bireyin özsaygısını arttıran, kendi hakkında olumlu düşüncelerini düzenleyen, öfkele baş edebiliyorum bilincini oluşturan, iyileştirici etkisi olan, olgunluk hissi veren bir eylemdir (Bugay, 2016). Affedicilik üstüne yapılan deneysel çalışmalarda affetme davranışının çalışıldığı danışanların depresyon, kaygı düzeyleri, travma sonrası stres bozukluğu ve psikosomatik şikâyetlerinde azalma olduğu tespit edilmiştir (Aydın, 2016). Özellikle 2000'li yıllardan itibaren affetme, bireyin kendisiyle ve başkalarıyla olan uyumunu destekleyen bir güç, erdem ve başa çıkma stratejisi olarak değerlendirilmiştir (Ayten ve Tura, 2017). Affetmeyi günlük hayatta başa çıkma stratejisi olarak kullanabilen kişilerin kullanamayanlara göre daha az stres yaşadıkları belirtilmiştir (Çağlayan, Akandere ve Gül, 2017). Affeden kişiler, olumsuz duygularından sıyrılıp, olumlu duygulara odaklandıkları için kendilerine ve hayata bakış açıları daha olumlu olmaktadır (Çapan ve Arıcıoğlu, 2014).

Bireyler arası ilişkilerde bağışlamanın, ruh sağlığı üzerindeki etkisiyle ilgili pekçok araştırma uygulanmıştır. Bireyin kendisi dışındakileri affetmesiyle depresyon, anksiyete ve madde kullanımı arasında negatif, yaşam doyumuyla psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ilişkinin varolduğu sonucuna ulaşılmış olup; bunun yanı sıra, bireyin kendisinin dışındakileri affetmemesiyle travma sonrası stress bozukluğu, depresyon ve anksiyete arasında pozitif yönlü bir ilişkinin varolduğu tespit edilmiştir (Brown, 2003; Exline, Yali ve Lobel, 1999; Karremans, Van Lange, Ouwerkerk ve Kluwer, 2003; Kendler, Liu, Gardner, McCullough, Larson ve Prescott, 2003; Witvliet, Phipps, Feldman ve Beckham, 1995; akt. Aydın, 2017)



Evlilik uyumu ile affedicilik arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalarda evlilik uyumu ve affedicilik arasında olumlu bir ilişkinin varolduğu belirlenmiştir (Fincham, 2000; McCullough, 2000; Fincham ve diğerleri, 2006; Thompson ve diğerleri, 2005; akt. Taysi, 2007). Başka bir çalışmada ise evlilik uyumunun, evli erkeklerde affediciliği yordayan önemli değişkenlerden biri olduğu görülmüştür (Taysi, 2007).

İnsanlar, ait olma duygusunu devam ettirme arzusunda olduklarından ve sosyal uyumu da bozmak istemediklerinden dolayı çevresinden gördükleri negatif tutum ve davranışları daha rahat bağışlayabilmektedirler. (Waal ve Pokorny, 2015; akt. Aydın, 2017). Bu konuda değişik çalışmalar yapılmıştır. Örneğin, farklı yaş gruplarından meydana gelen kişiler üzerinde uygulanan bir araştırmada; kardeşi bağışlamanın, iş arkadaşını bağışlamadan daha kolay olabileceği tespit edilmiştir. Bir başka çalışmada ise, yakın duygusal ilişkilerde ihlal öncesi birbirine adanmışlığın affetme duygusunu yükselttiği tespit edilirken, psikoterapi süresince affedicilik üzerine çalışılmış olması da mağdur olan bireylerin affedicilik duygularını arttırdığı gözlemlenmiştir (Finkel, Rusbult, Kumashiro ve Hannon, 2002; Girard ve Mullet, 1997; Wade ve Worthington, 2005; Wade, Hoyt, Kidwell ve Worthington, 2013; akt. Aydın, 2017).

Affetmek, ilişkilerimizi yeniden yapılandırmamızı sağlayarak güçlü kılmaktadır. Affetme ve ilişkiler üzerine de yapılan çalışmalar incelendiğinde affetmenin ilişkilere pozitif yönde bir etkisinin olduğu görülmektedir. Örneğin, 200 evli kişinin katılım gösterdiği bir çalışmanın sonucunda, evli kadınların incinme ve empati seviyelerinin yüksek olduğu gözlemlenirken, evli erkeklerin de ilişki doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Alpay, 2009). 80 evli çift üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise, affedicilik ve evlilik uyumu arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu gözlemlenmiştir (Taysi, 2007). İmago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının evli çiftlerin affetme ve mutluluk düzeylerine etkisinin incelendiği bir araştırma sonucuna göre ise; deney grubuna uygulanan programın evli çiftlerin affetme ve mutluluk düzeylerini arttırdığı tespit edilmiştir (Akbulut, 2018).

Kısaca, geçmişte yaşanan olumsuzluklara takılıp kalma, intikam planları yapma zihni ve bedeni oyalayan enerjiyi tüketen eylemlerdir. Affetme zihni, geçmişle uğraşıp durmaktan kurtarır ve özgürleştirir. Literatür taramalarından yola çıkıldığında bireylerin affedicilik eğilimlerinin artmasının öznel iyi oluş düzeylerini arttırdığından, evlilik uyumunu geliştirdiğinden bahsedilebilir. Dolayısıyla, affetme eğilimi ve davranışı yüksek olan bireylerin daha mutlu bireyler olacağı sonucuna ulaşılabilir.

Yapılan psikoeğitim programında faydalanılan Mesnevi'deki "Fare ve Devenin Yolculuğu" hikayesinde affediciliğin ikili ilişkilerde önemli bir erdem olduğu anlaşılmaktadır. İnsanlar yaşamı paylaştıkları eşleri tarafından bazen haksızlığa uğrayıp yaralanabilmektedirler. Bu durumda pozitif karakter güçlerinin en önemlilerinden affetme erdemini göstererek, eşinin hatadan vazgeçmesini sağlayabilirler. Eşler, varoluş yolcuğuna birlikte adım atmış seyyahlardır. Bu yolculuğun birlikte mutlulukla ve uyumla devam etmesi, bağışlama duygusuyla gerçekleşir. Bu yolculukta kine ve nefrete yer yoktur. Geçmişe atıfta bulunmak öfkenin devamlı canlı tutulmasına neden olur. Öfke ise bağışlamayı engeller. "Yüz de ısrar etme doksan da olur, insan dediğinde noksan da olur Sakın büyüklenme, elde neler var, bir ben varım deme, yoksan da olur, hatasız dost arayan dosttan da olur" (Mesnevi, V/b. 2114).

Mesnevi'de yer alan yukarıdaki ifadeler de, insanı hatalarıyla kabul etmeyi ve yanlışlarında da affedebilmeyi bizlere hatırlatarak pozitif karakter güçlerinden biri olan affedicilik/bağışlama değerinin evlilik uyumuna olası katkılarını düşündürmektedir (Kendirci, 2019).

### **Evlilik Uyumu ve Özgecilik**

Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından birisi olan özgecilik ile ilgili birçok çalışma yapılmış ve farklı tanımlamalar getirilmiştir. Özgecilik, insanın dışardan herhangi bir destek almadan bir başkasına yardımda bulunma davranışı olarak açıklanabilir (Macaulay ve Berkowitz, 1970; akt. Akbaba, 1994). Başka bir açıdan özgecilik, bireyin bir başka kişiye hiçbir beklentisi olmadan yardım (Karadağ ve Mutafıcılar, 2009). Carlo ve Randall'a göre (2002) ise özgecilik, hiçbir çıkar düşünmeksizin diğerlerinin iyiliği için fedakarlık göstermeyi prensip olarak kabul eden etik bir düşünce ve davranış biçimidir. Aynı zamanda, insanın kişisel çıkarlarından uzaklaşmış bir biçimde, başkalarının iyiliği için isteyerek yaptıkları, özünde sempati bulunan ve içselleştirilmiş kural ve ilkeleri içeren yardım davranışı olarak da görülebilmektedir. Literatürdeki özgecilik açıklamaları incelendiğinde; özgeciliğin özünde "hiçbir ödül beklentisinin olmaması" ve iyi olan davranışın "başkasının yararına yapılması" dikkat çekmektedir (Akbaba, 1994). Özgeci davranışın nedenlerinin araştırıldığı çalışmalarda, empati eğilimi ve becerisi yüksek bulunan bireylerin daha çok özgeci oldukları görülmüştür (Eisenberg, Zhou ve Koller, 2001).

Özgecilik ile ilgili yapılan araştırmalarda özgeciliğin çok yönlü etkisinin olduğu görülmüştür. Kasapoğlu (2013), üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu bir araştırmada öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ve alt boyutları ile özgecilik seviyeleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlemlemiştir. Yöntem ve İlhan (2013), dernek çalışanları üzerinde yapmış oldukları bir araştırmada gönüllü olarak çalışan bireylerin gönüllü çalışmayanlara göre daha çok özgeci olduklarını görmüşlerdir. Bununla birlikte özgecilik, bireyci benlik kurgusu ve otantik yaşam yönüyle de anlamlı olarak yordanmaktadır.

Özgecilik ile romantik ilişkiler üzerine yapılan bir araştırmada, bireylerin istikrarlı ve uyumlu ilişkiler için özgeci partnerler seçme yönünde oldukları görülmüştür. Bu eğilimin, özgeci partnerlere sahip kişilerin, ilişkiye ait olumlu özelliklerinin daha fazla yansımından kaynaklandığı ifade edilmektedir (Farely, 2013; akt. Tosun, 2015). Tosun (2015), evli ve evli olmayan bireyler üzerinde yaptığı bir çalışmada; evli olmayan kişilerin, özgecilik düzeyleri ile benlik kurgusunun alt boyutları arasında; evli olan bireylerin sosyal destek ve derinlik seviyeleriyle özgecilik düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğunu saptamıştır. Ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada ise, başkasına yardım davranışında bulunmanın ergenlerin psikolojik iyi oluşlarına ve sağlıklarına değişik faydalar sağladığı bulunmuştur (Schwartz ve diğerleri, 2009). Akbaba (1994), grupla psikolojik danışmanın özgecilik üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmasında, grupla psikolojik danışmanın sosyal, aile ve sorumluluk yönlerinde pozitif bir yükselişin olduğunu gözlemlemiştir.

Grauerholz (1988), yakın ilişki içerisindeki bireyler üzerine yapılan bir çalışmada, cinsiyete göre özgecilik oranlarını araştırılmıştır. Bu araştırma sonuçlarına göre; erkeklerin partnerlerine kadınlardan daha çok özgeci davranımlarda bulduklarını bulunmuştur. Yine aynı çalışmada, erkek ve kadınların aralarındaki güvenin de özgeci davranışları etkilediği gözlemlenmiştir.

Sonuç olarak özgecilik kavramı; herhangi bir karşılık beklemeden başkalarına yardım davranışlarında bulunma, onların çıkarını kendi çıkarı gibi düşünerek, bireysel çıkarlarından özveride bulunmayı barındıran tutum ve davranış şekli olarak ifade edilebilir. TDK' da (2019), özgecilik; özveri, diğerkamlık ve fedakarlık ile de eş anlamlı olarak görülmektedir. Bununla birlikte özgeciliğin bileşenlerinin ise; sevgi, fedakarlık ve empati olduğu ifade edilebilir. İlgili literatür ölçeğinde bakıldığında; çiftlerin, eşinin

gereksinimlerini karşılamayı ve kendi çıkarlarının üstünde görmeyi ilke edinmesi ilişkinin kalitesi açısından çok önemli bir etki oluşturacaktır. Bu yönüyle, eşinin gereksinimlerine duyarlı davranıp cevap veren bireylerin ilişkilerinin daha uyumlu ve pozitif olacağı düşünülmektedir.

Yapılan psikoeğitim programında faydalanılan Mesnevi'deki "Köpeği Açlıktan Ölen Bedevinin" hikayesinde, özgeciliğin yakın ilişkilerde çok önemli bir pozitif değer olduğu çıkarılabilmektedir. Evlilik yaşamında oluşan hastalık anları, kriz zamanları, travmatik durumlar gibi zorlu yaşam süreçleri özgeciliğin gözden geçirildiği zamanlardır. Özgeciliği, şefkat ve merhamet duygularıyla birleştirmek daha etkili kılabilir ve bencilliği de önleyebilecektir. Bu yönüyle, evlilik ilişkisi içerisinde çiftlerin özgeci davranış ve tutumlarda bulunmaları ilişkilerinin kalitesini ortaya koyarak evlilik uyumunu arttırabilmektedir. "Duvarların yardımı olmasa evler, ambarlar nereden meydana gelirdi? Her duvar birbirinden ayrı olsa tavan, havada nasıl olur da direksiz, dayanaksız durur (Mesnevi, VI/b, 519)?"

Mesnevi'de yer alan yukarıdaki dizelerde, bir çıkardan bağımsız olarak başka insanlarla ilgilenme ve onlara yardım davranışında bulunma anlamına gelen özgeciliğin en etkileyici bir biçimde anlatımı olarak karşımıza çıkmakta ve pozitif değerlerden biri olan özgeciliğin evlilik uyumuna olası katkısını düşündürmektedir (Kendirci, 2019).

### **Evlilik Uyumu ve Minnettarlık**

Bir duygu olarak minnettarlık, karşılıklı beklemeden yapılan bir iyilik davranışı sonucunda bireylerin deneyimlediği toplumsal, ahlaki ve pozitif bir duygudur. Bir karakter yapısı olarak minnettarlık ise, bireyin kazandığı olumlu sonuçlar ve deneyimlerde, bir başkasının etkisinin önemini fark ederek, minnettarlık duygusu ile cevap verme yönündeki eğilimdir (McCullough, Emmons ve Tsang, 2002).

Minnettarlık duygusu yüksek görülen bireyler, minnettarlık duygusu düşük görülen bireylere göre minnettarlığı daha çok ve daha sık deneyimlemektedirler. Ayrıca bu bireylerin minnettarlıkları hayatlarının değişik alanlarında yer alan aile, iş, sağlık gibi birçok konuda olabilmektedir. Bu kişiler aynı zamanda deneyimledikleri pozitif bir durumun sorumlusu olarak da pekçok bireye minnettarlık duyabilmektedirler (McCullough ve diğerleri, 2002).

Minnettarlık, bireyin kendini borçlu hissetmesinden çok farklı bir kavramdır. Kişiler, başkalarından yardım aldığında, aldıkları yardımın karşılığını verme ya da verilen desteği telafi etme ihtiyacı taşırlar. Bu durumda kişiler, minnettarlık duygularıyla birlikte kendilerini borçlu hissederler. Borçlu hissetme durumu ise, bireyin yardım gördüğü kişiden kaçınmasını sağlarken, minnettarlık, yardım ve iyilik davranışında bulunan insanı bulup ilişkilerini geliştirme ve çaba gösterme imkanı tanımaktadır. Minnettarlığın hissedilmesinde iki aşama bulunmaktadır. Birinci aşama, insanın hayatındaki iyiliğin farkında olması ve yaşama pozitif bir tepkide bulunarak, hayatın daha çok iyi olduğunu kabul etmesidir. İkinci aşamada ise bireyler, bu iyiliğin nedenini, kişilerden bağımsız olduğunu düşünmesi ve görmesi, kişilerin dışında Allah'a, evrene, hayvanlara ve doğaya şükran duymasıdır (Wedding ve Niemiec, 2018).

İlgili araştırmalar, minnettarlık müdahale programlarının bireylerin ruh sağlığı ile ilgili pozitif bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Bolier, Haverman, Westerhof, Riper, Smit ve Bohlmeijer, 2013; Wood, Froh ve Geraghty, 2010). Bir duygusal özellik olarak da görülen minnettarlık net bir şekilde öznel iyi oluşla ilgili bulunmuştur. Bir yönüyle gerçekten mutlu bireyler, minnettar özelliklere sahiptirler (Watkins, 2004). Langston'a (1994) göre, bireyin yaşamındaki pozitif olay ve durumların farkında olması ve bunlardan haz duyması ona, daha çok doyum sağlayıcı deneyimler elde etmesini sağlamaktadır. Minnettarlık, kişilerin hayatındaki pozitif gelişmeleri büyüterek; kişiler arası ilişkileri, sosyal davranışları ve psikolojik iyi oluşları üstünde olumlu olarak etkilemektedir (Bartlett ve DeSteno 2006; Dunn ve Schweitzer, 2005; Janoff-Bulman ve Berger 2000; Langston 1994; Tsang 2006; Wood ve diğerleri, 2010; akt. Altuntaş, 2018).

Kubacka ve Finkenauer, Rusbult, ve Keijsers'in (2011), evli çiftlerle gerçekleştirdiği bir boylamsal araştırmada, evliliğin ilk dört yılı süresince minnettarlığın ikili etkisine gözlemlenmiştir. Araştırma bulgularına göre, minnettarlığın, eşlerden her ikisinin de ilişkiyi devam ettirici davranışlarını ve duyarlılık algısını yükselttiği görülmüştür. Aynı zamanda gösterilen minnettarlık davranışının, eşin davranış, tutum ve duygularını da pozitif bir biçimde etkilediği saptanmıştır. Bu bağlamda yapılan birçok araştırmada minnettarlığın gösterilmesinin cinsiyetler açısından değişiklik gösterdiği, kadınların minnettarlık duygularını daha yoğun ifade ettiği (Kashdan, Mishra, Breen ve Froh, 2009; Ventimiglia, 1982; Watkins ve diğerleri, 2003) ve erkeklerin ise minnettarlıklarını göstermek yerine saklamayı tercih ettikleri gözlemlenmiştir (Sommers ve Kosmitzki, 1988).

Seligman'a göre (2002), minnettarlık göstermenin mutluluk düzeyinde pozitif bir etki olduğu bulunmuştur. Bireylerin, haftalık olarak minnettarlık hissettikleri durum ve olayları yazmalarının mutluluk düzeylerinin, problem ve şikayetleri ya da günlük diğer olayları yazanlara göre %25 daha çok olduğu görülmüştür. Minnettar duyguların araştırıldığı başka bir çalışmada ise, minnettar bireylerin uzlaşmacı, açık, yardımsever, destekleyici, bağışlayıcı ve empatik tutum ve davranışlar gösterdikleri görülmüştür (McCullough ve diğerleri, 2002). Gable ve diğerleri (2004) ise, gerek söz, gerekse de hediyeler ve daha farklı durumlarla şükran ve takdir hislerini paylaşan kişilerin ilişkilerinin daha güçlü ve daha samimi olduklarını bulmuştur.

İlgili literatürde ifade edildiği üzere minnettar duyguların ve davranışların yakın ilişkilerde pozitif bir etki oluşturarak mutluluğa olumlu etkisinin olduğu söylenebilir. Özellikle de evlilik yaşamında deneyimlenen minnettarlığın, çiftler arasındaki ilişkiyi geliştiren, pekiştiren bir etkisinden söz edilebilir. Böylelikle minnettarlık, psikolojik yönden daha iyi bir oluşun ortaya çıkmasını sağlayabilir. Yapılan psikoeğitim programında faydalanılan Mesnevi'deki "Lokman Hekim ve Efendisi" hikayesinde minnettarlığın, ikili ilişkileri yapılandıran çok önemli bir pozitif yönünün olduğu çıkarılabilmektedir. Minnettarlık, "iyilik davranışı gören insanın, iyiliğe karşı kendisini borçlu hissetmeden sevgiyle cevap verişidir." Bu husus ilgili Mesnevi hikayesinde etkili bir şekilde yer almaktadır. Eşler, birbirlerinin yaşamında varoldukça minnettar olmaya devam edeceklerdir. Evli çiftlerin, birbirleri için minnettar hislere sahip olması evliliklerine anlam katarak uyumlarını arttıracak bir güç olarak karşımıza çıkmaktadır.

### **Evlilik Uyumunu ve Sabır**

Evlilik yaşamında uyumunu sağlamanın ve uzun yıllar devam ettirmenin en etkili yollarından birisi de sabır erdeminin evli çiftler tarafından deneyimlenmesidir. TDK'ya göre (2019) sabır: "Acı, yoksulluk, haksızlık vb. üzücü durumlar karşısında ses çıkarmadan onların geçmesini bekleme erdemi, dayanç" anlamına gelmektedir. Sabır; bireyin duygu ve eğilimlerini denetleyerek, yanlışlarının farkına varıp kendini tanımasını sağlayan kuvvetli bir davranış tarzı ve duygudur (Sayın, 2012). Literatürde sabır, insanı negatif duygulardan arındıran bir değer olarak görülmekle birlikte, yaşam doyumunu arttıran bir faktör olarak da nitelendirilebilmektedir (Elişüşük, 2014).

Doğan'a (2017) göre sabır; her türlü güçlük, kayıp ve tehdit durumunda isteyerek göğüs germe, dayanma ve direnme neticesinde bekleme yaklaşımıdır. Ayrıca, sabır, bilişsel, duygusal ve davranışsal yönü itibarıyla de çözüm üretici psikolojik bir süreç olarak açıklanabilmektedir (Doğan, 2017). Bu yönüyle sabır, insanın yaşamsal olaylar karşısındaki olumsuz süreçlerden pozitif süreçlere doğru yönelişine de neden olabilmektedir (Tokur, 2011). Sabır davranışları gösteren bireyler, bir güçlük ya da bir engelle yüzyüze geldiklerinde bırakmazlar. Sorunları ve güçlükleri çözümleyebilecek bir yöntem bulana kadar çaba gösterir ve çözüm için de beklerler (Semerci, 2000).

Schnitker (2012), yaptığı çalışmalar sonucunda sabrı, kararlı ve planlanmış bir eğilim şeklinde açıklayarak; sabrın, bir kişilik özelliği olduğunu, zaman ve davranışsal yönden tanımlanamayacağını ifade ederek sabır erdemini üç gruba ayırır. Bunlar:

1. Gündelik yaşamdaki olaylara sabır (Trafikte bekleme, sırada bekleme gibi).
2. Yaşamın güçlüklerinde sabır (Uzun süren rahatsızlıklar, maddi problemler gibi)
3. Kişiler arası sabır (Zor çocuklar, ebeveynler, eşler, gençler veya öğrencilere yönelik gösterilen sabır gibi).

Mehriban (1999), sabır erdemine sahip bireylerin, zorluklarla başa çıkabilme özelliği olduğu ve amaçlarına ulaşana kadar da çaba gösterdiklerini belirlemiştir. Sabırla ilgili bir başka husus da gündelik kullanımda tahammül ile karıştırılabilesidir. Tahammülde güç durumlara karşı mecburi bir katlanma varken, sabırda ise güç durumlara yönelik bilinçli bir biçimde gönüllü bir dayanma söz konusudur. Tahammülde sabır erdemi yoğun bir biçimde hissedilirken, bilişsel süreç daha durağandır. Sabırda ise bu durumun tam tersi sorun çözmeye yönelik bilişsel bir süreç bulunmaktadır. Tahammülde mecburi kabullenme, duyguların bastırılması sözkonusuyken, sabırda ise aktif bir şekilde direnme vardır. Sabır; bir yönüyle acıyı, sıkıntıyı, sukunetle ve yumuşaklıkla karşılamak, çözüm arayışında bulunarak, çaba sarf etmek ve sonucunu beklemektir. Tahammül de ise, uysallıkla birlikte pasiflik bulunmaktadır (Doğan, 2017). Bu yönüyle, pozitif bir değer olan sabır, negatifliği çağrıştıran tahammülle karıştırılmamalıdır.

Sabır daha çok güçlükler, yaşamın zorlu yönleri, travmatik olaylar, kişisel denetim imkanı olmayan durumlarda, bireyin aktif olarak yeni bir duruma ve ortama uyumunu kolaylaştırmaktadır. Yapılan bir araştırmada problemlili ve sıkıntılı bir zamanda, bu sorunlarla baş etmede sabır göstermenin çok önemli bir özellik olduğu gözlemlenmiştir. Bu yönüyle sabır erdemi, bireylerin problemle baş etmesine destek olan

inancın, güvenin ve umudun varlığının göstergesidir (Doğan, 2014). Merter'e (2012) göre ise, kendini gerçekleştirmiş insanların temel özellikleri ifade edilirken cesaret, yaratıcılık, azim, güven, tevekkül, özgecilik, kuvvetli bir irade ve sabır gibi özellikler sıralanmaktadır.

Schnitker ve Emmons'un (2007) yapmış oldukları bir çalışmada sabırlı davranışlar gösteren kişilerin depresyona daha az girdikleri görülmüş ve psikolojik iyi oluş ile sabır arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Seligman (2007) ise, sabır erdeminin pozitif sosyal nitelikler ve değerlerle ilişkili olduğunu ifade ederek, sabırlı kişilerin daha çok minnettarlık ve empatik yaklaşımlar gösterdiklerini gözlemlemiştir. Bunlarla birlikte sabır, içeriğinde adalet ve denge gibi güçlü değerleri barındırır. Schnitker (2012) ise yapmış olduğu bir çalışmada, sabırlı bireylerde yükselen bir yaşam doyumu gözlerken; daha az negatif duygulanım ve düşük depresyon seviyesi ve daha az sağlık problemleri bulmuştur. Deneysel olarak da umut ve iyimserlik ile sabır arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur. Sabır konusundaki bir deneysel çalışmada (Dudley, 2005), katılımcılara sabır eğitim programı uygulanmış ve program neticesinde katılımcıların sabır seviyelerinde yükseliş bulunduğu görülmüştür. Sabır ile eşlerin evlilik yaşamında algıladıkları sorun çözme becerileri, evlilik doyumu ve evlilik süresi arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur (Batık ve Kalkan, 2017). Yapılan bir araştırmada da sabırlı bireylerin sorumluluk alan, deneyime açık, dışa dönük ve daha uyumlu bireyler olduğu görülmüştür (Eliüşük, 2014).

Sonuç olarak, sabır erdemiyle; yaşam doyumu, başarı, sağlık, psikolojik iyi oluş depresyon seviyesi, problem çözme becerisi, evlilik doyumu, minnettarlık, empati ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Evlilik yaşamında karşılaşılan stres, zorluk, güçlük ve problemler düşünüldüğünde sabrın evlilik uyumu için ne kadar önemli bir erdem olduğu görülmektedir.

Yapılan psikoeğitim programında faydalanılan Mesnevi'deki "Kazvinli'nin Dövme Yaptırma" hikayesinde sabrın insan yaşamında farkındalık oluşturan çok önemli bir pozitif yönünün olduğu görülmektedir. Arzuladığımız şeyler fedakarlık gerektirir, sabır da, aslında bir fedakarlık örneğidir. Çiftlerin bazı özellikleri birbirlerine ters gelebilir veya hiç alışık olmadığı durumları eşlerinde görebilirler. Bu özelliklere sabır göstermek fedakarlığın bir ürünü olarak evlilik uyumunu geliştirebilecektir. İlişkilerdeki başarı da tıpkı sosyal başarılarımız gibidir. Emek ister, sabır ister. Hz. İsa'nın "Siz



sevdiğiniz şeylere, ancak sevmediklerinize sabretmekle ulaşabilirsiniz.” Sözünde olduğu gibi evlilikte mutluluğa ulaşmanın yolu eşinizin hoşlanmadığımız özelliklerine sabır göstermektir. Bazı zorluktan sonra bir kolaylık gelir, kıştan sonra bir bahar bulunmaktadır. Bir geceden sonra bir sabaha kalkmaktayız. Öyleyse, sabır acı olsa da meyvesi tatlıdır. Hz. Mevlana: “Arkadaşının cefalarına sabredip, onunla uzlaşsa idin, ona vefa gösterse idin, ayrılığı yüzünden başına vurmazdın” (Mesnevi, VI, b, 1416). Diyerek sabrı etkili bir biçimde anlatır. Yine Hz. Mevlana: “Sabır, sırat köprüsüne benzer; cennetse öbür tarafındadır. Her güzelin yanında çirkin bir lala vardır. Laladan kaçarsan güzeli de göremezsin, Çünkü lala güzelden hiç ayrılmaz.” (Mesnevi, II/b, 3147).

İnsan, kusurlarıyla birlikte insandır. Kusurlarımız bizi tamamlayan öğelerimizdir. Varoluş yolculuğumuzdaki en kadim yoldaşımız eşlerimizin de hoşlandığımız özelliklerinin yanında hoşlanmadığımız özellikleri bulunabilir. Bu varoluş yolculuğunun mutlulukla devam etmesi, bu özelliklere sabır göstermekle mümkün olabilecektir.

### **Evlilik Uyumuyla İlgili Araştırmalar**

Psikoloji bilimini, patoloji odaklı bakış açısından pozitif odaklı bakış açısına yaklaştıran, insanın pozitif karakter güçlerine vurgu yaparak psikolojik iyi oluşu üzerinde duran pozitif psikoloji ile ilgili yapılan araştırmalar son yıllarda artarak devam etmektedir. Ayrıca, sağlıklı bir aile yapısının temelini teşkil eden evlilik uyumu ve çift uyumu ile ilgili çalışmalar da psikoloji bilimi içerisinde yine araştırılan güncel konulardan birisidir. Yapılan incelemeler sonucunda literatürde, hem pozitif psikolojinin hem de evlilik uyumunun birlikte çalışıldığı araştırmalara rastlanılmamıştır. Bununla birlikte yapılan çalışmalarda evlilik uyumuyla pozitif psikoloji kavramlarının bazılarının birlikte çalışıldığı görülmüştür. Bu kısımda bu çalışmalara yer yer verilecektir.

Fox (1973; akt. Fidanoğlu, 2006), çiftler arasındaki bağlılığın evlilik uyumunu önemli ölçüde yordadığını tespit ederek, duygusal bağlılık ve birbiriyle ilgilenmenin, evlilik uyumunu yükselttiğini bulmuştur. Aksu (1998) ise, toplam 88 evli çift üzerinde yapmış olduğu araştırmasında benzer özellikler gösteren evli bireylerin çift uyumunun daha iyi olduğunu görmüş ve benzerlik prensibini destekleyen sonuçlar elde etmiştir.

Malkoç (2001), iletişim tarzları ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında, evlilik uyumu düşük olan bireylerin iletişim biçimlerinde daha çok yıkıcı davranışlarda buldukları ve yine yıkıcı iletişim stillerini kullandıklarını gözlemlemiştir.

Tutarel-Kışlak ve Çabukça (2002) ise, 150 evli çift üzerinde empati ve demografik özelliklerin evlilik uyumuna etkisini araştırdıkları bir çalışmada, evlilik uyumu ve empati arasında olumlu bir ilişkinin var olduğunu saptamışlardır.

Evlilik uyumu ile ev işi paylaşımlarının ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişkinin araştırıldığı ve 85 evli çiftin katıldığı bir çalışma sonucunda; modern erkek eşlerin, geleneksel erkek eşlere göre evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (McGovern ve Meyers, 2002).

Kalkan (2002), evlilik ilişkisi geliştirme programı hazırlamış ve geliştirdiği programın evlilik uyumuna etkisini incelemiştir. Programın etkililiğini test ettiği 10 hafta devam eden deneysel çalışmasının sonucunda; evlilik ilişkisini geliştirme grubuna katılım gösteren evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinin arttığı görülmüştür.

Büyükşahin ve Hovardaoğlu (2004) ise, aşk stilleri ve bağlanma tarzlarıyla ilgili yapmış oldukları çalışma sonucunda, erkeklerin kadınlara göre daha çok özgeci aşk stiliyle partnerlerine bağlı olduklarını gözlemlemiştir. Evli çiftlerin mutluluklarıyla özgeci ve tutkulu aşk stilleri arasında da pozitif bir ilişki bulunurken; aşkı oyun gibi görme arasında ise negatif yönde ilişki tespit edilmiştir.

Evlilik uyumu ile duygusal beceriklilik arasındaki ilişkinin incelendiği 92 evli çiftin katıldığı bir çalışmanın neticesinde iletişim kurma kabiliyeti ve duyguları tanımlama ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu saptanmıştır (Cordova, Gee ve Warren, 2005).

Sardoğan ve Karahan (2005), geliştirmiş oldukları insan ilişkileri beceri eğitimi programının evli bireylerin evlilik uyum seviyelerine etkisini inceledikleri deneysel bir çalışmanın sonucunda; insan ilişkileri beceri eğitimi programına katılım gösteren evli bireylerin evlilik uyum seviyelerinin pozitif yönde geliştiğini gözlemlemiştir.

Erbek ve arkadaşları (2005), evlilik uyumu ile ilgili çalışmaları eşlerin fikir birliğine sahip olmaları, karşılıklı etkileşim kurmaları ve problem çözme becerilerine sahip olmaları yönüyle değerlendirerek incelemiştir. Çalışma sonucunda, problem çözme becerisi, karşılıklı etkileşim, bağlılık, aşk ve yakın olma ihtiyacı gibi evlilik uyumunu etkileyebilecek faktörler özetlenmiş ve eşler arasındaki uyum probleminin

çocukların davranışlarına yansımaları da tartışılmıştır. Evli çiftlerin, birbirleriyle etkileşim kurmalarının ve uyumlarının evlilik yaşamındaki doyumunu yükselteceğini açıklayarak bu konuda daha çok araştırmaya gereksinim duyulduğunu ifade etmişlerdir.

Başka bir çalışmada da evli çiftlerin iletişim çatışmaları, bağlanma stilleri, depresyon seviyeleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmada, psikiyatrik teşhis almış 69 birey ve psikiyatrik teşhis almamış 69 birey incelenmiştir. Araştırma sonucunda, iletişim çatışması yüksek seviyede olan evli çiftlerin evlilik uyumlarının daha düşük olduğu görülmüş ve aynı zamanda da güvensiz bağlanma biçimine sahip oldukları da tespit edilmiştir. Aynı araştırmaya sonucuna göre de erkeklerin evlilik uyumlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Heenne ve arkadaşları, 2007).

Şener ve Terzioğlu (2008) Ankara’da evli bireyler üzerine yapmış oldukları bir çalışmanın sonucunda; evli bireyler arasındaki düşünce ve duyguların paylaşılma seviyesinin arttıkça evlilik uyumlarının da yükseldiğini gözlemlemiştir.

Yine başka bir deneysel çalışmada da Kalkan ve Ersanlı (2008), bilişsel davranışçı teori temelli bir evlilik ilişkisi geliştirme programı hazırlamışlardır. Hazırlanan programın evlilik uyumuna etkisinin sınındığı çalışmada, evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyum seviyelerini yükselttiği görülmüştür.

Lopez ve arkadaşları (2011) ise; evliliklerinde yeni, çocuk sahibi olmayan 92 çiftle yapmış olduğu bir çalışmada, çiftlerin yetişkin bağlanma stilleri, dini bağlılıkları ve evlilik uyumları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda; çiftlerin kaygılı bağlanma stilleri ile evlilik uyumları arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki saptanırken; dini bağlılıklarıyla, evlilik uyumları arasında iseolumlu bir ilişki tespit edilmiştir.

Özaydınlık’ın (2014), evli çiftlerin kişilik özellikleri ve yakın ilişkilerdeki sosyal ilgileri ile evlilik uyumlarını incelediği çalışmasının sonucunda; evli çiftlerin deneyime açık olma, sorumluluk alma, dışa dönük olma ve yumuşak başlılık kişilik özellikleri alt boyutları ile evlilik uyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülürken; aynı çalışmada, duygusal dengesizlik kişilik özelliği alt boyutu ile evlilik uyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Evli bireylerin, evlilik uyumları ve öznel mutlulukları, değer tercihleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmaya 452 evli birey katılmıştır. Araştırma sonucunda evlilik uyumu ile insan onuru, romantik değerler, özgürlük, fütüvvet, sosyal değerler, entelektüel değerler, maneviyat, ve kariyer değerleri arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda öznel mutluluk ve evlilik uyumu arasında da pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Kublay ve Volkan, 2015).

Evlilik uyumu ile tolerans seviyesi arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmanın sonucuna göre; evli kişilerin tolerans düzeyleri ile evlilik uyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir (Özcan, 2016).

Güven (2017), tarafından gerçekleştirilen sekiz oturumluk imago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma programı sonucunda, deney grubundaki altı evli çiftin evlilik doyum ve uyum düzeylerinin arttığı görülmüştür.

Kızıloz (2018), evlilik uyumu, mükemmeliyetçilik ve cinsel doyum arasındaki ilişkiyi incelemiş, aynı çalışmada evlilik uyumu, cinsel doyum ve bazı demografik değişkenler (eğitim seviyesi, evlilik süresi, çocuk sahibi olup olmama gibi) arasındaki ilişkiyi de araştırmıştır. Araştırma sonucunda; evli bireylerin, kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutunun evlilik uyumunu olumlu bir biçimde yordadığı görülmüştür.

Akçadağ (2018) ise, yaptığı çalışmada evli bireylerde yaşam doyumunu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemiş, yapılan çalışma sonucunda; evli bireylerin, evlilik uyum ve yaşam doyum düzeyleri arasında, sorumluluk paylaşım seviyesi değişkenine göre farklılık görülmüştür. Partnerleriyle sorumlulukları paylaşanların evlilik uyum ve yaşam doyum seviyelerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

### **Pozitif Psikoloji ile İlgili Araştırmalar**

Pozitif psikoji bağlamında çalışılan konuların, hem ulusal hem de uluslararası çalışmalarda kullanılması gün geçtikçe artmaktadır. Bu çalışmalardan bazıları aşağıda verilmiştir.

Dünya genelindeki pozitif psikoloji çalışmalarında, ilişkisel ve deneysel çalışmaların olduğu görülmektedir (Fava ve Ruini 2003; Frisch 1998, 2009, 2013; Mazzucchelli ve diğerleri, 2010; Ryff ve Singer 2006; Seligman ve diğerleri; 2006; Seligman 2011; Sin ve Lyubomirsky, 2009). Ulusal çalışmalarda ise daha çok pozitif psikolojiye yönelik ilişkisel araştırmaların daha çok yapıldığı (Avcı ve Kala 2004; Eryılmaz 2011b; Guney 2011; Sarı 2015; Top, Özden ve Sevim, 2003). Buna karşılık deneysel araştırmaların ise çok sınırlı olduğu görülmektedir (Albayrak, 2013; Altınay, 2018; Çardak, 2012).

Fordyce'nin (1977, 1983) yapmış olduğu 14 temel prensip üzerine kurulan mutluluk programı yedi farklı çalışmada test edilmiştir. Katılımcıların programda öğrendiklerini deneyimlemeleri istenmiştir. Uygulana program sonucunda geliştirilen mutluluk programının 1 yıllık izleme durumunda bile etkisinin olduğu görülmüştür (Akt., Carr, 2016).

Coombs'un (1991), mental iyi oluş ile evlilik ilişkisine yönelik yaptığı çalışmalarda evliliğin psikolojik iyi oluş ve sağlığı olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Sosyal destek görme, ekonomik durumlar, acil hallerde duygusal destek görebilme ve hastalık oranları gibi hususlarda evli bireylerin, evli bulunmayanlara göre daha iyi konumda oldukları gözlemlenmiştir.

Mills ve diğerlerinin (1992), yapmış oldukları bir çalışmada aile doyumunu ve ekonomik zorlukların evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarına etkisi araştırılmış ve yapılan çalışmada cinsiyetinin rolünü de incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre; aile doyumunun psikolojik iyi oluşla pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu görülmüştür.

Kronik yorgunluktan şikâyet eden hastalarla bir süreyle gerçekleştirilen çalışmalar sonucunda; pozitif yaşamın ve pozitif deneyimlerin, hastalıktan kurtulmakta çok önemli bir unsur olduğu saptanmıştır (Rayf ve Keyes, 1995).

Drach-Zahavy ve Somech (1999) kişilerin amaçlarını gerçekleştirmelerinde pozitif olma durumunu araştırmışlardır. Hedeflerine ulaşma konusunda, düşünceleri düşük pozitif özellikler barındıran kişilerin, düşünceleri yüksek negatif özellikler barındıran kişilerden daha yüksek potansiyel sergiledikleri ve değişiklik gösteren şartlara daha çok uyum sağladıkları görülmüştür. Yani araştırma sonuçları; bireyin hedeflerini gerçekleştirmesinde pozitif olma durumunun artmasının varolan performansını dayükselttiği görülmüştür.

Macleod ve Moore'nin (2000), gerçekleştirdikleri bir çalışmada pozitif biliş, psikolojik iyi oluş ve ruh sağlığının pozitif düşünme ile ilişkisi incelenmiştir. Psikoloji alanındaki çalışmalarda ve yapılan psikolojik danışmanlıkta pozitif biliş ile ilgili, pozitif deneyimlerin rolü üzerinde daha az durulduğu tespit edilmiştir.

Kaygı, anksiyete ve depresyon tanısı konulmuş danışanlar yapılan pozitif grup psikoterapisi sonucunda ilgili psikolojik problemleri yaşayan danışanların semptomlarında azalma görülerek; psikolojik iyi oluşları artmış ve yaşam doyumlarında yükselme gözlemlenmiştir (Fava ve Ruini 2003; Seligman ve diğerleri, 2006).

Bedi ve Brown (2005), kronik sağlık problemi bulunan danışanlarla yapmış olduğu çalışmasında; iyimserlik seviyesi yüksek bulunan hastaların duygusal ve fizyolojik bakımdan daha iyi bir konumda olduklarını belirlenmişlerdir.

Psikolojik destek ve yardım almak için üniversitelerdeki psikolojik danışma servislerine devam eden öğrencilerin katıldığı bir çalışmada pozitif psikolojik danışmanlık uygulanmıştır. Yapılan çalışma sonucunda; öğrencilerin iyi oluş seviyeleri yükselmiş, yaşam doyumlarının arttığı görülmüştür. Bununla birlikte depresyon belirtilerinde de azalma görülmüştür (Seligman ve diğerleri, 2006).

Linley, Nilsen, Gillett ve Biswas-Diener (2010), yaptıkları bir çalışmada; güçlü karakter özelliklerini kullanan bireylerin kendine güven, yeterliliklerini farketme, amaçlarına ulaşma ve iyi oluşlarının yüksek olduğunu bulmuşlardır (Akt. Bannik, 2017).

Lyubomirsky ve diğerleri (2005), yapmış oldukları çalışmada; pozitif psikoloji egzersizlerine katılıma devam etme konusunda içsel motivasyonu yüksek durumda olan bireylerin daha istekli olduklarını ve dışsal motivasyonla katılmış olan bireylere oranla müdahaleler sonucundaki kazanımlarının çok daha yüksek seviyede olduğu görülmüştür.

Depresyon bulguları bulunan ve bulunmayan kişiler üzerinde uygulanan yapılandırılmış bir pozitif psikolojik müdahale programının da psikolojik iyi oluşu yükselttiği bulunmuştur (Mazzucchelli ve diğerleri, 2010).

Eryılmaz'ın (2011a), 14-17 yaş arasındaki ergenler üzerinde yaptığı aile ortamlarının öznel iyi oluş üzerindeki etkisini araştırdığı bir çalışma sonucuna göre; aile birliği duygusunun ergenlerin öznel iyi oluş seviyelerini yükselttiği saptanmıştır.

Altınay'ın (2018), 12-15 yaş grubu ergenler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında, ergen bireylerin gelecek yönelimlerini, bazı pozitif psikolojik kavramlar açısından incelemiştir. Araştırma sonucunda; iyimserlik, öznel iyi oluş, umutlu olma ve algılanan aile desteğinin 12-15 yaş aralığındaki ergenlerin gelecek yönelimlerini pozitif yönde etkilediği bulunmuştur.

Pozitif düşünmeye dayalı bir grup eğitim programının, annelerin pozitif düşünme seviyelerini yükseltmede çocuğuna ve eşine yönelik pozitif tutum geliştirmesine etkisi araştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda; programa devam eden annelerin çocuklarına yönelik tutum ve davranışlarının, otoriter ve tutarsız tutumdan uzaklaşarak, demokratik ve koruyucu tutuma yaklaştığı bulunmuştur. Bununla birlikte deney grubundaki annelerin kendini denetleme becerileri, benlik algıları, stresle baş etme stilleri, evlilik doyumu önemli ölçüde artmıştır. Ayrıca katılımcı annelerin, sorunlarını da değişik biçimlerle çözebildikleri gözlemlenmiştir (Öğretir, 2004).

Üniversite öğrencilerinin iyilik hali ile özgecilik arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma sonucunda; üniversite öğrencilerinin toplam iyilik hali ve iyilik hali alt boyutları ile özgecilik seviyeleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu görülmüş; özgeciliğin, iyilik halinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (Kasapoğlu, 2013).

Yetişkinlerin bilinçli farkındalık seviyelerinin, iyimserlik ve yaşam doyumlarıyla ilişkisi üzerinde yapılan bir araştırma sonucuna göre; yaşam doyumu ile iyimserlik ve yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada evli bireylerin de bilinçli farkındalık seviyeleri bekar olanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur (Özdoğan, 2018).

Albayrak'ın (2013), 36 üniversite öğrencisi üzerinde psikoeğitim programı ile psikodramanın, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına etkisini karşılaştırdığı deneysel bir çalışmada; psikolojik iyi oluşu yükseltmek için geliştirilen psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulamalarının, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş seviyelerini yükselttiği görülmüştür.

Ekşi'nin (2017), bir ders dönemi süresince aldıkları pozitif psikoloji dersinin üniversite öğrencilerin, mutluluklarına ve duygularını ifade etmelerine olan etkisinin

incelendiği çalışmasında; üniversite öğrencilerinin bir ders dönemi boyunca haftada üç saat olarak aldıkları pozitif psikoloji dersinin sonunda; öğrencilerin mutluluk ve duyguları ifade edebilme seviyelerinin artış gösterdiği görülmüştür.

Avşaroğlu (2017) ise, bir ders dönemi süresince aldıkları pozitif psikoloji dersinin üniversite öğrencilerinin, mental iyi oluş ve kişisel iyi oluşlarına etkisini incelediği araştırmasında; öğrencilerin bir ders dönemi boyunca haftada üç saat olarak aldıkları pozitif psikoloji dersinin sonunda bireysel iyi oluşlarının arttığı ancak, mental iyi oluşlarının ise anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.





## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, çalışma grubu, araştırma deseni, veri toplama araçları, uygulanan deneysel işlemler, deney grubuna uygulanan psikoeğitim programı ve oturumlar, verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiksel yöntemler ve verilerin analizine ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

#### Araştırma Modeli

Pozitif psikoloji temelli Mesnevi hikayelerine dayalı psikoeğitim programının evlilik uyumuna etkisinin incelendiği bu çalışma, “kontrol gruplu öntest, sontest ve izleme testi modeline” dayalı deneysel bir çalışmadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni uygulanan psikoeğitim programı, bağımlı değişkeni ise evlilik uyumudur. Çalışma, “deneme modeli” olarak planlanmıştır. Deneme modelleri ise, neden-sonuç ilişkisini ortaya çıkarmak için direkt olarak araştırmacının kontrolünde, gözlenmeye çalışılan verilerin üretildiği araştırma modelleridir (Karasar, 1991).

#### Çalışma Grubu

Çalışma grubu, İstanbul ilinde ikamet eden ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 14 evli çiftten oluşmuştur. Örneklemin belirlenmesi kura yolu ile seçkisiz atama şeklinde yapılmıştır. Bireyler kontrol ve deney gruplarına da yine seçkisiz bir şekilde atanmıştır. Deney ve kontrol gruplarını oluşturabilmek için İstanbul ilinde farklı şekillerde verilen ilan ve duyurular yoluyla, ücretsiz olarak uygulanacak psikoeğitim çalışmasının içerik ve amaçlarını belirten broşürler hazırlanmış ve katılmak isteyen 21 çift ile bir ön görüşme gerçekleştirilmiştir. Grup üyelerinin seçimi için dahil edilme ve dışlanma ölçütleri kullanılmıştır. Bu ölçütler aşağıda sıralanmaktadır.

Dahil edilme ölçütleri:

- Evli çiftlerin bir kadın ve erkekten oluşması
- Birlikte yaşamaları
- Gönüllü olarak psikoeğitim programına katılmak istemeleri,
- Çiftlerin her haftanın cumartesi günü saat: 20:00-22:00 arası uygun olduklarına ait sözlü beyanı

- Çiftlerin 11 oturumluk psikoeğitim programına düzenli katılacaklarına ilişkin sözlü beyanları

Dışlanma ölçütleri:

- Psikoeğitim programına katılan çiftlerin birbiriyle yakın arkadaş ve ilişki içerisinde olması
- Evli çiftlerin psikoeğitim programına katılımını engelleyecek düzeyde bir ruhsal rahatsızlığı veya fiziksel engeli olması

Yukarıda belirtilen dahil edilme ve dışlanma kriterlerine göre başvuran 21 evli çiftten 14'ü psikoeğitim programına kabul edilmiştir. 14 çift içerisinde seçkisiz bir şekilde yedi çift deney grubuna, yedi çift de kontrol grubuna atanmıştır. Psikoeğitim programının etkililiğini ortaya çıkarmak için "Çiftler Uyum Ölçeği" ve araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" ilk oturum başlamadan çiftlere uygulanmıştır. Kontrol grubunda yer alan çiftlere de program başlamadan ziyaret edilmek suretiyle ilgili ölçek ve formlar uygulanmıştır.

Ön test, son test ve izleme olarak üç aşamalı gerçekleştirilen bu araştırmada, tablodan da görülebileceği gibi araştırmaya eşit sayıda toplam 14 kadın ve erkek dahil edilmiştir. Araştırmaya katılanların yaşları dikkate alındığında, katılımcıların yaşları üç gruba ayrılmış ve bu grupların yaş dağılımlarının birbirlerine paralellik gösterdiği görülmektedir. Ayrıca araştırmaya katılanların çoğunluğu üniversite mezunu bireylerden oluştuğu dikkat çekmektedir. Çiftlerin uyumlarının test edildiği bu araştırmada önemli olduğu düşünüldüğünden katılımcılara medeni durumlarına diğer bir ifadeyle evliliklerine ilişkin birtakım sorular yöneltilmiştir. Buna göre katılımcıların evlilik yaşları sorulmuş ve sonuç olarak büyük çoğunluğunun 21-25 ve 26-30 yaş aralığında evlendikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların evliliklerini gerçekleştirme şekillerinin büyük ölçüde kendilerinin anlaşarak karar verdikleri (%78,6) ve görücü usulü (%17,9) olarak evliliklerini gerçekleştirdikleri belirlenmiştir. Buna ek olarak, evli buldukları yıla ilişkin yöneltilen soruda katılımcıların 1-5 yıl (%14,3), 6-10 yıl (%35,7), 11-15 yıl (%21,4), 16-20 (%21,4) ve son olarak, 21 ve üzeri yıl ise (%7,2) şeklinde olduğu tespit edilmiştir. Çocuk sayılarının belirlenmesine ilişkin soruya katılımcılar 2-3 çocuk (%64,3), çocuk yok (%21,4) ve tek çocuk (%14,3) sahibi olduklarını belirtmiştir. Son olarak katılımcıların algıladıkları sosyo-ekonomik düzeyin ise ekonomik olarak orta (%75,0) ve ortanın üstü (%25,0) olarak görülmüştür. Eğitim durumları ve ekonomik konumlandırma, evlenme şekli, çocuk sayısı gibi değişkenler dikkate alındığında,

araştırma katılımcılarının Türkiye standartlarında ortalama üstü bir gruptan olduğu ifade edilebilir. Çiftlerden alınan demografik değişkenlere ait bilgiler sayıltıları güçlendirmek için kullanılmıştır.

Tablo 3. Araştırma Katılımcılarının Sosyo-Demografik Özelliklerine İlişkin Sonuçlar

Sosyo-Demografik Bilgiler	f	%
Cinsiyet		
Kadın	14	50.0
Erkek	14	50.0
Yaş		
23-32	8	28.6
33-40	13	46.4
41-48	7	25.0
Eğitim		
Ortaokul	1	3.6
Lise	5	17.9
Üniversite	16	57.1
Lisansüstü	6	21.4
Evlenme Şekli		
Görücü usulü	5	17.9
Anlaşarak kendim karar vererek	22	78.6
Akraba Evliliği	1	3.6
Evlenme Yaşı		
15-20 arası	1	3.6
21-25 arası	13	46.4
26-30 arası	13	46.4
31-35 arası	1	3.6
Evli bulunulan süre		
1-5	4	14.3
6-10	10	35.7
11-15	6	21,4
16-20	6	21.4
21 ve üzeri	2	7.2
Çocuk sayısı		
Hiç yok	6	21.4
Tek çocuk	4	14.3
2-3	18	64.3
Ekonomik konumlandırma		
Orta	21	75.0
Ortanın üstü	7	25.0

## Veri Toplama Araçları

### Çiftler Uyum Ölçeği (Dyadic Adjustment Scale)

Yapılan çalışmada evli çiftlerin evlilik uyumlarını değerlendirmek amacıyla Spanier (1976) tarafından geliştirilen çiftler için uyum ölçeği kullanılmıştır. Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ) (Dyadic Adjustment Scale-DAS), 32 madde olup, 30 maddesi 7’li likert tipi soruları içermekte ve 0–7 arasında puanlanabilmektedir. Diğer iki madde ise “evet-hayır” cevabını içeren bir şekilde oluşturulmuş ve 0 ya da 1 puan verilerek puanlanmaktadır. Alınan puanların yüksekliği evli çiftlerin ilişki kalitesinin de yüksekliğini göstermektedir. Spanier’in (1976), yapmış olduğu araştırmada evli çiftler için ölçeğin ortalaması 114,8 (SS=17,8) bulunurken, ölçeğin toplam puanında Cronbach Alfa katsayısı .96, olduğu görülürken, alt ölçeklerin değerlerinin ise .73 ile .94 aralığında olduğu saptanmıştır. Locke-Wallace Evlilik Uyum Testi ile arasındaki ölçüt bağlantılı geçerliği .86 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar Çiftler Uyum Ölçeği’nin (ÇUÖ) geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasının uygun olduğunu göstermektedir.

Çift Uyum Ölçeği’nin Türkçeye uyarlamasını Fışiloğlu ve Demir (2000) gerçekleştirmiştir. Ölçeğin güvenilirlik ve geçerlik çalışması, 132 erkek ve 132 kadından oluşan 264 birey üzerinde yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliği çalışmasında Locke-Wallace Evlilik Uyum Ölçeğinden (Locke- Wallace Marital Adjustment Scale) faydalanılmıştır ( $r = .82$ ). Araştırma sonucunda ölçeğin iç tutarlılık güvenilirliği, orjinal testin güvenilirlik sonucuna yakın bir biçimde 0.92 olarak bulunmuştur. Ölçek evlilik yaşamında çiftler arasındaki ilişkinin dört boyutunu ölçmekte olup, bu alt boyutlar aşağıda verilmiştir. Bunlar:

- 1.Çift Uyumu Alt Boyutu: Evlilik yaşamı içerisinde önemli konularda anlaşılabilir düzeyini ve fikir birliğini içeren toplam 13 sorudan oluşmaktadır.
- 2.Çift Doyumu Alt Boyutu: Çiftlerin duygu ve iletişim ile ilgili pozitif ve negatif özelliklerini değerlendiren toplam 10 sorudan oluşmaktadır.
- 3.Sevgi Gösterme Alt Boyutu: Eşlerin sevgi gösterme davranışlarıyla ve anlaşılabilir biçimlerini içeren toplam dört sorudan oluşmaktadır.
- 4.Çiftlerin Bağlılığı Alt Boyutu: Evli çiftlerin birlikte geçirdiği zamanla ilgili toplam beş sorudan oluşmaktadır (Fışiloğlu ve Demir, 2000).

## **Kişisel Bilgi Formu**

Çalışma grubuna ait tanımlayıcı bilgilerin elde edilebilmesi amacıyla araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu oluşturulmuştur. Kişisel bilgi formunda evli çiftlerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu, sosyo-ekonomik düzey, çocuk sayısı, evlilik yaşı, evlenme şekli gibi bilgiler yer almaktadır.

## **Veri Toplama Süreci**

Çalışmaya gönüllü olarak katılım göstermek isteyen evli çiftler, deney ve kontrol grubu şeklinde iki gruba ayrılmış ve deney grubuyla 12 Ocak 2019 tarihinde psikoeğitime başlanmıştır. Program 11 oturum şekilde planlanmış ve haftada bir kez cumartesi akşamları saat 20:00 ile 22:00 arasında gerçekleştirilmiştir. 12 Ocak 2019'daki ilk oturum öncesi deney ve kontrol grubuna ön testler uygulanmış, 23 Mart 2019 tarihindeki son oturumda deney grubuna son testler uygulanmıştır. Kontrol grubuna da aynı hafta içerisinde ziyaret gerçekleştirilerek son testler uygulanmıştır. 5. Oturuma katılmayan bir çifte sonraki hafta telafi yapılarak oturumlara devam edilmiş ve program 11 oturum tüm çiftlere uygulanarak tamamlanmıştır. Uygulamaların bitiminden yaklaşık iki ay sonra deney ve kontrol gruplarına tekrar Çiftler Uyum Ölçeği (ÇUÖ) (Dyadic Adjustment Scale-DAS) uygulanmış (izleme testi) ve verilerin toplanması gerçekleştirilmiştir.

## **DeneySEL İşlem Basamakları ve Program Hazırlama Süreci**

Psikoeğitim programının hazırlanma süreci ve işlem basamakları aşağıda verilen şekilde gerçekleştirilmiştir:

- 1) Psikoeğitim programının hazırlanması sürecinde detaylı bir literatür taraması yapılmıştır. Yapılan araştırmada, Türkiye'de ve yurt dışında gerçekleştirilmiş Pozitif psikoloji ve evlilik uyumu ile ilgili makale, bildiri, yüksek lisans, doktora çalışmaları, yine bu konudaki kitaplar incelenmiştir.
- 2) Mevlana Mesnevisi'ndeki hikayeler detaylı bir şekilde taranmış ve Mesnevi hikayeleriyle ilgili yapılmış araştırmalar, çalışmalar ve kitaplar incelenmiştir. Başlangıçta belirlenen 27 hikaye, Mesnevi ve Mesnevi hikayeleri konusunda çalışmaları olan Üsküdar Üniversitesi Öğretim üyesi Prof. Dr. Emine Yeniterzi'den de fikirler alınarak 18'e indirilmiştir. Psikoeğitim programında yer alan hikayelerin pozitif psikolojik açıdan analizleri araştırmacı tarafından yapılarak 2. Tez izleme komitesinde kurulda yer alan akademisyenlerin onayına

sunulmuştur. Kurulda hikayeler ve analizleri incelenmiş gerekli düzenlemeler yapılarak, psikoeğitim programında yer alan hikayeler dokuza indirilmiş ve son şekil verilmiştir.

- 3) Psikoeğitim programında kullanılacak etkinlik, video ve sunumlar, pozitif psikoloji'nin temel müdahaleleri ve terapi teknikleri dikkate alınarak, konu içeriğine göre uygun bir biçimde hazırlanmış ve 2. Tez izleme komitesinde kurulda yer alan akademisyenlerin onayına sunulmuş ve gerekli düzenlemeler yapılarak programa son şekli verilmiştir.
- 4) Araştırmacı tarafından deney grubuna “pozitif psikoloji temelli Mesnevi hikayelerine dayalı psikoeğitim programı” uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir eğitim programı uygulanmamıştır.
- 5) Program toplam 11 hafta devam etmiştir. Her oturumda çiftler için konusuna uygun etkinlik, ev ödevleri ve formlar hazırlanmış ve çiftlere dağıtılmıştır.
- 6) Her oturumdan bir önceki oturumun özetlemesi yapılmış ve verilen ev ödevleri değerlendirilerek, yaşantılar paylaşılmıştır. Programın amacında yer alan hususların oluşması için farkındalıklar arttırılmaya çalışılarak, çiftlerin öznel deneyimleri elde etmesi sağlanmıştır.
- 7) Programın uygulanma süreci tamamlandıktan sonra çiftlerle genel bir değerlendirme yapılmış ve son test uygulaması gerçekleştirilmiştir.

### **Pozitif Psikoloji Temelli Mesnevi Hikayelerine Dayalı Psikoeğitim Programı**

#### **Psikoeğitim**

Grup Çalışmaları Uzmanları Derneği (ASGW, 1991), psikoeğitsel grupları; eğitsel ve önleyici amaçları olan, potansiyel bir tehdit ya da gelişimsel bir durumla karşı karşıya kalan bireyleri eğitmek ve olası bir kriz durumunda başatma becerisi kazandırmak için kullanılan gruplar olarak tanımlamıştır. Psikoeğitim grupları, bilgi paylaşma, deneyimleri aktarma, bireylere problem çözme becerisini öğretme, destek sağlama ve bireyleringrup dışında da kendilerine nasıl destek sağlayacaklarını öğrenmelerine yardımcı olan bir süreç; bireylerin belirlenmiş bazı beceriler edinmelerine, belirli konuların anlaşılmasıyla birlikte, değişik yaşam süreçlerini yeniden değerlendirmelerine yardımcı olan (Corey, Corey ve Corey, 2010), Brown'a (2011) göre psikoeğitim, yapılandırılmış ve planlı etkinliklerin kullanıldığı, hedeflerin grup liderince tanımlandığı, öğretici, önleme odaklı ve programlı bir eğitimidir. Yorğun'a (2018) göre, bu gruplarda, grup etkileşimi önemli olmakla birlikte, grup süreci ve grup dinamiğine dikkat

edilmektedir. Bu gruplar, liderin kolaylaştırıcı fonksiyonunun bulunduğu iletişim ve ilişki becerilerinin konu edildiği ve gündem olduğu psikolojik danışma gruplarına benzemektedirler.

Lukens ve Mcfarlan'e (2004) göre psikoeğitim, toplum ve klinik bazlı çalışmalarda kanıt odaklı uygulamaların en etkili olanlarından birisidir. Grup Çalışmaları Uzmanları Derneği (Gladding, 1995), psikoeğitsel grupların amaçlarını; bir dizi eğitsel ve psikolojik problemi oluşmadan önleme olarak açıklamışlardır. Şengün ve arkadaşlarına (2011) göre ise, bu grupların üç ana unsuru bulunmaktadır; açıklık getirme, terapötik etkileşim ve baş etme yetisinin geliştirilmesidir.

Psikoeğitim programlarının yukarıda açıklanan işlev ve amaçları doğrultusunda pozitif psikoloji temelli Mesnevi hikayelerine dayalı psikoeğitim programı hazırlanmıştır. Hazırlanan psikoeğitim programının detayları aşağıda verilmiştir.

### **Programın Amacı**

Hazırlanan psikoeğitim programın amacı, evli çiftlerin evlilik uyumunu arttıracak dokuz temel değer hakkında çiftlere farkındalık ve beceri kazandırmaktır. Bununla birlikte bu beceri farkındalıkların çiftlerin evlilik yaşamını nasıl etkilediklerini görmelerini sağlayarak mutlu ve uyumlu evlilik konusunda çiftlere yardımcı olmaktır. Pozitif psikoloji temelinde hazırlanan 11 oturumluk psikoeğitim programında, “aşk, bağlılık, affedicilik (bağışlama), yaşamın anlamı, umut, iyimserlik, özgecilik, minnettarlık ve sabır” gibi değerler üzerinde durulmuştur. Evli çiftlerin, ilişkilerini olumlu bir şekilde etkileyebilecek bu değerlerin çiftler tarafından içselleştirilerek daha uyumlu bir evlilik ilişkisi sürdürmeleri hedeflenmiştir.

### **Programın Uygulama Süreci**

Programın uygulanmasında sözlü anlatım, hikaye anlatımı, grup çalışması, tartışma, etkinlik uygulama, video sunumu ve dönüt verme tekniklerinden faydalanılmıştır. Araştırmacı tarafından yürütülen çalışma toplam 11 hafta sürmüştür. Oturumlar haftada bir kez yapılmış ve 90 dakika ile 120 dakika arasında değişmiştir. Bu süre zarfında kontrol grubuyla hiçbir çalışma yapılmamış, ancak arzu ettikleri istedikleri takdirde aynı programın 2019 sonbahar döneminde kendileri ile de yapılabileceği belirtilmiştir. Deney grubuna psikoeğitim programı İstanbul Bakırköy’de bulunan İlişkisel Psikoloji Enstitüsü’nde uygulanmıştır.

## Programın İçeriği

Evlilik uyumunu arttırmaya yönelik hazırlanan bu psikoeğitim programı, evlilik uyumunu olumlu bir biçimde etkileyebilecek değerleri evlilik yaşamında kullanılabilir duruma getirerek çiftlerin evlilik uyumunu arttırmaya yöneliktir. Hazırlanan program çerçevesinde ‐aşk, bağlılık, affedicilik (bağışlama), yaşamın anlamı, umut, iyimserlik, özgecilik, minnettarlık ve sabır‐ değerleri ele alınmıştır. İfade edilen kavramların seçilmesi ikinci dalga pozitif psikolojinin değerler üzerine yoğunlaşması ve bu değerlerin çift uyumunu arttırabileceği dūřuncesidir. Bu yönüyle dokuz değer seçilmiş ve başlanıç oturumu ve son oturumla birlikte 11 oturum psikoeğitim programı hazırlanmıştır. Her değer, bir oturum boyunca incelenmiş, kavramsal bilgilendirmeler yapılarak evli çiftlerin hazır oluşları üzerinde çalışılmıştır. Her oturumda Hz. Mevlana'nın Mesnevi isimli eserinden seçilen konusuna uygun bir hikaye ile değerler desteklenerek analiz edilmiştir. Ardından etkinlikler uygulanmış ve edinilen kazanımların davranışa dōnūřtürölmesi hedeflenmiştir. Bu bağlamda oturum sonunda bazı uygulama ödevleri de verilerek bir sonraki oturuma kadar evli çiftlerin kazanımlarını uygulamaya dōkmeleri ve bu kazanımlarını beceri haline getirerek evlilik yaşamında kullanmaya çalışmalarını istenmiştir. Son oturumda ise evli çiftlerin program sürecindeki yaşantılarını paylaşılarak değerlendirmeler yapılmıştır.

1. Oturum: Tanışma, Grup Kurallarının Belirlenmesi, Program Amacının Açıklanması:

Amaç: Grup lideri ve diğer çiftlerle tanışabilmek, grup sürecine ilişkin kuralların belirlenerek kuralların öneminin kavranabilmesi, yapılacak psikoeğitim programının açıklanarak amacının öğrenilmesi.

Süre: 120 dakika

Hedef Davranışlar: Bu oturumda grup üyeleri;

1. Grup üyeleri ve grup lideriyle tanışma
2. Grup sürecine yönelik kurallar ve işleyiş hakkındaki bilgileri öğrenme
3. Grup kuralların önemini kavrama
3. Psikoeğitim programının amacı hakkında bilgi sahibi olma
4. Grubun amacıyla uyumlu bireysel amaçlar belirleme
5. Evlilik uyumu ile oturum temaları arasındaki ilişkiyi öğrenme davranışlarını kazanırlar.



Materyal ve Araç Gereçler: Grup Kuralları (Form-1)

Pozitif Psikoloji Temelli Mesnevi Hikayelerine Dayalı Psiko eğitim Programının İçerik ve Amaçları (Form-2)

Mesnevi'den "Seçme Beyitler" (Form-3)

"Evlilik Hikayem" isimli etkinlik (Form-4)

Pozitif Günlük Tutma

Yaka Kartları

Kullanılan Eğitsel Teknikler: Sözlü anlatım, soru cevap, grup çalışması, etkinlik, video gösterimi

Süreç: Grup üyelerinin psiko eğitim yapılacak mekana tebessümle alınması ve istedikleri yerlere oturtulması sağlanır.

1. Lider ve grup üyelerinin birbirlerini tanımaları açısından "evlilik hikayem" (Form-1) isimli ısınma etkinliği uygulanır. Tanışma etkinliği için önceden hazırlanan isimlerin yazılı olduğu yaka kartlarının dağıtılması tamamlanır. Daha sonra her grup üyesine Form-1 dağıtılarak doldurmaları istenir. Doldurulan formların her çift tarafından paylaşılması sağlanarak grup etkileşimi oluşturulur. Katılımcı çiftler bu tanışma sürecinde birbirlerinin isimlerini iş ve mesleklerini, eğitim ve çocuk durumlarını, kaç kardeş olduklarını, memleketlerini, hobilerini ve kişilik özelliklerini öğrenirler. Ayrıca bu etkinliğin en önemli unsurlarından birisi olan, çiftlerin evlilik hikayelerini de paylaşmaları sağlanarak çiftler, evlilikleriyle ilgili bir pozitif başlangıç noktası geliştirmiş olurlar.
2. Katılımcı çiftlerin psiko eğitim programından en etkili bir şekilde faydalanabilmesi için grubu yapılandırma süreci başlatılarak, grup kuralları belirlenir. Katılımcı çiftlerden de fikirler alınarak grup kurallarının yazılı olduğu Form-2 tüm grup üyelerine dağıtılır. Sonrasında gerekli açıklamalar da yapılarak, kurallar üzerine değerlendirmeler alınır.
3. 11 hafta sürececek olan "Pozitif Psikoloji Temelli Mesnevi Hikayelerine Dayalı Psiko eğitim Programı" ve içeriği hakkında bilgi verilir. Bu programın amacı; evli çiftlerin evlilik uyumunu arttıracak dokuz temel değer hakkında çiftlere farkındalık ve beceri kazandırmak, bununla birlikte bu beceri ve farkındalıkların çiftlerin evlilik yaşamını nasıl etkilediklerini görmelerini sağlayarak mutlu ve uyumlu evlilik konusunda çiftlere yardımcı olmaktır. Hazırlanan program çerçevesinde "aşk, bağlılık, yaşamın anlamı, umut, iyimserlik, affedicilik (bağışlama), özgecilik, minnettarlık ve sabır" değerleri ele alınarak her değer bir oturum boyunca incelenecek, kavramsal bilgilendirmeler yapılarak evli çiftlerin

hazır oluşları üzerinde çalışılacak ve yine her oturumda konusuna uygun Hz. Mevlana'nın Mesnevi isimli eserinden seçilen bir hikaye ile değerler desteklenerek analiz edilecektir. Ardından bazı etkinlikler uygulanacak ve edinilen kazanımların davranışa dönüştürülmesi sağlanacaktır.

4. Bu açıklamalar yapıldıktan sonra oturum amaçları ve içeriklerinin bulunduğu Form-3 katılımcı çiftlere dağıtılarak gerekli açıklamalar yapılır.
5. Grubun ve programın amaçları açıklandıktan sonra, katılımcı çiftlerden de bireysel amaç belirleme formu (Form-4) doldurmaları istenir. Doldurulan formlar, grup lideri tarafından alınarak son oturumda tekrar değerlendirilmek üzere etkinlik dosyasına kaldırılır. Sonrasında ise çiftlerden yapılacak psikoğretim programına katılım için gönüllü sözleşme formunu (Form-5) doldurmaları istenir.
6. Son olarak evlilik uyumu ile oturum temaları arasındaki ilişki açıklanır. Hz. Mevlana'nın Mesnevi isimli eserindeki bazı seçme beyitler (Form-5) bir sonraki oturuma kadar çiftlerin değerlendirmeleri ve bu değerlendirmelerini yazarak diğer katılımcı çiftlerle de paylaşmaları istenir. Çiftlere psikoeğitim programının uygulanması boyunca pozitif günlük tutmaları önerilir. Oturumlarda yapılan etkinliklere, etkileşimlere, paylaşımlara ve oturumlardan sonraki yaşadıkları pozitif durum ve olaylara odaklanmaları istenerek bunları günlük olarak yazmaları istenir. Oturumun özeti ve değerlendirmesi yapılarak ilk oturum sonlandırılır.

## 2. Oturum: Aşk ve Evlilik

“Cihanın bütün zerrelere, o ilahi hüküm dolayısıyla çift çifttir. Her çift birbirine aşıktır.”  
 “Kehribarın saman çöpünü dilemesi, çekmesi gibi alemde her cüz’ de kendi çiftini, eşini dilemektedir” (Mesnevi, III/ b. 4400).

Amaç: Evli çiftlerin “aşk” kavramı konusunda farkındalıklarını artırarak, aşka ilişkin tutum ve becerilerin öğrenilmesi evlilik yaşamında uygulanması.

Süre: 120 dakika

Hedef Davranışlar: Bu oturumda grup üyeleri;

1. Aşk ve türleri ile ilgili bilgileri öğrenme
2. Aşka ilişkin tutum ve beceri geliştirme
3. Aşkın evliliği pekiştiren yönlerini keşfetme
4. Aşkta akışı deneyimleme
5. Evlilik uyumu ile aşk arasındaki ilişkiyi öğrenme davranışlarını kazanırlar.

Materyal ve Araç Gereçler:

“Sizin Aşkınız Hangisi” isimli etkinlik (Form-1)

“Aşk Ağacım” isimli etkinlik (Form-2)

Mesnevi’den Padişah ve Cariyenin Aşkları isimli hikaye (Form-3)

Aşk Mektubu isimli etkinlik (Form-4)

Video sunumu

Ney müziği

A4 kağıdı, renkli kalemler

Kullanılan Eğitsel Teknikler: Sözlü anlatım, hikaye anlatımı, soru cevap, grup çalışması, etkinlik, video gösterimi, tartışma

Süreç: Bir önceki oturum kısaca özetlenir. İlk oturumdaki Mesnevi’den paylaşılan beyitlerle ilgili çiftlerin yaptıkları değerlendirmeler alınır.

1. Aşk sizce ne demektir? sorusu sorularak tartışma sağlanır. Mümkün olduğunca herkes bu konuda fikrini ifade eder. Sonra, “sizin aşkınız hangisi” isimli etkinlik (Form-1) uygulanarak aşkın farklı tanımları paylaşılır ve aşkın türleri örneklerle anlatılır. Çiftler kendi deneyimledikleri aşk türlerini birlikte değerlendirirler. Böylelikle aşka ilişkin ilk farkındalıkları gelişmiş olur.
2. “Aşk ağacım” isimli etkinlik (Form-2) uygulanarak, çiftlerin deneyimledikleri aşk ile ilgili önemsedikleri değer ve duygular oraya çıkarılmış olur ve aşka ilişkin farkındalıkları geliştirilir.
3. Mesnevi’den “Padişah ve Cariyenin Aşkları” hikayesi (Form-2) ney müziği eşliğinde paylaşılır. Sonra çiftlere hikayenin analizi yapılarak aşkın evlilik yaşamına etkisi tartışılır. Çiftlerden değerlendirmeler alınarak aşka yönelik olumlu tutum ve beceriler geliştirmeleri sağlanır.
4. Evliliği aşk ile besleme yolları isimli powerpoint sunusu çiftlerle paylaşılarak, aşkın evliliği güçlendiren yönleri üzerinde durulur. Evlilik uyumu için aşkın önemli bir duygu ve devam ettirilmesi gereken bir değer olduğu üzerinde paylaşımlarda bulunularak, anlatılan Mesnevi hikayesine atıf yapılır.
5. Hazırlanmış video çiftlere izletilerek, video üzerine değerlendirmeler yapılır ve aşkın mutlu bir evliliğe katkısı konusunda etkileşim başlatılır. İzlenen video ile aşk arasında bağ kurularak aşka ilişkin duygular arttırılmaya çalışılır.
6. Mesnevi yazarı Hz. Mevlana’nın eşi Gevher Hatun’a yazmış olduğu aşk mektubu paylaşılır. Aşkın insanı çepeçevre saran etkisinden bahsedilir. Yazılan aşk mektubunda akışın deneyimlenmesine odaklanılır.

Çiftlere bir sonraki oturuma kadar eşlerine içlerinden gelerek bir aşk mektubu yazmaları ve postayla göndermeleri istenir. Bu etkinlikle ilgili gözlemlerini ise bir sonraki oturumda paylaşmaları beklenir.

### 3. Oturum: Bağlılık ve Evlilik

“Gerçekten de gönülden gönüle pencere vardır. İki insan birbirine gönülden bağlanınca, artık onlar, birbirinden ayrı değildirler. Bedenleri birbirinden uzak düşse de gönülleri beraberdir” (Mesnevi, III/ b, 4391).

Amaç: Evli çiftlerin “bağlanma” kavramı konusunda farkındalıklarını artırarak, bağlanmaya ilişkin tutumların değerlendirilerek, evlilik yaşamında bir değer ve beceri haline dönüştürülmesi.

Süre: 120 dakika

Hedef Davranışlar: Bu oturumda grup üyeleri;

1. Bağlılık ile ilişkili kavram ve duyguları öğrenme
2. Bağlılığa ilişkin olumlu tutum ve beceri geliştirme
3. Bağlılığın evliliği pekiştiren yönlerini keşfetme
4. Bağlılıkta akışı deneyimleme
5. Evlilik uyumu ile bağlılık arasındaki ilişkiyi öğrenme davranışlarını kazanırlar.

Materyal ve Araç Gereçler:

“Bağlılık Yolum” isimli etkinlik (Form-1)

Mesnevi’den “Zünnun-u Mısri’nin Tımarhaneye Düşmesi” hikayesi (Form-2)

“Bağlılık Sağlaması” isimli etkinlik (Form-3)

Video sunumu

Ney müziği

Kullanılan Eğitsel Teknikler: Sözlü anlatım, hikaye anlatımı, soru cevap, grup çalışması, etkinlik, video gösterimi, tartışma

Süreç: Bir önceki oturum kısaca özetlenir. Çiftlerin birbirlerine yazmış oldukları aşk mektubu ile ilgili duyguları paylaşılır. Aşkta akışı deneyimleyebilmeleri ile ilgili değerlendirmeleri alınır.

1. “Bağlılık yolum” isimli etkinlik (Form-1) uygulanarak, bağlılık ile ilişkili olduğu düşünülen kavramların eşler arası bağlılığa etkisi tartışılır. Grup üyelerinden çift olarak değerlendirmeleri alınır. Etkinliğin ikinci bölümünde ise bağlılıkla ilişkili olduğu düşünülen davranımların eşler arası bağlılığa etkisi tartışılır. Çiftlerden değerlendirmeler alınarak bağlılıkla ilgili farkındalık geliştirilir. Aynı zamanda bağlılığa yönelik olumlu tutumlar üzerinde çalışılmış olur.

2. Mesnevi'den “Zünnun-u Mısıri'nin Tımarhaneye Düşmesi” hikayesi ney müziği eşliğinde paylaşılır. Sonra çiftlere hikayenin analizi yapılarak bağlılığın evlilik yaşamına etkisi paylaşılır. Çiftlerden de değerlendirmeler alınır.
3. Evliliği bağlılık ile besleme yollarını anlatan powerpoint sunumu çiftlerle paylaşarak, bağlılığın evliliği güçlendiren yönleri üzerinde durulur. Evlilik uyumu için bağlılığın önemli bir duygu ve devam ettirilmesi gereken bir değer olduğu üzerinde paylaşımlarda bulunularak, anlatılan Mesnevi hikayesine atıf yapılır.
4. “Bağlılık sağlaması” isimli etkinlik (Form-3) uygulanarak bağlılığın evlilik ilişkine kattığı anlamlar üzerine pozitif düşünme sağlanır. Pozitif duygulara odaklanılır, verilen cevaplar üzerinden etkileşime devam edilerek çiftler arası bağlılığı güçlendirmek için tutumlara odaklanılır ve bağlılık içeren davranışların beceriye dönüşümü için çiftler motive edilirler.
5. Bağlılıkla ilgili hazırlanmış video filmi izletilir ve çiftlerin izlenen bağlılık ile ilgili videoda akışı deneyimlemeleri istenir. Bunun için bir süre nefes egzersizi yaptıktan sonra gözler kapatılır. Tekrar video açılır. Çiftler videodaki sese odaklanırlar. Beraberliklerindeki en mutlu anı düşünmeleri ve o ana odaklanmaları sağlanır. Video bitene kadar bu devam eder. Sonrasında ise çiftlerden gözlemleri alınır.
6. Bir sonraki oturuma kadar “Bana Adını Sor” isimli filmin izlenmesi ev ödevi olarak verilir. Çiftlerden filmdeki bağlılıkla ilgili kısımları birlikte değerlendirip analiz etmeleri ve bir sonraki oturumda diğer grup üyeleriyle de paylaşmaları istenir.

#### 4.Oturum: Yaşamda Anlam ve Evlilik

Amaç: Evli çiftlerin “yaşamda anlam” kavramı konusunda farkındalıklarını artırarak, anlamın evlilik ilişkisinde deneyimlenip bir beceri ve değer haline dönüşümünün sağlanması.

Süre: 120 dakika

Hedef Davranışlar: Bu oturumda grup üyeleri;

1. Yaşamda anlam ile ilgili bilgi sahibi olma
2. Yaşamın anlamına ilişkin olumlu bir tutum geliştirme
3. Evlilik ilişkisini besleyecek ortak anlam bulma
4. Yaşamda anlam edinerek bu anlamın evliliği pekiştiren yönlerini keşfetme
5. Yaşamda anlamda akışı deneyimleme

6. Evlilik uyumu ile yaşamda anlam arasındaki ilişkiyi öğrenme davranışlarını kazanırlar.

Materyal ve Araç Gereçler:

Yaşamda Anlam Tartışması (Form-1)

Mesnevi'den “Mısır'daki Hazine” hikayesi (Form-2)

“Ortak Anlam Oluşturma” isimli etkinlik (Form-3)

“Nasıl Hatırlanmak İstiyorum” isimli etkinlik (Form-4)

Video sunumu

Ney müziği

Kullanılan Eğitsel Teknikler: Sözlü anlatım, hikaye anlatımı, soru cevap, grup çalışması, etkinlik, video gösterimi, tartışma

Süreç

1. Bir önceki oturum kısaca özetlenir. Grup üyelerinin verilen ödevlendirme ile ilgili gözlemlerini paylaşımları istenir ve değerlendirme yapılır.
2. Yaşamda anlam nedir? anlamın insan yaşamına etkisi nelerdir? anlamsız yaşam olabilir mi? gibi sorular sorularak etkileşim başlatılır. “Yaşamda anlam tartışması” isimli etkinlik (Form-1) doldurularak, çiftlerin sorulara verdiği cevaplarla küçük bir tartışma sağlanır. En temel amaçlar, değerler, öz kaynaklarımız ve bunların evlilik yaşamına etkisiyle ilgili değerlendirmeler yapılır. Mümkün olduğunca herkes bu konuda fikrini ifade eder. Bu konuda farkındalık sağlanmaya çalışılır.
3. Mesnevi'den “Mısır'daki Hazine” (Form-2) hikayesi ney müziği eşliğinde paylaşılır. Sonra çiftlere hikayenin analizi yapılarak, yaşamda anlam bulmanın evlilik yaşamına etkisi paylaşılır.
4. “Ortak anlam oluşturma” isimli etkinlik (Form-3) paylaşılır. Mümkün olduğunca tüm katılımcılardan yanıtlar alınmaya çalışılır. Hayattaki ritüellerimiz, rollerimiz ve hedeflerimiz ile ilgili farkındalık çalışması yapılarak, evlilikte ortak anlamlar bulunması ve oluşturulması sağlanır. Bu anlamların çiftler açısından önemi ve evlilik yaşamını besleyen yönleri tartışılır ve bu konuda değerlendirmeler yapılır.
5. Yaşamın anlamı ile ilgili hazırlanmış video filmi izletilir. Grup üyelerinden video filmi ile yaşamın anlamı arasında bağ kurmaları istenir. Bu konuda tüm çiftlerden yorumlar alınarak farkındalık artırılmış olur. Diğer yandan da yaşamın anlamlandırılmasının evliliği güçlendiren yönleri üzerinde durularak, evlilik uyumu için anlamın önemli bir değer ve devam ettirilmesi gereken bir beceri

olduğu üzerinde paylaşımlarda bulunularak, anlatılan Mesnevi hikayesine atıf yapılır.

6. “Nasıl hatırlanmak istiyorum” (Form-4) isimli etkinlik grup üeleriyle paylaşılır ve ev ödevi olarak çiftlere verilir. Formda yazılı kısımları doldurmaları ve doldururken yaşamış oldukları duygularla birlikte bir sonraki oturumda paylaşımları istenir. Oturum özetlenir ve sonlandırılır.

##### 5. Oturum: Umut ve Evlilik

“Yolcu, sana da bir sıkıntı, bir gönül darlığı geldi mi alevlenme, meyvus olma... Senin için muvafıktır o” (Mesnevi, III/b, 3730).

Amaç: Evli çiftlerin “umut” kavramını öğrenmesi ve bu konuda farkındalıklarını artırarak, umudun evlilik ilişkisinde deneyimlenip bir beceri ve değer haline dönüşümünün gerçekleşmesi.

Süre: 120 dakika

Hedef Davranışlar: Bu oturumda grup üeleri;

1. Umut hakkında bilgi sahibi olma
2. Umuda yönelik olumlu bir tutum geliştirme
3. Umudun bir beceri haline dönüştürülmesi
4. Umudun evliliği besleyen yönlerini keşfetme
5. Umutta akışı deneyimleme
6. Evlilik uyumu ile umut arasındaki ilişkiyi öğrenme davranışlarını kazanırlar.

Materyal ve Araç Gereçler:

“Bir Kapı Açma” isimli etkinlik (Form-1)

Mesnevi’den “Testideki Su” hikayesi (Form-2)

“Umut Parıltısı” isimli etkinlik (Form-4)

Video sunumu

Ney müziği

Kullanılan Eğitsel Teknikler: Sözlü anlatım, hikaye anlatımı, soru cevap, grup çalışması, etkinlik, video gösterimi, tartışma

Süreç: Bir önceki oturum kısaca özetlenir. Grup üelerinin verilen ödevlendirme ile ilgili gözlemlerini paylaşımları istenir ve değerlendirme yapılır.

1. Umut nedir? insan yaşamına etkisi nelerdir? umudun evlilik ilişkisine etkisi neler olabilir? gibi soruları grup üelerine sorularak etkileşim başlatılır. Mümkün olduğunca herkes bu konuda fikrini ifade eder. “Bir kapı açma” isimli etkinlik (Form-1), uygulanarak umudu keşfetme çalışması yapılır.

2. Mesnevi'den "Testideki Su" hikayesi (Form-2) ney müziği eşliğinde paylaşılır. Sonra çiftlere hikayenin analizi yapılarak umudun evlilik yaşamına etkisi paylaşılır. Çiftlerden de değerlendirmeleri alınır. Anlatılan Mesnevi hikayesinde akışı deneyimlemeleri sağlanır.
3. Evlilik ve Umut ile ilgili Powerpoint sunusu çiftlerle paylaşılır. Umudun ve karşılaşılan zorlu durumlara karşı umudunu kaybetmemenin çiftler açısından önemi ve evlilik yaşamını besleyen yönleri tartışılır ve bu konuda değerlendirmeler yapılır. Grup üyelerinden de değerlendirme alınır. Mesnevi hikayesine atıfta bulunulur.
4. Umut ile ilgili hazırlanmış video filmi izletilir. Evli çiftlerden, video filmi ile umut arasında ilişki kurmaları istenir. Bu konuda tüm çiftlerden yorumlar alınarak farkındalık artırılmış olur. Ayrıca, umudun evliliği güçlendiren yönleri üzerinde durularak, evlilik uyumu için umudun önemli bir değer ve devam ettirilmesi gereken bir beceri olduğu tartışılır.
5. "Umut parıltısı" isimli etkinlik (Form-4), grup üyeleriyle paylaşılır. Formda yazılı kısımları doldurmaları istenir. Sonra çiftler kendi aralarında birinci bölümü değerlendirirler. Çiftler değerlendirme sonunda diğer grup üyeleriyle düşüncelerini paylaşırlar. Umut parıltısının bulunması ve artırılmasına yönelik birinci bölümden sonra evli çiftlerin ilişkilerindeki zorlu durumlara yönelik dikkatleri çekilir. Çiftlerin bu zorlu durumlarda umudu canlı tutmaları üzerinde durularak evlilik yaşamında mutluluğu arttırmaya yönelik umut parıltıları yakalanmaya çalışılarak, umudun bir değer ve beceri haline dönüşmesi sağlanır.
6. Bir sonraki oturuma kadar "Ohio" isimli filmin izlenmesi ev ödevi olarak verilir. Çiftlerden filmdeki umutla ilgili kısımları birlikte değerlendirip analiz etmeleri ve bir sonraki oturumda diğer grup üyeleriyle de paylaşmaları istenir.

#### 6. Oturum: İyimserlik ve Evlilik

"Görüyorsun ya, dünyada mutlak olarak kötü bir şey yoktur. Kötü, buna nispetle kötüdür. Sonra şunu da bil ki, Âlemde hiçbir zehir yahut şeker yoktur ki birine ayak, öbürüne ayakkabı olmasın!

Evet... Birine ayak olur, öbürüne bukağı. Birisine zehirdir, öbürüne şeker gibi tatlı!

Yılanın zehiri, yılanı hayattır, insanaysa ölüm! Deniz mahlûklarına deniz, bağ, bahçe gibidir... Fakat karada yaşayanlara ölümdür, dağdır" (Mesnevi, IV/ b, 65-70)!



**Amaç:** Evli çiftlerin “iyimserlik” kavramını öğrenmesi ve bu konuda farkındalıklarını artırarak, iyimserliğin evlilik ilişkisinde deneyimlenip bir beceri ve değer haline dönüşümünün gerçekleşmesi.

**Süre:** 120 dakika

**Hedef Davranışlar:** Bu oturumda grup üyeleri;

1. İyimserlik hakkında bilgi sahibi olma
2. İyimserliğe yönelik olumlu bir tutum geliştirme
3. İyimserliği bir beceri haline dönüştürme
4. İyimserliğin evliliği pekiştiren yönlerini keşfetme
5. İyimserlik tutum, davranış ve becerilerinde akışı deneyimleme
6. Evlilik uyumu ile iyimserlik arasındaki ilişkiyi öğrenme davranışlarını kazanırlar.

**Materyal ve Araç Gereçler:**

- “Dört Adımda İyimserlik” isimli etkinlik (Form-1)
- Mesnevi’den “Kötülere Dua Eden Vaiz” hikayesi (Form-2)
- “Evlilik ve İyimserlik” isimli etkinlik (Form-3)
- “İyimserlik Egzersizi” isimli etkinlik (Form-4)
- Video sunumu
- Ney müziği

**Kullanılan Eğitsel Teknikler:** Sözlü anlatım, hikaye anlatımı, soru cevap, grup çalışması, etkinlik, video gösterimi, tartışma

**Süreç:** Bir önceki oturum kısaca özetlenir. Grup üyelerinin verilen ödevlendirme ile ilgili gözlemlerini paylaşımları istenir ve değerlendirme yapılır.

1. İyimserlik nedir? insan yaşamına etkisi nelerdir? iyimserlik öğrenilebilir mi? gibi soruları grup üyelerine sorularak etkileşim başlatılır. Mümkün olduğunca herkes bu konuda fikrini ifade eder. “Dört adımda iyimserlik” isimli etkinlik (Form-1), uygulanarak iyimserliği keşfetme çalışması yapılır.
2. Mesnevi’den “Kötülere Dua Eden Vaiz” hikayesi (Form-2) ney müziği eşliğinde paylaşılır. Sonra çiftlere hikayenin analizi yapılarak iyimserliğin evlilik yaşamına etkisi değerlendirilir.
3. “Evlilik ve iyimserlik” isimli etkinlik (Form-3) çiftlerle paylaşılır. Mümkün olduğunca tüm çiftlerden yanıtlar alınmaya çalışılır. İyimser düşünmenin ve iyimser yaşamının çiftler açısından önemi ve evlilik yaşamını besleyen yönleri tartışılır ve bu konuda değerlendirmeler yapılır. Grup üyelerinden de değerlendirme alınır. Mesnevi hikayesine atıfta bulunulur.

4. İyimsizlik ile ilgili hazırlanmış video filmi izletilir. Grup üyelerinden video filmi ile iyimsizlik arasında ilişki kurmaları istenir. Bu konuda tüm çiftlerden yorumlar alınarak farkındalık artırılmış olur. Bununla birlikte iyimsiz düşünme ve yaşamın evliliği güçlendiren yönleri üzerinde durularak, evlilik uyumu için iyimsizliğin önemli bir değer ve devam ettirilmesi gereken bir beceri olduğu tartışılır.
5. “Mutluluk sohbeti” isimli etkinlik (Form-4) paylaşılarak çiftlerin evlilik ilişkisine ve eşine yönelik iyimsizliğini geliştirme çalışması yapılır.
6. “İyimsizlik egzersizi” isimli etkinlik (Form-5), grup üyeleriyle paylaşılır ve ev ödevi olarak çiftlere verilir. Formda yazılı kısımları doldurmaları ve oturuma gelmezden önceki akşam değerlendirmeleri istenir. Bir sonraki oturumda ise bu değerlendirmelerini grup üyeleri ile paylaşmaları beklenir. Bu şekilde iyimsizliğin öğrenilebilir yönünün deneyimlenmesi gerçekleştirilerek, bir tutum ve beceriye dönüşümü sağlanmaya çalışılır. Oturum özetlenerek, sonlandırılır.

#### 7. Oturum: Affedicilik ve Evlilik

“Yüz de ısrar etme doksan da olur,  
İnsan dediğinde, noksan da olur,  
Sakin büyüklenme, elde neler var,  
Bir ben varım deme, yoksan da olur,  
Hatasız dost arayan dosttan da olur” (Mesnevi, V/b. 2114).

Amaç: Evli çiftlerin “affetme” kavramı konusunda farkındalıklarını artırarak, affetmeye ilişkin tutumların deneyimlenip evlilik yaşamında bir değer ve beceri haline dönüştürülmesi.

Süre: 120 dakika

Hedef Davranışlar: Bu oturumda grup üyeleri;

1. Affedicilik kavramı hakkında bilgi sahibi olma
2. Affediciliğe ilişkin olumlu tutum ve beceri geliştirme
3. Affediciliğin evliliği pekiştiren yönlerini keşfetme
4. Affedicilikte akışı deneyimleme
5. Evlilik uyumu ile affedicilik arasındaki ilişkiyi öğrenme davranışlarını kazanırlar.

Materyal ve Araç Gereçler:

“Affedicilik Egzersizi” isimli etkinlik (Form-3)

Mesnevi’den “Fare ve Devenin Yolculuğu” hikayesi (Form-2)

Video sunumu

## Affetme Meditasyonu (Form-4)

### Ney müziği

Kullanılan Eğitsel Teknikler: Sözlü anlatım, hikaye anlatımı, soru cevap, grup çalışması, etkinlik, video gösterimi, tartışma

Süreç: Bir önceki oturum kısaca özetlenir. Verilen ödevlendirme ile ilgili gözlemlerini paylaşımları istenir ve değerlendirme yapılır.

1. “Affedicilik egzersizi” isimli etkinlik çiftlerle (Form-1) paylaşılır. I. Bölümdeki form doldurularak, affetmenin bireyin hem kendisi hem de bir başkası üzerindeki etkisine yönelik sorular sorularak affetmeye ilişkin farkındalık artırılıp, tutumlar üzerinde çalışılır. Mümkün olduğunca tüm katılımcılardan yanıtlar alınmaya çalışılarak etkileşim başlatılır. II. Bölümde ise daha çok eşler arasındaki hatalı davranışlar, olay veya durumlar ele alınır. Yapılan etkinlikle çiftlerin affedicilikle ilgili olumlu tutumlar geliştirmesi sağlanır. Affetmenin bireyler, eşleri ve evlilik açısından önemi tartışılarak değerlendirmeler yapılır.
2. Mesnevi’den “Fare ve Devenin Yolculuğu” (Form-2) hikayesi ney müziği eşliğinde paylaşılır. Sonra çiftlere hikayenin analizi yapılarak affetmenin evlilik yaşamına etkisi tartışılır.
3. Evlilik ilişkisini affedicilik ile geliştirme yollarını içeren powerpoint sunusu çiftlerle paylaşılarak, affediciliğin evliliği güçlendiren yönleri üzerinde durulur, evlilik uyumu için affediciliğin önemli bir duygu ve devam ettirilmesi gereken bir değer olduğu üzerinde paylaşımlarda bulunulur, anlatılan Mesnevi hikayesine atıf yapılır.
4. Affedicilikle ilgili hazırlanmış video filmi izletilir ve çiftlerin izlenen affedicilik ile ilgili videoya yorumlar getirmesi istenir. Bu şekilde affedicilikle ilgili farkındalıkları daha da arttırılmış olur.
5. “Affetme meditasyonu” (form-4) isimli etkinlik yapılarak, çiftlerin affedicilikte akışı deneyimlemelerine yardımcı olunur.
6. Oturum özetlenir, çiftlere bir sonraki oturuma kadar yapılan affetme meditasyonunubirlikte yapmaları ve gözlemlerini yazmaları istenir. Bir sonraki oturumda ise bu gözlemlerini diğer grup üyeleri ile paylaşımları beklenir.

### 8. Oturum: Özgecilik ve Evlilik

“Duvarların yardımını olmasa evler, ambarlar nereden meydana gelirdi? Her duvar birbirinden ayrı olsa tavan, havada nasıl olur da direksiz, dayanaksız durur?” (Mesnevi, VI/b, 519).

**Amaç:** Evli çiftlerin “özgecilik” kavramı konusunda farkındalıklarını arttırarak, özgeciliğe ilişkin tutumların deneyimlenip evlilik yaşamında bir değer ve beceri haline dönüştürülmesi.

**Süre:** 120 dakika

**Hedef Davranışlar:** Bu oturumda grup üyeleri;

1. Özgecilik kavramı hakkında bilgi sahibi olma
2. Özgeciliğe ilişkin olumlu tutum ve beceri geliştirme
3. Özgeciliğin evliliği pekiştiren yönlerini keşfetme
4. Özgecilikte akışı deneyimleme
5. Evlilik uyumu ile özgecilik arasındaki ilişkiyi öğrenme davranışlarını kazanırlar.

**Materyal ve Araç Gereçler:**

“Benim İçin” isimli etkinlik (Form-2)

Mesnevi’den “Bedevinin Köpeği” hikayesi (Form-3)

“Özgeci Eşim” isimli etkinlik (Form-4)

Video sunumu

Ney müziği

**Kullanılan Eğitsel Teknikler:** Sözlü anlatım, hikaye anlatımı, soru cevap, grup çalışması, etkinlik, video gösterimi, tartışma

**Süreç:** Bir önceki oturum kısaca özetlenir. Çiftlerden verilen ödevlendirme ile ilgili gözlemlerini paylaşımları istenir ve değerlendirme yapılır.

1. “Benim için” isimli etkinlik (Form-1) uygulanarak çiftlerin, özgeci davranışları kavraması sağlanarak, bu davranışlara yönelik farkındalıkları arttırılır. Çiftler arasındaki özgeci davranışların evlilik ilişkisindeki pozitif yönü konusunda tartışma sağlanır.
2. Mesnevi’den “Bedevinin Köpeği” (Form-2) hikayesi ney müziği eşliğinde paylaşılır. Sonra çiftlere hikayenin analizi yapılarak özgeci davranımın önemi ve evlilik yaşamına etkisi tartışılır.
3. “Özgecilik ve evlilik” konusundaki powerpoint sunusu paylaşılarak; evlilik ilişkisini özgeci davranışlarla besleme yolları ve özgeciliğin evliliği güçlendiren yönleri üzerinde durulur. Evlilik uyumu için özgeci davranışların önemli bir beceri ve devam ettirilmesi gereken bir değer olduğu üzerinde paylaşımlarda bulunularak, anlatılan Mesnevi hikayesine atıf yapılır.
4. Özgeci davranım ile ilgili hazırlanmış video filmi izletilir ve çiftlerden ilgili videoya yorumlar getirmesi istenir. Bu şekilde çiftlerin özgecilikle ilgili bakış açıları yenilenerek, motivasyonları arttırılmış olunur.

5. Oturum özetlenir, çiftlere; “Özgeci eşim” isimli etkinlik (Form-4) ev ödevi olarak verilir. Bu şekilde özgeciliğe akışı deneyimlemeleri sağlanır. Bununla birlikte özgeciliğin, çiftler arasında bir beceriye dönüşmesi sağlanarak, bunu öznel olarak deneyimlemelerine fırsat verilir.

#### 9. Oturum: Minnettarlık ve evlilik

**Amaç:** Evli çiftlerin “minnettarlık” kavramı konusunda farkındalıklarını artırarak, minnettarlığın evlilik ilişkisinde deneyimlenip bir beceri ve değer haline dönüşümünün sağlanması.

**Süre:** 120 dakika

**Hedef Davranışlar:** Bu oturumda grup üyeleri;

1. Minnettarlık hakkında bilgi sahibi olma
2. Minnettarlığa ilişkin olumlu bir tutum geliştirme
3. Minnettarlığın bir beceri haline dönüştürülmesi
4. Minnettarlığın evliliği besleyen yönlerini keşfetme
5. Minnettarlıkta akışı deneyimleme
6. Evlilik uyumu ile minnettarlık arasındaki ilişkiyi öğrenme davranışlarını kazanırlar.

**Materyal ve Araç Gereçler:**

“Minnettarlık Egzersizi” isimli etkinlik (Form-1)

Mesnevi’den “Lokman Hekim ve Efendisi” hikayesi (Form-2)

“Minnettarlık ve Evlilik” sunusu (Form-3)

“Şükran Mektubu” isimli etkinlik (Form-3)

Video sunumu

Ney müziği

**Kullanılan Eğitsel Teknikler:** Sözlü anlatım, hikaye anlatımı, soru cevap, grup çalışması, etkinlik, video gösterimi, tartışma

**Süreç:** Bir önceki oturum kısaca özetlenir. Grup üyelerinin verilen ödevlendirme ile ilgili gözlemlerini paylaşımları istenir ve değerlendirme yapılır.

1. Minnettarlık nedir? minnettarlığın insan yaşamına etkisi nelerdir? gibi sorular sorularak minnettarlık ile ilgili etkileşim başlatılır. “Minnettarlık egzersizi” isimli etkinlik (Form-1) doldurularak, çiftlerin cevapları paylaşılır. Mümkün olduğunca herkes bu konuda fikrini ifade eder. Böylelikle minnettarlıkla ilgili farkındalık artırılmaya çalışılır.

2. Mesnevi'den "Lokman Hekim ve Efendisi" hikayesi (Form-2) ney müziği eşliğinde paylaşılır. Sonra çiftlere hikayenin analizi yapılarak minnettarlığın evlilik yaşamına etkisi paylaşılır. Çiftlerden de yorum ve değerlendirme alınır.

3. Minnettarlık ve evlilik sunusu (Form-3) çiftlerle paylaşılır. Minnettarlığın evlilik yaşamını besleyen yönleri tartışılır ve bu konuda değerlendirmeler yapılır.

4. Minnettarlık ile ilgili hazırlanmış video filmi izletilir. Grup üyelerinden video filmi ile minnettarlık arasında bağ kurmaları istenir. Bu konuda tüm çiftlerden yorumlar alınarak farkındalık artırılmış olur. Bununla birlikte minnettarlığın evliliği güçlendiren yönleri üzerinde durularak, evlilik uyumu için minnettarlığın önemli bir değer ve devam ettirilmesi gereken bir beceri olduğu üzerinde paylaşımlarda bulunularak, anlatılan Mesnevi hikayesine atıf yapılır.

5. "Şükran mektubu" isimli etkinlik (Form-3) grup üyeleriyle paylaşılır ve ev ödevi olarak çiftlere verilir. Formda yazılı kısımları doldurmaları ve doldururken yaşamış oldukları duyguları eşleriyle bir sonraki oturuma gelmeden birbirleriyle paylaşmaları istenir. Oturuma geldiklerinde ise gözlemlerinin alınacağı belirtilir. Oturum özetlenir ve sonlandırılır.

#### 10. Oturum: Sabır ve Evlilik

"Sütün ana karnında, kan içinde, pislik içinde sabretmesi onu deve yavrusuna gıda yapmıştır" (Mesnevi, IV/145).

Amaç: Evli çiftlerin "sabır" kavramını öğrenmesi ve bu konuda farkındalıklarını artırarak, sabrın evlilik ilişkisinde deneyimlenip bir beceri ve değer haline dönüşümünün gerçekleşmesi.

Süre: 120 dakika

Hedef Davranışlar: Bu oturumda grup üyeleri;

1. Sabır hakkında bilgi sahibi olma
2. Sabırlı olmaya yönelik olumlu bir tutum geliştirme
3. Sabrı bir beceri haline dönüştürme
4. Sabrın evliliği pekiştiren yönlerini keşfetme
5. Sabırlı olmaya yönelik tutum, davranış ve becerilerinde akışı deneyimleme
6. Evlilik uyumu ile sabır arasındaki ilişkiyi öğrenme davranışlarını kazanırlar.

Materyal ve Araç Gereçler:

"Sabır Yolum" isimli etkinlik (Form-1)

Mesnevi'den "Dövme Yaptırmak İsteyen Kazvinli'nin" hikayesi (Form-2)

"Sabır Dolu Davranışlar" isimli etkinlik (Form-3)

## Video sunumu

### Ney müziği

Kullanılan Eğitsel Teknikler: Sözlü anlatım, hikaye anlatımı, soru cevap, grup çalışması, etkinlik, video gösterimi, tartışma

Süreç: Bir önceki oturum kısaca özetlenir. Grup üyelerinin verilen ödevlendirme ile ilgili gözlemlerini paylaşımları istenir ve değerlendirme yapılır.

1. “Sabır yolum” isimli etkinlik (Form-1), uygulanarak sabrı kavrama ve keşfetme çalışması yapılır. Sizin için sabır neyi ifade ediyor? sabırlı davranış, sabırlı olmayan davranışlar nelerdir? sabrın insan yaşamına etkisi nelerdir? gibi sorular grup üyelerine sorularak etkileşim başlatılır. Etkinlik I. Bölüm doldurulur ve çiftlerin düşünceleri alınır. Etkinlik II. Bölümde ise çiftlerin birbirlerine karşı göstermiş olduğu sabır davranışları ve hissettikleri duygular üzerinde durulur ve sabır ile ilgili farkındalıkları artırılmış olunur. Mümkün olduğunca herkes bu konuda fikrini ifade eder.
2. Mesnevi’den “Dövme Yaptırmak İsteyen Kazvinli’nin” hikayesi (Form-2) ney müziği eşliğinde paylaşılır. Sonra çiftlere hikayenin analizi yapılarak sabrın evlilik yaşamına etkisi paylaşılır. Çiftlerden de yorumlar alınarak pekiştirme yapılır.
3. Sabır ve evlilik ile ilgili powerpoint sunusu çiftlerle paylaşılarak, sabrın evlilik yaşamını besleyen yönleri üzerine yoğunlaşılır. Sabırlı davranışlar göstermenin çiftler açısından önemi ve evlilik yaşamını besleyen yönleri üzerinde durularak, bu konuda değerlendirmeler yapılır. Mümkün olduğunca tüm çiftlerden fikirler alınmaya çalışılır. Mesnevi hikayesine atıf yapılır.
4. Sabır ile ilgili hazırlanmış video filmi izletilir. Grup üyelerinden video filmi ile sabır arasında ilişki kurmaları istenir. Bu konuda tüm çiftlerden yorumlar alınarak farkındalık artırılmış olur. Bununla birlikte iyimser düşünme ve yaşamın evliliği güçlendiren yönleri üzerinde durularak, evlilik uyumu için iyimserliğin önemli bir değer ve devam ettirilmesi gereken bir beceri olduğu tartışılır.
5. “Sabır dolu davranışlar” isimli etkinlik (Form-3), grup üyeleriyle paylaşılır ve ev ödevi olarak çiftlere verilir. Formda yazılı kısımları doldurmaları ve oturuma gelmezden önceki akşam değerlendirmeleri istenir. Bir sonraki oturumda ise bu değerlendirmelerini grup üyeleri ile paylaşmaları beklenir. Oturum özetlenerek, sonlandırılır.

## 11. Oturum: Değerlendirme ve Sonlandırma

**Amaç:** 11 oturumluk psikoeğitim programının sonunda, grupta bulunmanın sağladığı pozitif değişimleri değerlendirebilmek, grupta bulunmaya dair düşünce ve duyguları paylaşabilmek, yapılan çalışmalarla ilgili paylaşımları ve oturumların genel değerlendirmelerini yapabilmek, bununla birlikte çiftlerin evlilik uyumunu arttıracak değer ve kazanımlarının farkına varmasını sağlamak.

**Süre:** 120 dakika

**Hedef Davranışlar:** Bu oturumda grup üyeleri;

1. Psikoeğitim sürecinde deneyimledikleri değer ve becerileri uygulama
2. Grup sürecinde kendilerinde olan pozitif değişimleri değerlendirme
3. Gruptan ayrılmak için kendilerini hazır hale getirme
4. Mesnevi hikayelerden faydalanarak kendini değerlendirme
5. Evlilik uyumu ile psikoeğitim programındaki değerler arasındaki ilişkiyi öğrenme davranışlarını kazanırlar.

**Materyal ve Araç Gereçler:**

Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu (Form-1)

Mesnevi'den "Seçme Beyitler" (Form-2)

Evlilik Uyum Ölçeği (Form-3)

Ney müziği

**Kullanılan Eğitsel Teknikler:** Sözlü anlatım, şiir, soru cevap, grup çalışması, etkinlik, tartışma

**Süreç:** Bir önceki oturum kısaca özetlenir. Grup üyelerinin verilen ödevlendirme ile ilgili gözlemlerini paylaşımları istenir ve değerlendirme yapılır.

1. Pozitif Psikoloji Temelli Mesnevi Hikâyelerine Dayalı Psikoeğitim Programı'nın bütün oturumları grup lideri tarafından kısaca özetlenir.
2. Tüm üyelerden yapılan çalışmalarla ilgili paylaşımları ve oturumların genel değerlendirmelerini yapabilmek amacıyla psikoeğitim programı değerlendirme formunu (Form-2) doldurmaları istenir. Doldurulan formlar paylaşılır. Yapılan paylaşımlardan sonra grup üyelerine ilk oturumda belirlenen amaçlara ne kadar ulaştıkları, kendileri hakkında neler fark ettikleri, çiftlerin psikoeğitim programında deneyimledikleri değerlerin evlilik yaşamındaki pozitif etkileri sorulur. Mümkünse her grup üyesinden değerlendirmeleri alınır.
3. Mesnevi'den "Seçme Beyitler" (Form-2) ney müziği eşliğinde paylaşılır. Pozitif duygu ve değerlerin çiftlerin evlilik uyumuna olan olumlu etkisiyle, onlara pozitif



değişimin kapısını açtığı üzerinde açıklamalar yapılır. Pozitif odaklanarak anı yaşamının evlilik yaşamına katkısı üzerinde durulur.

4. Grup lideri, “evlilik uyum ölçeğini” (Form-3) üyelere uygular. Uygulamanın ardından grup üyelerine eğitim sürecindeki katılım ve ilgilerinden dolayı teşekkür ederek oturumlar sonlandırılır.

### **Verilerin Analizi**

Program sürecinde kullanılan ölçme araçlarıyla ulaşılan veriler, SPSS 23.0 istatistik paket programı kullanılarak analizler edilmiştir. Araştırmanın örneklem büyüklüğü 30'den az olduğu için; örneklem büyüklüğü 30'un altında olduğu için, verilerin analizinde, parametrik olmayan testlerden faydalanılmıştır (Büyüköztürk, 2010). Bu amaçla, verilerin analizinde; deney ve kontrol grubunda yer alan çiftlerin, çift uyumları açısından anlamlı bir fark bulunup bulunmadığını incelemek amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Bağımlı Grup t testinin parametrik olmayan karşılığı olarak görülebilen Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi, ilişkili iki örneklem puanları dağılımlarının, birbirinden anlamlı bir düzeyde farklılık gösterip göstermediğini incelemek için kullanılır (Balcı, 1997). Örneklem grubunun ilgili değişken açısından dağılımının normal olmadığı ve örnek çapının da 30'un altında olduğu durumlarda kullanılması uygundur (Ünver ve Gangam, 1996).

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, çiftler uyumu ölçeğine ilişkin demografik bulgular, betimsel analiz sonuçları ve deney ve kontrol grubuna ilişkin Wilcoxon analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Araştırmalarda demografik ve betimsel bulgular okuyuculara araştırmanın popülasyonuna ilişkin bilgiler vermesi bakımından önemlidir. Diğer taraftan çalışma kapsamında uygulanan programın etkililiğine ilişkin bilgiler sunması bakımından ilişki analizlerin de yine raporlaştırılması önemli olarak görülmektedir. Araştırmaların gerçekleştirildiği popülasyona bağlı olarak uygulanan testler değişkenlik gösterebilmektedir. Bu bağlamda parametrik ve parametrik olmayan testler; araştırmanın popülasyonuna, normallik koşulunu sağlayıp sağlamadığına göre seçilebilmektedir. Bu çalışmada araştırma popülasyonu 30 katılımcının altında olması yönüyle parametrik olmayan testlerden yararlanılmasının karar verilmiştir.

Bilimsel araştırmalarda analiz türünün parametrik veya parametrik olmayan testlerden hangisinin kullanılacağına karar vermek için normallik analizlerinin yapılması gerekmekte ancak örneklem hacminin 30'un altında olduğu durumlarda her ne kadar parametrik olmayan testlerin kullanımının (Hair, 2000; Gorard, 2003; Büyüköztürk, 2010), önerilmesine rağmen araştırmanın hipotezlerinin test etmeden önce veri dağılımlarının incelenmesi ve normalliğin sağlanıp sağlanmadığının incelenmesi kararlaştırılmıştır. Sosyal bilimlerde verilerin normal dağılıp dağılmadığını incelemek amacıyla Kolmogrov-Smirnov, Shapiro Wilks, merkezi eğilim ve yayılım ölçütleri gibi çeşitli yöntemler kullanılmaktadır (Field, 2000). Bu bağlamda araştırma kapsamında elde edilen verilerin normalliğinin test edilmesine ilişkin Kolmogrov-Smirnov, Shapiro Wilks testleri kullanılmıştır. Aşağıda yer alan tabloda ön test, son test ve izleme testlerine ilişkin Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilks normallik test sonuçlarına yer verilmiştir. Verilerin normal dağılıp dağılmadığına karar verebilmek için her üç testin de normallik koşulunu sağlaması beklenmektedir. Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testlerinin 0,05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olması veri dağılımlarının normallik koşulunu sağlamadığını göstermektedir (Field, 2000). Analiz sonuçları bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirildiğinde Kolmogorov-Smirnov testi için son test ve izleme testlerinde, Shapiro-Wilk testi için ise ön test ve son testlerde normalliğin sağlanamadığı görülebilmektedir (Tablo 4). Verilerin normallik koşulunu sağlayamamasının temel nedenlerinden birinin ise deneysel bir çalışma olması yönüyle katılımcı sayısının 30'un

altında olması ile ilişkilendirilebilir. Bu bağlamda araştırma kapsamında uygulanacak analizlerin parametrik olmayan testler kullanılarak gerçekleştirilmesi kararlaştırılmıştır.

Tablo 4. Normallik Analiz Sonuçları

Gruplar	sd	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk
Öntest	28	,064	,025
Sontest	28	,036	,045
İzleme	28	,027	,065

Bunun yanı sıra parametrik olmayan testlerin normal dağılım ve varyans eşleşliği şartlarını aramaması (Akbulut, 2010) araştırmada parametrik olmayan test kullanımının gerekçesini güçlendirmektedir. Çalışma kapsamında kullanılan Wilcoxon testi, iki ölçüm setine ait puanlar arasında farkın anlamlılığını test etmek için kullanılmaktadır (Büyüköztürk, 2015). Bu araştırmada da deney ve kontrol grubuna ait ortalama puanlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Wilcoxon testi kullanılmış, ölçüm skorlarının karşılaştırmalı puanlarına ilişkin detaylar aşağıda sunulmuştur.

Çiftler uyumu ölçeği deney grubu alt boyutlarına ilişkin uygulanan betimsel analiz sonuçları Tablo 5'te gösterilmektedir. Tablo 5'te de görülebileceği üzere çiftler uyum ölçeği deney grubu, çift uyumu, çift doyumu, sevgi gösterme ve çiftlerin bağlılığı ortalamaları alt boyutlarının tamamında matematiksel olarak bir yükselişin olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Deney Grubu Çiftler Uyum Ölçeğine İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları

Deney Grubu		N	$\bar{X}$	ss	Min.	Max.	
Çiftler Uyum Ölçeği	Çift Uyumu	Ön test	14	2.70	.298	3.31	4.69
		Son test	14	3.13	.350	2.62	3.62
		İzleme	14	3.93	.403	2.23	3.23
	Çift Doyumu	Ön test	14	3.85	.480	3.20	4.90
		Son test	14	3.92	.491	2.90	4.60
		İzleme	14	4.47	.272	3.80	4.80
	Sevgi Gösterme	Ön test	14	2.82	.345	2.25	3.50
		Son test	14	2.96	.392	1.75	2.25
		İzleme	14	2.96	.337	1.75	2.50

	Ön test	14	3.18	.703	3.40	4.40
Çiftlerin Bağlılığı	Son test	14	4.14	.403	3.40	4.80
	İzleme	14	4.15	.401	3.40	4.80

Çiftler uyumu ölçeği kontrol grubu alt boyutlarına ilişkin uygulanan betimsel analiz sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur. Tablo incelendiğinde çiftler uyum ölçeği kontrol grubu; çift uyumu, çift doyumu, Sevgi gösterme ve bağlılık alt boyutlarının tümünde matematiksel olarak bir artışın söz konusu olduğu görülmektedir. Ancak tablo incelendiğinde kontrol grubu çift doyumu alt boyunun son testinde önemsiz olarak değerlendirilebilecek bir düşüş söz konusuyken izleme testi sonucunda yeniden bir yükseliş gözlenmektedir.

Tablo 6. Kontrol Grubu Çiftler Uyum Ölçeğine İlişkin Betimsel Analiz Sonuçları

Kontrol Grubu		N	$\bar{X}$	ss	Min.	Max.
Çift Uyumu	Ön test	14	2.82	.385	2.69	4.08
	Son test	14	3.50	.377	2.23	3.38
	İzleme	14	3.94	.405	3.31	4.77
Çift Doyumu	Ön test	14	3.90	.507	3.10	5.10
	Son test	14	3.85	.491	2.90	4.60
	İzleme	14	4.22	.611	2.90	4.80
Sevgi Gösterme	Ön test	14	1.44	.200	2.25	3.50
	Son test	14	1.67	.267	1.00	2.00
	İzleme	14	2.92	.345	1.00	1.75
Çiftlerin Bağlılığı	Ön test	14	3.38	.624	2.40	4.80
	Son test	14	4.14	.403	3.40	4.80
	İzleme	14	4.15	.401	3.40	4.80

Çiftlerin uyumunun deney ve kontrol grupları ön test sonuçlarının anlamlı farklılık gösterip göstermediğine yönelik gerçekleştirilen Wilcoxon testi analiz sonuçları Tablo 7'de sunulmaktadır. Analiz sonuçları incelendiğinde araştırmaya katılan çiftlerin, çiftler uyum testinden aldıkları sonuçların deney ve kontrol grupları ön testleri için anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.  $z = -1.89$ ,  $p > 0.05$ .

Tablo 7. Deney ve Kontrol Grubu Çiftler Uyumunun Ön Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Analiz Sonuçları

Deney-Kontrol Grubu Ön test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	P
Negatif Sıra	6	9.25	55.50		
Pozitif Sıra	8	6.19	49.50	-.189	.850
Eşit	0				

Araştırmada çift uyumu, çift doyumu, sevgi gösterme ve çiftlerin bağlılığı olmak üzere çiftler uyumu ölçeğini oluşturan dört alt boyuta deney ve kontrol grupları ekseninde ön test, son test ve izleme puanlarına yönelik Wilcoxon testi uygulamıştır. Bu bağlamda araştırmada ilk olarak, katılımcıların deney ve kontrol grupları uyum ölçeği alt boyutları son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı test edilmiştir. Tablo 8’de de görülebileceği üzere analiz sonuçlarıyla çiftler uyum ölçeği tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Buna göre çift uyumu  $z=-2.587$ ,  $p<0.05$ , çift doyumu  $z=-2.893$ ,  $p<0.05$ , sevgi gösterme  $z=-2.556$ ,  $p<0.05$  ve çiftlerin bağlılığı  $z=-2.416$ ,  $p<0.05$  olarak tespit edilmiştir. Deney ve kontrol grubuna ilişkin bu sonuçlar dikkate alındığında uygulanan programın çiftler açısından etkili olduğunu ifade edebilmek mümkündür.

Tablo 8. Deney ve Kontrol Grupları Uyum Ölçeği Alt Boyutlarının Son Test Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

	Boyutlar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	
Deney-Kontrol Son Test	Çift Uyumu	Negatif Sıra	2	2.00	4.00		
		Pozitif Sıra	9	6.89	62.00	-2.587	.010*
		Eşit	3				
	Çift Doyumu	Negatif Sıra	2	3.25	6.50		
		Pozitif Sıra	12	8.21	98.50	-2.893	.004*
		Eşit	0				
	Sevgi Gösterme	Negatif Sıra	2	3.50	7.00		
		Pozitif Sıra	10	7.10	71.00	-2.556	.011*
		Eşit	2				
	Çiftlerin Bağlılığı	Negatif Sıra	3	3.67	11.00		
		Pozitif Sıra	10	8.00	80.00	-2.416	.016*
		Eşit	1				

\* Ortalamalar arası fark 0.05 düzeyinde anlamlıdır.

Araştırma çiftler uyumu dört alt boyutunun deney-kontrol grubu izleme testlerine yönelik gerçekleştirilen analizlerle devam edilmiştir. Uygulanan Wilcoxon analiz sonuçları, Tablo 9’da da görülebileceği gibi araştırmaya katılan çiftlerin, çiftler uyumu izleme testi alt boyutlarının tamamında anlamlı farklılığın olduğunu göstermiştir. Buna göre çiftler uyumu izleme testi alt boyutlarının; çift uyumu puanı  $z=-3.299$ ,  $p<0.00$ , çift doyumu  $z=-2.735$ ,  $p<0.00$ , sevgi gösterme puanı  $z=-3.208$ ,  $p<0.00$ , çiftlerin bağlılığı puanı  $z=-2.646$ ,  $p<0.00$  düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olarak farklılığın olduğunu göstermektedir. Deney ve kontrol grupları izleme test sonuçlarına bakıldığı zaman, uygulanan psikoeğitim programının pozitif etkisinin sürdürülebilir olduğu ifade edilebilmektedir.

Tablo 9. Deney ve Kontrol Grubu Uyum Ölçeği Alt Boyutlarının İzleme Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Boyutlar		n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	
Deney-Kontrol İzleme test	Çift Uyumu	Negatif Sıra	0	.00	.00		
		Pozitif Sıra	14	7.50	105.00	-3.299	.001*
		Eşit	0				
	Çift Doyumu	Negatif Sıra	2	4.50	9.00		
		Pozitif Sıra	12	8.00	96.00	-2.735	.006*
		Eşit	0				
	Sevgi Gösterme	Negatif Sıra	0	.00	.00		
		Pozitif Sıra	13	7.00	91.00	-3.208	.001*
		Eşit	1				
	Çiftlerin Bağlılığı	Negatif Sıra	3	3.50	10.50		
		Pozitif Sıra	11	8.59	94.50	-2.646	.008*
		Eşit	0				

\* Ortalamalar arası fark 0.05 düzeyinde anlamlıdır.

Deney grubu çiftler uyumunun ön test-son test sonuçlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğine yönelik uygulanan Wilcoxon testi analiz sonuçları, Tablo 10’da sunulmuştur. Analiz sonuçlarına göre, araştırmaya katılan çiftlerin, çiftler uyum testi alt boyutlarından aldıkları sonuçlar çift uyumu ( $z=-3.235$ ,  $p < 0.05$ ), ve çift doyumu ( $z=-2.735$ ,  $p < 0.05$ ), sevgi gösterme ( $z=-3.317$ ,  $p < 0.5$ ) ve çiftlerin bağlılığı ( $z=-3.187$ ,  $p < 0.05$ ) düzeyinde anlamlı farklılıkların olduğunu gösterir niteliktedir. Toplam puanlar ve fark puanlarının sıra ortalaması incelendiğinde gözlenen farkın pozitif sıralar,

yani eğitim sonrası lehine olduğu görülmektedir. Yani uygulama grubunun son testteki çift uyum puanları ön testteki çift uyum puanlarından anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Bu sonuç uygulanan programın çiftlerin uyumları üzerinde etkili olduğunu göstermesi bakımından önemli görülmektedir.

Tablo 10. Deney Grubu Çift Uyum Ölçeği Alt Boyutlarının Ön Test-Son Test Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Boyutlar		n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p	
Deney ön test-son test	Çift Uyumu	Negatif Sıra	1	1.00	1.00	-3.235	.001*
		Pozitif Sıra	13	8.00	104.00		
		Eşit	0				
	Çift Doyumu	Negatif Sıra	2	4.50	9.00	-2.735	.006*
		Pozitif Sıra	12	8.00	96.00		
		Eşit	0				
	Sevgi Gösterme	Negatif Sıra	0	.00	.00	-3.317	.001*
		Pozitif Sıra	14	7.50	105.00		
		Eşit	0				
	Çiftlerin Bağlılığı	Negatif Sıra	0	.00	.00	-3.187	.001*
		Pozitif Sıra	13	7.00	91.00		
		Eşit	1				

\* Ortalamalar arası fark 0.05 düzeyinde anlamlıdır.

Deney grubu çiftler uyumunun son test ve izleme sonuçlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğine yönelik uygulanan Wilcoxon testi analiz sonuçları Tablo 11’de verilmiştir. Analiz sonuçları; araştırmaya katılan çiftlerin çiftler uyumu testinden aldıkları sonuçların, deney grubu son test ve izleme testi sonuçları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir  $z = -812$ ,  $p > 0.05$ .

Bu sonuçlara bakıldığı zaman, uygulanan psikoeğitim programının pozitif etkisinin sürdürülebilir olduğu ifade edilebilmektedir.

Tablo 11. Deney Grubu Çiftler Uyumunun Son Test ve İzleme Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Deney Grubu Son ve İzleme Testi	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	P
Negatif Sıra	4	6.00	24.00	-.812	.417
Pozitif Sıra	7	6.00	42.00		
Eşit	3				

Araştırmada sorgulanan bir diğer durum ise kontrol grubu çiftler uyumu ön test ve son test puanlarının anlamlı farklılık gösterip gösterilmediğine ilişkin olarak

gerçekleştirilmiştir. Bu amaçla uygulanan Wilcoxon testi analiz sonuçları Tablo 12’de sunulmaktadır. Analiz sonuçları; araştırmaya katılan çiftlerin, çiftler uyum testinden aldıkları sonuçların kontrol grubu ön test ve son test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığını göstermektedir.  $z=-.094$ ,  $p>0.05$  Bu sonuçlara göre kontrol grubu çift uyum puanları arasında bir farklılık söz konusu değildir.

Tablo 12. Kontrol Grubu Çiftler Uyumunun Ön Test ve Son Test Puanlarının Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Kontrol Grubu Ön ve Son Test	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	P
Negatif Sıra	7	7.29	51.00		
Pozitif Sıra	7	7.71	54.00	-.094	.925
Eşit	0				



## BÖLÜM V

### TARTIŞMA

Çalışmanın bu bölümünde elde edilen bulgu ve sonuçlar, araştırmanın bağımlı değişkenine göre değerlendirilmiş olup, ulaşılan sonuçlarla ilgili kuramsal yaklaşım ve araştırmalarla birlikte tartışılarak yorumlar yapılmıştır. Araştırmada uygulanan, “Pozitif psikoloji temelli Mesnevi hikayelerine dayalı psikoeğitim programının” evli çiftlerin evlilik uyum düzeyini tüm alt boyutlarıyla (çift uyumu, çift doyumunu, sevgi gösterme ve çiftlerin bağlılığı) birlikte pozitif yönde etkilediği, dolayısıyla uygulanan psikoeğitim programının etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Bir toplumun huzur ve sağlık içerisinde yaşamına devam edebilmesi öncelikle eşlerin birlikte kurdukları yuvadan, aileden başlamalıdır. Geleceği güvenle oluşturmak isteyen toplumlar aile kurumuna her vakit önem vermiş ve bu kurumu sağlam temeller ve değerler üzerine kurarak güçlendirmişlerdir (Kendirici, 2013). Sağlıklı bir aile ise, uyumlu çift ilişkisiyle oluşabilmekte, çiftlerin evlilikten aldıkları doyum ve uyum ile varlığını koruyabilmektedir. Bu yönüyle aile sitemini çift ilişkisi ve uyumundan ayırmak mümkün değildir. Evlilik uyumu ile ilgili literatür incelendiğinde evlilik uyumunun; çiftlerin birbirleri hakkında pozitif duygu ve düşüncelere sahip olmaları, etkili bir iletişim kurma kapasitesi sergileyerek ortaya çıkabilecek problemleri çözebilmeleri, birlikte keyif alacak aktiviteleri yapma ve olumlu bir ilişki şemasını barındırma şeklinde açıklandığı görülmektedir (Haldford, Kelly ve Markman, 1997). Kiecolt. Glaser ve Newton’a (2001) göre evlilik, kişilerin fizyolojik ve ruhsal sağlıklarını etkileyen yakın bir ilişki biçimi olarak açıklanmaktadır. Bu yönüyle evlilik uyumunun, çiftlerin hayattan memnun olmasına, genel mutluluk haline önemli ölçüde etkisi olacağı düşünülmektedir (Young, Denny ve Luquis). Diğer yandan evlilik yaşamında ortaya çıkan uyumsuzluk durumlarında ise, eşlerin anksiyete ve depresyon semptomları gösterdiği görülmektedir (Spangenberg ve Theron. 1999). Bu konuda yapılan bir araştırmada öznel iyi oluş ile evlilik uyumu ve doyumunu arasında ilişki olduğu görülmüştür (Scorsolini-Comin ve Dos-Santos, 2012). Yine, Hawkins ve Booth’un (2005) yapmış olduğu geniş ölçekli bir çalışmada ise, mutlu olmayan evlilik yaşayanların boşanan çiftlere göre daha çok psikolojik problem gösterdikleri, aynı zamanda bu bireylerin mutluluk, genel sağlık durumu ve özsaygı bakımından da geride olduklarını bulunmuştur.

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, uygulanan psikoeğitim programına katılım gösteren çiftlerin çift uyum düzeyleri toplam puan ortalamalarında ve çift uyumu, çift doyumu, sevgi gösterme ve çiftlerin bağlılığı alt boyutları puan ortalamalarında uygulanan psikoeğitim programı sonrasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur (Bkz. Tablo 5 ve 6). Ayrıca deney ve kontrol grubu çiftlerinin psikoeğitim öncesi çift uyumu puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken (Bkz. Tablo 7), uygulanan psikoeğitim programı sonrasında ise deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür (Bkz. Tablo 8-10). Bununla birlikte, araştırmacının herhangi bir psikoeğitim programına katmadığı kontrol grubu çiftlerinin, çift uyum düzeyleri toplam puan ortalamalarında eğitim sonrasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmediği bulunmuştur (Bkz. Tablo 8-12). Aynı zamanda psikoeğitim programına katılım gösteren çiftlere yönelik yapılan izleme çalışmasında çiftlerin çift uyum düzeyleri toplam puan ortalamalarında anlamlı bir fark gözlenmediği bulunmuştur (Bkz. Tablo 9). Bu sonuçlar araştırmanın ilgili denencelerini desteklemekte ve “Pozitif psikoloji temelli Mesnevi hikayelerine dayalı psikoeğitim programının” çift uyumunu olumlu yönde etkilediğini göstermekle birlikte, programın etkililiğinin sürdürülebilir olduğunu da açıklamaktadır.

Psikoloji bilimine yeni bir bakış açısı kazandıran pozitif psikoloji; insanın, pozitif karakter güçlerini ve olumlu özelliklerinin üzerinde durur. İnsan için uyum sağlayan etkili metotların neler olduğunu anlamaya çalışarak, bireyi güçlü kılan ve dayanıklı olmasını sağlayan özelliklerin neler olduğunu da ortaya çıkarır. Pozitif psikolojiye göre, psikoloji; kişilerin yalnızca sağlık veya hastalık durumunu inceleyen tıp biliminin bir alt bölümü olmamakla birlikte; eğitim, gelişim, sevgi, oyun, uyum, içgörü gibi birbirinden farklı konular da psikolojinin kapsamı alanına girmektedir (Seligman, 2002). Kuramsal açıklamalarda, insan hayatını anlamsız hale getiren patolojik yapılarla ilgili pek çok model bulunmakla birlikte, iyimserlik, umut, sorumluluk, gelecek eğilimli olmak, üretkenlik, değerler gibi pozitif niteliklere ilişkin modeller ise daha azdır. Pozitif psikoloji ise, bu alanlarda modeller sunmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikoloji, pozitif karakter özelliklerinin, pozitif değer ve duyguların oluşma koşulları ile ilgili araştırmalarda bulunur, iyi yaşamın oluşmasına neden olan bulgularla da ilgilenir (Park, Peterson ve Seligman, 2004). Bu yönüyle pozitif psikoloji, insanı anlamaya çalışarak, karakterinin güçlü taraflarını ortaya çıkarmaya çalışır. Bireylerin anlamlı ve doyum sağlayıcı bir hayatı devam ettirmesine yardımcı olarak,

bireysel gelişimin önünü açarak insanın pozitif olma durumuna da katkıda bulunur. Pozitif psikolojik bakış açısının ifade edilen özellikleri ve insanın gelişim potansiyeli gözönüne alındığında bu yaklaşımın insana en uygun ve en iyi olanı göstermesi bakımından önemli olduğu, ayrıca birey, aile ve grupların yaşam şartlarını geliştirmesiyle ilgili de umutlandırıcı etkiye sahip olduğu söylenebilir. Bu amaçla yapılan araştırmalarda pozitif duygu ve değerlerin yaşamın değişik alanlarında başarının yolunu açtığını, pozitif duygulara yatkınlığı olan insanların sağlıklı evlilik hayatı ve ilişkilerin yanında daha sağlıklı, uzun ömürlü ve başarılı olduğunu, daha yüksek gelir ve daha üstün iş performansı elde ettiğini göstermiştir (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Bu bağlamda Pozitif psikoloji temelli hazırlanan Mesnevi hikayelerine dayalı psikoeğitim programının etkililiğinin ilgili literatürle paralellik gösterdiği görülmekte ve çiftlerin kişisel gelişimine destek sunarak, anlamlı ve tatmin edici bir evlilik yaşamını sürdürmelerine katkı sunmakta olduğu söylenebilmektedir. Yine ilgili literatürde, pozitif psikolojinin birey, aile, toplum ve kurumlar açısından düzenleyici, iyileştirici ve geliştirici etkiden bahsedilmekte, evliliğin ise insanların hayatlarından tatmin olma durumlarına destek sağlayan, aynı zamanda da genel sağlıklarını pozitif yönde etkileyen toplumsal bir yapı olduğu ifade edilmektedir (Hayward ve Zhang, 2006). Bu yaklaşımlar ve pozitif psikolojinin temel varsayımları dikkate alınarak hazırlanan “pozitif psikoloji temelli Mesnevi hikayelerine dayalı psikoeğitim programının”, evli çiftlerin evlilik uyumuna pozitif yönde etkisinin olduğu gözlemlenmiştir.

Pozitif grup psikoterapisi gerçekleştirilen bazı araştırmalarda, yapılan çalışmaların pozitif yönde sonuçlar gösterdiği bulunmuştur. Örneğin Lü, Wang ve Liu'nün (2013), depresyon belirtileri gösteren bireylere yönelik yapmış olduğu grup psikoterapisi çalışması sonucunda, çalışmaya katılım gösteren kişilerin negatif duyguları azalırken; pozitif duyguları artmış ve depresyon bulgularında azalma görülmüştür. Genelleştirilmiş anksiyete bozukluğu teşhisi bulunan bireylere yönelik yapılan başka bir çalışma sonucunda ise çalışmaya katılan kişilerin anksiyete bulgularında azalma görülürken psikolojik iyi oluş seviyelerinde artış görülmüştür (Ruini ve Fava, 2009). 1351 katılımcının bulunduğu bir meta analiz çalışmasında ise yapılandırılmış bir şekilde programlanmış, keyifli, sosyal egzersizler barındıran faaliyetlerin, davranışsal müdahale ve pozitif deneyimlerin depresif ve depresif olmayan bireylerde psikolojik iyi oluşu arttırdığı görülmüştür (Mazzucchelli ve diğerleri, 2010). Yapılan çalışmalar ve araştırmalardan elde edilen sonuçlar, pozitif müdahale programlarının etkililiğini ortaya koymaktadır. Pozitif Psikoloji temelinde hazırlanan ve uygulanan bu çalışmadan elde

edilen sonuçlar dikkate alındığında hazırlanan psiko eğitim programının, evli çiftlerin evlilik uyumuna olumlu etkisinin olduğu görülmüştür. Dolayısıyla elde edilen bulgular ilgili literatür ile uyusmaktadır.

Yapılan araştırmada elde edilen bulgular, uygulanan psiko eğitim programı sonrasında deney grubu çiftlerinin, çift uyum düzeylerinde meydana gelen anlamlı değişimin olası nedenleri olarak, psiko eğitim programındaki oturum başlıklarını içeren kavramlarla birlikte bu kavramların evlilik ilişkisine kattığı olumlu etkileri olarak düşünülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde evlilik uyumu kavramının birçok değişkenle ilişkili olduğu bulunmuştur (Sabatelli, 1988; Spanier, 1976; Spreche, 1993; Şener ve Terzioğlu, 2002; Yeşilyaprak, 2003). İkinci dalga pozitif psikolojinin özellikle pozitif değerler üzerine yoğunlaştığı görülmüş, pozitif psikolojinin en önemli değerlerinden olan “aşk, bağlılık, yaşamın anlamı, umut, iyimserlik, affedicilik (bağışlama), özgecilik, minnettarlık ve sabır” dikkate alınarak psiko eğitim programı uygulanmıştır. Bu değerlerin evlilik uyumu ile ilişkisi ilgili literatür kapsamında değerlendirilmiştir. Bu ilgili kavramların literatürde evlilik uyumuyla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkisine dair ilgili araştırmalar bulunmakta ve bu araştırma sonuçlarında pozitif bulgular görülmektedir. Örneğin, Bouchard, Lussie ve Sabourin (1999); açık, hoşgörülü ve vicdan değişkenlerinin evlilik uyumuyla pozitif yönde ilişkili olduğunu gözlemlemiştir. Affedicilik (bağışlama) değeri, evliliğin uzun süreli devam etmesine katkıda bulunarak (Fenell, 1993), evlilik yaşamındaki negatif durumların azalmasına katkıda bulunduğundan dolayı bir müdahale yöntemi olarak kullanılmaktadır (Diblasio, 2000; Gordon ve Baucom, 2003). Evlilik uyumu ile affedicilik arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalarda evlilik uyumu ve affedicilik arasında pozitif yönde bir ilişki gözlemlenmiştir (Fincham, 2000; McCullough, 2000; Fincham ve diğerleri, 2002; Thompson ve diğerleri, 2005; akt. Taysi, 2010). Başka bir çalışmada ise, affedicilik üzerinde olumlu bir etkiye sahip olan evlilik uyumunun, evli erkeklerde de affediciliği yordayan önemli değişkenlerden biri olduğu görülmüştür (Taysi, 2010).

Evlilik ilişkisi özgeciliği gerektiren yaşam durumlarıdır. “Kişisel yarar gözetmeksizin başkalarına yararlı olmaya çalışma” olarak ifade edilen özgecilik (TDK, 2016) ile romantik ilişkiler üzerine yapılan bir araştırmada, bireylerin istikrarlı ve uyumlu ilişkiler için özgeci partnerler seçme yönünde oldukları görülmüştür. Bu eğilimin, özgeci partnerlere sahip kişilerin, ilişki niteliklerinin daha yüksek olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir (Farely, 2013; akt. Tosun, 2015).

Bireyi hayata bağlayan en temel duygulardan birisi olan umut ile ilgili yapılan bazı araştırmalar, umut düzeyi yüksek olan insanların daha hızlı psikolojik uyum sağlayabildiklerini, fiziksel ve psikolojik sağlıkları açısından ise daha pozitif oldukları görülmüştür (Barnum ve diğerleri, 1998; Green ve diğerleri, 2006; Stanton ve diğerleri, 2002; akt. Dursun, 2015).

İyimserlik, umuda benzer şekilde, bazı zorlanmalara ve engellere karşın genel olarak yaşamın iyi gideceğine dair beklentidir. İyimserliğin temelinde kişinin yaşamdaki olaylarla başa çıkabileceğine dair inancı vardır (Goleman, 1998; Schiever ve Carver, 1986; akt. Dursun, 2015). Yapılan alışmalar iyimserliğin, fiziksel ve psikolojik sağlık gibi yaşamın birçok alanında olumlu sonuçlarla ilişkili olduğunu göstermiştir (Carver ve diğerleri, 2010; Segerstrom, 2007; akt. Dursun, 2015).

İnsanın doğuştan getirdiği en temel güdüsü yaşamda anlam oluşturma ihtiyacıdır. Bu konuda yapılan çalışmalar, anlamlı bir yaşam algısının koruyucu ve uyumsal olduğu, ruhsal sağlıkla psikolojik ve öznel iyi oluş ile olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (King ve diğerleri, 2006; Konkoly Thege ve diğerleri, 2010; Newcomb ve Harlow, 1986; Steger ve Kashdan, 2007; Steger ve Frazier, 2005; Zika ve Chamberlain, 1992; akt. Dursun, 2012).

Duran'a (2013) göre minnettarlık, diğer bireylerin ahlaki davranışlarına atfedilen olumlu duygusal bir tepkidir. Minnettarlık, diğerlerinin gönüllü olarak vermeye çalıştığı yardım gibi durumlarda o kişiye yönelik duyulan pozitif duygulardır. Araştırma sonuçlarında minnettarlığın mutluluğa neden olduğu görülmektedir. McCullough ve diğerlerinin (2002), yapmış oldukları bir araştırmada, minnettar insanların açık, uzlaşmacı, destekleyici, yardımsever, affedici ve empatik davrandıkları saptanmıştır.

Yakınlık, tutku ve bağlılık öğelerini içinde barındıran aşk kavramıyla (Sternberg, 1999) romantik ilişkiler arasında ilişki olduğu görülmektedir. Hovardaoğlu ve Büyükşahin (2004), eşlerin mutluluklarıyla özgeci ve tutkulu aşk stilleri arasında pozitif yönde bir ilişki gözlemlemiştir. Bir başka çalışmada ise, evlilik uyumu ile ilişkili en önemli unsurların aşk, sadakat ve paylaşılan değerler olduğu görülmüştür (Rosen-Grandon, Myers ve Hattie, 2004). Affetme, saygı, duyarlılık ve romantizmin aşkla bağlı evliliklerin en temel özellikleri olduğu görülmektedir. Bununla birlikte, bu hususlar

evlilik uyumunu yakalama konusunda yeterli görülmemiş ve ifade edilen hususların yalnız sadakat kavramıyla birlikte değerlendirildiğinde evlilik doyumuna yol açabildiği belirlenmiştir. İlgili literatür kapsamında yukarıda açıklanan kavramların bireylerin evlilik yaşamını iyileştirici, düzenleyici, geliştirici etkisinin olduğu ve evlilik uyumuna katkı sağladığı düşünülerek hazırlanan psikoeğitim programının etkililiği görülmüştür.

Ayrıca psikoeğitim programında kullanılan Mesnevi hikayelerinin ve analizlerinin de, evli çiftlerin oturum başlıklarındaki değerleri içselleştirmelerinde büyük oranda katkısının olduğu söylenebilir. Pozitif psikolojiye dayalı psikolojik danışma yaklaşımında danışanların problemleriyle ilişkili olan öyküleri kullanmak en önemli ilke ve tekniklerden birisidir (Eryılmaz ve Mutlu Süral, 2014). Bireylerin, hikayeler yoluyla zihinsel dönüşümleri gerçekleştirilerek; davranışları biçimlendirilir (Hayran. 2013). Pozitif psikoloji yaklaşımının bu tekniğinden hareketle, yapılan psikoeğitim çalışmasında Mevlana Celalattin Rumi'nin (1207-1273). Mesnevi isimli eserindeki hikayelerinden faydalanılmıştır. Mesnevi gibi aşkın bir eserin evrenselliği de düşünülerek, her kültür ve medeniyeti kapsayan pozitif değerler ile Mesnevi hikayeleri arasında etkileşim kurulmuştur. Kendirci'ye (2019) göre, Mevlana Mesnevi'si pozitif psikoloji kapsamında incelendiğinde; sadece bir sanat eseri olmadığı, aynı zamanda pozitif psikolojinin temel kavramlarını barındıran insan için düzenleyici, iyileştirici ve geliştirici yönünün olacağı görülmektedir. Bu yönüyle Mesnevi içsel onarımı sağlamak için de kullanılarak, pozitif değerleri öne çıkaran ikinci akım pozitif psikolojinin varsayımlarına da katkı sunabilmekte ve insanın pozitif yönünü ortaya çıkararak pozitif psikolojiye anlam katmaktadır. Bununla birlikte Mesnevi'deki hikayelerin ve dizelerin psikolojik değerlendirmeleri yapıldığında pozitif psikolojik danışmanlığa katkısının olacağı düşünülmektedir. Yapılan psikoeğitim çalışmasında faydalanılan Mevlana Mesnevi'si bu yönüyle; içsel onarımı sağlayarak, evli çiftlerin çift uyumuna katkı sunmuş ve evli çiftlerin davranışlarını yeniden biçimlendirmiştir. Mesnevi'nin sadece bir sanat, edebiyat ve tasavvuf eseri olmadığı insan davranışlarını biçimlendiren terapötik bir yönünün olduğu görülmüştür.

Bununla birlikte psikoeğitim programında kullanılan pozitif psikolojik müdahale ve yöntemleri içeren etkinlik, video içerikleri ve metaforların da evli çiftlerin oturum başlıklarındaki değerleri içselleştirmelerinde büyük oranda katkısının olduğu söylenebilir.

## BÖLÜM VI

### SONUÇ VE ÖNERİLER

#### Sonuçlar

Bu bölümde araştırmanın denencelerine ilişkin sonuçlara yer verilmiştir. Yapılan çalışmanın denencelerine ait elde edilen detaylı sonuçlar şu şekildedir:

1. Deney ve kontrol grubunun öntest puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.
2. Deney ve kontrol grubu sontest puan ortalamaları deney grubu lehine anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu durum deney grubuna uygulanan psikoeğitim programının etkili olduğunu göstermektedir.
3. Deney grubunun izleme puanları ortalamalarının, kontrol grubuna göre yüksek olduğu görülmüştür. Elde edilen sonuç uygulanan psikoeğitim programının etkisinin devam ettiğinin bir göstergesi olarak görülebilir.
4. Deney grubunun sontest puan ortalamalarının öntest puan ortalamalarına göre yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgular da yine deney grubuna uygulanan psikoeğitim programının etkili olduğunu göstermektedir.
5. Deney grubunun izleme test puan ortalamaları ile sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç da yine uygulanan psikoeğitim programının etkililiğinin devam ettiğini göstermesi bakımından önemli görülmektedir.
6. Son olarak, kontrol grubunun ön test puan ortalamaları ile sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç kontrol grubuyla ilgili denence ile paralellik göstermektedir.

Sonuç olarak, “pozitif psikoloji temelli mesnevi hikayelerine dayalı hazırlanan psikoeğitim programının” evli çiftlerin, çift uyumunu (çift uyumu, çift doyumunu, sevgi gösterme ve çiftlerin bağlılığı), olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Bu bağlamda, gözlemlenen sonuçlar çift uyumunun geliştirilmesi ve sağlıklı eş ilişkisinin aile sistemi içerisinde güçlü kılınmasında önemli görülmektedir. Bir aileyi oluşturan en önemli iki dinamik eşlerdir. Ailedeki huzur ve mutluluk ve aynı zamanda psikolojik sağlık eşlerden

geçmektedir. Ailenin bir sistem olduğu anlayışından yola çıkan aile terapisinde, aile bir sistem ve bu sistemde de alt sistemler bulunmaktadır. Kardeş alt sistemi, ebeveyn alt sistemi ve eş alt sistemi gibi. Çiftler arası uyumun ve evlilik doyumunun sağlanması için çiftlerin eş alt sistemine yatırım yapmaları önemlidir. Eş alt sistemine yatırım yapmak, çiftlerin birbirleriyle ilgilenme erdemini öğrenmeleriyle ilgilidir. Eşlerin birbirleriyle ilgilenmelerini öğrenmeleri ise evlilikteki birçok sorunun üstesinden gelmelerine yardımcı olacaktır. Aile ve evlilik terapisini, eşlerin birbirleriyle ilgilenmelerini öğrenip deneyimleyebildiği bir süreç olarak evlilik uyumuna katkı sağlamaktadır (Kendirci, 2018).

Çiftlerin, evlilik yaşamında çocukla birlikte iyi bir ebeveyn, anne-baba olma ile ilgili farkındalıkları gelişebilmekte, bununla birlikte eşsel alt sistemine gerekli yatırım yapılamadığı için iyi bir eş olma süreci aksayarak, evlilik uyumu olumsuz etkilenebilmektedir. Unutulmamalıdır ki: “İyi anne-baba olmak, iyi bir eş olmakla ilgilidir.” Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar evlilik uyumunun geliştirilmesi bakımından önemli bulunmakla birlikte, koruyucu ruh sağlığı açısından da değerli görülmektedir. Yapılan psikoeğitim programı; evli çiftlerin, evliliklerinin herhangi bir döneminde ilişkilerinin iyi gitmediği, uyumlarının olumsuz etkilendiği durumlarda evlilik ilişkisini geliştirecek, varolan çift uyumunu koruyacak ve de arttıracak bir program olarak görülebilmektedir. Hatta evlilik öncesi dönemde bile, evlilik ilişkisini pozitif yönde etkileyecek koruyucu ruh sağlığı programı olarak da kullanılabilir niteliktedir.

Türkiye’de ve dünyada pozitif psikoloji kapsamında deneysel çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir. Bununla birlikte pozitif psikolojinin evlilik ilişkisine yönelik pozitif katkılarının olabileceği araştırmalarda varsayılmış ancak, evlilik uyumu ve evlilik ilişkisiyle ilgili çalışmalara daha az yer verilmiştir. Yapılan çalışma bu boşluğu doldurması bakımından önemli görülmektedir. Bu anlamda yapılan çalışmanın ilgili literatüre de önemli bir zenginlik kattığı ifade edilebilir. Dolayısıyla, araştırma bulguları ve sonuçlarının pozitif psikolojinin dayandığı kuramsal içerikle paralellik gösterdiği görülmekle birlikte çalışmanın psikoeğitsel sonuçlarının çift uyumu ve ilişkisinin geliştirilmesi bakımından kritik öneme sahip olduğu düşünülmektedir.



## Öneriler

Yapılan çalışmanın bulguları ve sonuçlarına göre aşağıda yer alan öneriler verilebilir;

1. Yapılan çalışmada yer alan çift uyumunu arttıracak pozitif psikoloji temelli psikoeğitim programı ve farklı grup çalışmaları Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, valilik ve kaymakamlıklar, belediyeler, halk eğitim merkezleri, danışma merkezleri ve üniversiteler gibi kurumların veya sivil toplum kuruluşlarının bünyesinde verilebilir ve bu vesileyle toplumun temelini oluşturan aile ve evlilik kurumu sağlıklı bir şekilde korunarak desteklenebilir.
2. Eşler, sorunlarının üstesinden gelemedikleri, çıkmaza girdikleri bir vakitte ilişkilerindeki bu problemi çözebilmeleri için bir destek ararlar. İlk etapta evlilik ve aile danışmanına gidip psikolojik destek almak yerine, bu desteği öncelikle en yakınlarından ararlar. Önemli olan çiftlerin yaşamış olduğu problemin profesyonel olarak ele alınıp evlilik uyumu ve evlilik doyumunun artırılmasını sağlamaktır (Kendirci, 2018). Bunun için ilişkilerinde problem yaşayan çiftleri bu tarz psikolojik danışma ve psikoterapi ortamlarına teşvik edecek bilgilendirmeler ve farkındalık oluşturacak çalışmalar yapılabilir.
3. Uyumlu bir evlilik bireylerin hayatına önemli bir biçimde etki ederek, çiftlerin ve çocukların psikolojik iyi oluşuna katkı sunmaktadır (Sardoğan ve Karahan, 2005). Sağlıklı evlilik ilişkisinin ve sağlıklı ailelerin toplumun teminatı olduğu düşüncesinden yola çıkarak; evlilik ilişkisini yapılandıracak, evlilik uyumunu arttıracak psikoeğitim çalışmaları artırılmalı ve alanda çalışan araştırmacılar bu konuda teşvik edilebilir.
4. Özellikle, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı bünyesinde evlilik ve aile ilişkisini destekleyen çalışmalar desteklenmeli ve proje kapsamında ihtiyacı olan çiftlerin hizmetine sunulabilir.
5. Evlilik öncesi koruyucu ruh sağlığı kapsamında evlenecek çiftlere belediyeler öncülüğünde bu tarz psikoeğitim grupları açılarak evlenecek çiftler bilinçlendirilebilir.
6. Evlilik uyumunu arttırmak amacıyla farklı sosyo-demografik özelliklere sahip çiftlere de yapılan psikoeğitim benzeri çalışmalar uygulanarak programın sınanmasına devam edilebilir.
7. Yapılan pozitif psikoloji temelli Mesnevi hikayelerine dayalı psikoeğitim programı ilkokul, ortaokul ve lise öğrencilerine de uyarlanarak okullar bünyesinde

hem öğrencilere hem de anne-babalarına uygulamaları yapılabilir. Bu şekilde daha fazla kitlelere ulaşılabilir. Aynı zamanda bu ve benzeri psikoeğitim programlarının öğretmenlere de uyarlanması yapılarak pozitif dönüşüm çok yönlü gerçekleştirilebilir.

8. İçsel onarımı sağlayarak, bireylerin davranışlarını biçimlendirme etkisi bulunan ve terapötik bir yönü görülen Mevlana Mesnevi'sinin pozitif psikolojinin farklı kavramlarına ve çalışma konularına yönelik olası katkıları araştırılabilir ve pozitif psikolojik müdahaleler kapsamında insanı pozitif olarak dönüştürme özelliğine sahip Mesnevi hikayeleri terapötik bir teknik olarak değerlendirilebilir.



## KAYNAKÇA

- Ağır, M. (2007). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış doktora tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akın, A. (2013). Öznel iyi olma. A. Akın (Ed.). *Psikolojide güncel kavramlar 1. Pozitif psikoloji içinde* (s. 15-22). İstanbul: Nobel Yayınları.
- Akbaba, S. (1994). *Grupla psikolojik danışmanın sosyal psikolojik bir kavram olan özgecilik üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Akçadağ, P. (2018). *Evli bireylerde evlilik uyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akbulut, Y. (2010). *Sosyal bilimlerde SPSS uygulamaları: Sık kullanılan istatistiksel analizler ve açıklamalı SPSS çözümleri*. İstanbul: İdeal Kültür Yayıncılık.
- Albayrak G. (2013). *Psikoeğitim programı ile psikodramanın, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına etkisinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış doktora tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin
- Altınay. B. (2018) *12-15 yaş grubu ergenlerin gelecek yönelimlerinin pozitif psikolojinin bazı değişkenleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Altuntaş, S. (2018). *Ergenlerde iyi oluşun yordayıcısı olarak yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik*. Yayınlanmamış doktora tezi. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Allport, G. (1937). *Personality: A Psychological Interpretation*. New York: Holt.
- Alpay, A. (2009). *Yakın ilişkilerde bağışlama: Bağışlamanın; bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Akbulut, Z. (2018). *İmago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma uygulamalarının evli çiftlerin affetme ve mutluluk düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Assad, K. K., Donnellan, M. B., ve Conger, R. D. (2007). Optimism: An enduring resource for romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(2), 285.

- Ashby, F., G., Isen, A. M. ve Turken, A. U. (1999). A Neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological Review*, 106(3), 529-550.
- Avşaroğlu, Z. (2017). *Bir dönem boyunca verilen pozitif psikoloji dersinin öğrencilerin mental iyi oluş ve kişisel iyi oluşlarına olan etkisinin incelenmesi*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Avcı, K. ve Pala, K. (2004). Uludağ üniversitesi tıp fakültesinde çalışan araştırma görevlisi ve uzman doktorların yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(2), 81-85.
- Aydın, A. (2006). *Ergenlerde sosyal anksiyete belirtilerini azaltmaya yönelik bilişsel davranışçı bir müdahale programının etkililiğinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Aydın, M. (2000). *Kurumlar sosyolojisi*. Ankara: Vadi Yayınları.
- Ayten, A. ve Tura, H. (2017). Affetme ve dindarlık hayat memnuniyetini nasıl destekler. *İslami İllimler Dergisi*, 12(3), 27-54.
- Aydın, F.T. (2016). *Affedicilik odaklı terapi: ilkeler ve uygulama*. 2. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sunuldu, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Aydın, F. T. (2017). Pozitif bir karakter gücü olarak affedicilik. *The Journal of Happiness & Well-being*, 5(1), 1-22.
- Baklaya, F. (2005). Bilgi işleme süreçleri açısından bağlanma kuramının yeniden ele alınması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 8 (Özel ek), 17-39.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C. ve Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323-370.
- Baumeister, R .F. ve Vohs, K. D. (2005). Self-regulation and the executive function of the self. M. R. Leary ve J .P. (Ed.). *Tangney Handbook of Self ve Identity* içinde (s. 197-237). New York: Guilford Press. Brandtstadter, J. ve Rothermund.
- Battista, J. ve Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Journal for The Study of Interpersonal Processes*. 36(4), 409-427.
- Bayraktaroğlu, H. ve Çakıcı, E. (2013). Evlilik uyumuyla ilişkili faktörler. *Eurasian Journal of Educational Research*, 53(A), 297-312.
- Bedi, G. ve Brown, S. L. (2005). Optimism coping style and emotional well- being in cariac patiens. *British Journal of Health Psychology*, 10(1), 57- 70.
- Beck, A. T., Kovacs, M. ve Weissman, A. (1975). Hopelessness and suicidal behavior: An overview. *Jama*, 234(11), 1146-1149.

- Beştav, F.G. (2007). *Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki değişkenlerin incelenmesi*. Yayınlanmış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Büyükşahin, A. ve Hovardaoğlu, S. (2004). Çiftlerin aşka ilişkin tutumlarının Lee'nin çok boyutlu aşk biçimleri kapsamında incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 19 (54), 59-72.
- Bharambe, K. D. ve Baviskar, P. A. (2013). A study of marital adjustment in relation to some psycho-socio factor. *International Journal of Humanities and Social Science İvention*, 2(6), 08-10.
- Bekçi, B. (2013). *Evlilikte uyum nedir? Evlilik uyumunu sağlayacak faktörler nelerdir?* [https://www.tavsiyeediyorum.com/makale\\_11821.htm](https://www.tavsiyeediyorum.com/makale_11821.htm) adresinden alınmıştır.
- Birsel, M. (2010). Esenlik. G. İslamoğlu (Ed.). *Kurumlarda iyilik de var içinde* (s. 91-110). İstanbul: Nobel Yayınları
- Broderick, J. E. ve O'Leary, K.D. (1986). Contributions of affect, attitudes and behavior to marital satisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 54(4), 514-517.
- Bradbury, T.N. ve Fincham, F. D. (1990). Attributions in marriage: review and critique. *Psychological Bulletin*. 107(1), 3-33.
- Blatt, S. J. ve Blass, R. B. (1995). Relatedness and self-definition: A dialectic model of personality development. G. G. Noam ve K.W Fischer (Ed.). *Development and vulnerabilities in close relationships içinde* (s. 309–338). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Blocher, D.H. (2000). *Counseling: A developmental approach*. New York. Wiley ve Son
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., ve Beach, S. R. H, (2000). Research on the nature ve determinants of marital satisfaction: a decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 964-980.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental psychology*, 28(5), 759.
- Broderick, J.E., ve O'Leary, K.D. (1986). Contributions of affect, attitudes and behavior to marital satisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 54(4), 514-517.

- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F. ve Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13(1), 119.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation, Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.
- Bugay, A. (2016). Affetme arttırılabilir mi? Affetmeyi geliştirme grubu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 96-106
- Burton, C. M. ve King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality*, 38(2), 150-163.
- Burgess, E.W. (1939). Predictive factors in the success or failure of marriage. *Living*, 1 (1), 1-3.
- Burns, G.W. (2016). *Çocuklar ve ergenler için 101 tedavi edici öykü, terapide metafor kullanımı* (çev. H. Demirci ve N. Cihanşümül Maral). Ankara: Nobel Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2015). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Bouchard, G., Lussier, Y. ve Sabourin, S. (1999). Personality and marital adjustment: Utility of the five-factor model of personality. *Journal of Marriage and the Family*, 651-660.
- Campbell, L. (1987). Hopelessness. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 25(2), 18-22.
- Can, Ş. (2001). *Mesnevi'den Seçmeler I*. Ankara: Ötüken Yayınları.
- Can, Ş. (2001). *Mesnevi'den Seçmeler II*, Ankara: Ötüken Yayınları.
- Coombs, R. H. (1991). Marital status and personal well-being: A literature review. *Family Relations*, 40, 97-102.
- Çağlayan, H. S., Akandere, M. ve Gül, Ö. (2017). Fiziksel aktivitelerin üniversite öğrencilerinin affedicilik düzeylerine etkisi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (11), 314-322.
- Canel, N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Canbulat, N. ve Çankaya, Z. C. (2014). Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(2), 556-576.
- Çardak M. (2012). *Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim

Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

- Carlo, G. ve Randall, B. A. (2002). The development of a measure of prosocial behaviors for late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(1), 31-44.
- Carr, A. (2008). *What works with children, adolescents, and adults? A review of research on the effectiveness of psychotherapy*. Routledge.
- Carr, D. ve Springer, K.W. (2010). Advances in families and health research in the 21st century. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 743-761.
- Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji* (çev. Ü. Şendilek) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Carter, R. E. ve Carter, C. A. (1994). Marital adjustment and effects of illness in married pairs with one or both spouses chronically ill. *The American Journal of Family Therapy*, 22(4), 315-326.
- Çapan, B. E. ve Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 70-82.
- Çayboylu, İ. (2002). *2001 yılı aile araştırma raporu*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları.
- Çelik, E. (2009). *Evli öğretmenlerin bağlanma stili, denetim odağı ve bazı nitelikleri açısından evlilik uyum düzeylerinin incelenmesi*. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Çelik, E. (2012). *Evli bireylerin cinsel özgüven düzeyleri ile cinsel öz-yeterlik, evlilik yaşam doyumu ve cinsel utangaçlıklarının incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çelik, E. (2015). *Evlilik Uyumu*. A. Akın ve E. Çelik (Editörler). *Psikolojide güncel kavramlar III. Aile-evlilik*, içinde (s. 21-28). Ankara: Nobel Yayınları.
- Ceylan, F. G. (1994). *Üniversite öğrencilerinin eş seçimindeki tercih ve beklentileri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Çankaya, Z. C. (2005). *Öz belirleme modeli: özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma*. Yayınlanmamış doktora tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Csikszentmihaly, M. ve Csikszentmihaly I. S. (1988). *Optimal Experience Psychological Studies of Flow in Consciousness*. Cambridge university press.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). Motivation and creativity: Toward a synthesis of structural and energistic approaches to cognition. *New Ideas in Psychology*, 6(2), 159-176.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow. The Psychology of Optimal Experience*. New York.

- Csikszentmihalyi, M. (2009). The promise of positive psychology. *Psychological Topics*, 18 (2), 203-211.
- Collins, R. S. ve Coltrane, S. (1991). *Sociology of marriage and the family: gender, love and property*, Chicago.
- Collins, N. L. ve Read, S. J. (1994). Cognitive representations of attachment: The structure and function of working models. K. Bartholomew ve D. Perlman, (Editörler). *Advances in personal relationships* içinde (s. 53-90). London: Jessica Kingsley
- Collins, R. ve Coltrane, S. (1995). *Sociology of marriage and the family: Gender, love, and property*. Chicago: Nelson-Hall.
- Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13(1), 1-24.
- Cohn, M. A., Fredrickson B. L., Brown S. L., Mikels J. A. ve Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *American Psychological Association*, 9(3), 361–368.
- Cordova, J. V., Gee, C. B. ve Warren, L. Z. (2005). Emotional skillfulness in marriage: intimacy as a mediator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24 (2), 218-235.
- Coop Cool. (2016). <https://www.coopcool.com/Blog/Askimiz-Bitti-Bosanalim-mi.html> adresinden alınmıştır.
- Cutler H.A. ve Radford A. (1999). Adult children of alcoholics: adjustment to a college environment. *The Family Journal Counseling and Therapy For Couples and Families*, 7(2), 148-153.
- Demir, A. ve Koydemir, S. (2016). *Grupla Psikolojik Danışma*. Ankara: Pegem Akademi.
- Demir, D. (2016). *Evlilik uyumu ile bağlanma stilleri ve kişilerarası problem çözme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Deiner, E. (1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin*, 95, 542 -75.
- Deiner, E. ve Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: a Nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 926-935.
- Deiner, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. E. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 125(2), 276–302.



- Diener, E. (2001). Subjective well-Being: the science of happiness and a proposai for a national index. *American Psychologis*, 55(1), 34-43.
- Diblasio, F. A. (2000). Decision-based forgiveness treatment in cases of marital in fi delity. *Psychotherapy*, 37(2), 149-158.
- Dilmaç, B., Kulaksızoğlu, A. ve Ekşi, H. (2007). An examination of the humane values education program on a group of science high school students. *Educational Sciences: Theory ve Practice*, 7(3).
- Dilbaz, N. ve Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı: Depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi*, 1 (3), 134–138.
- Dilmaç, B. ve Ekşi, H. (2007). Değerler eğitimi: Temel tartışmalar ve yaklaşımlar. *İlköğretmen Dergisi*, 14, 21–29.
- Drach-Zahavy, A. ve Somech, A. (1999). Constructive Thinking: A complex coping variable that distinctively influences the effectiveness of specific difficult goals. *Personality and Individual Differences*. 27(5), 969-984.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 57.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2013). İki boyutlu benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 33(3), 107-117.
- Doğan, S. (2001, Aralık). *Psikolojik danışma ve rehberlik lisans programlarının yeniden yapilandırılması için çağrı*. VI. Ulusal PDR Kongresi'nde sunuldu. Gaziantep.
- Doğan, M. (2014). *Dindarlık sabır ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış doktora tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Dudley, K. C. (2005). Empirical development of a scale of patience. *Dissertation Abstracts International*, 54(8), 4332.
- Duran, Ö. ve Eldeleklioğlu, J. (2005). Öfke kontrol programının 15-18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğinin araştırılması. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 25(3), 267-280.
- Eisenberg, N., Zhou, Q. ve Koller, S. (2001). Brazilian adolescents' prosocialmoral judgment and behavior: relations to sympathy, perspective taking, gender role orientation, and demographic characteristics. *Child Development*, 72, 518-534.
- Eliüşük, A. (2014). *Sabır eğiliminin öz-belirleme öz-anlayış ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

- Elliott, J. A., ve Olver, I. N. (2007). Hope and hoping in the talk of dying cancer patients. *Social Science ve Medicine*, 64(1), 138-149.
- Ekşi, K. (2017). *Bir dönem boyunca verilen pozitif psikoloji dersinin öğrencilerin mutluluklarına ve duygularını ifade etmelerine olan etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. ve Alpkan, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam*, 18 (1), 39-47.
- Ergüner Tekinalp, B. ve Işık Terzi, Ş. (2015). Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları. B. Ergüner Tekinalp ve Ş. Işık-Terzi (Ed.). *Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları* içinde (s. 1-10). Ankara: Pegem Akademi.
- Erkan, S. (2001). *Okul psikolojik danışma ve rehberlik programlarının hazırlanması*. Ankara: Nobel Yayın.
- Ersanlı, K. (1990). Aile İçi İlişkilerin Dayandığı Psikolojik Temeller. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 51-54.
- Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-203.
- Eryılmaz, A. ve Mutlu-Süral, T. (2014). *Kuramdan uygulamaya bireyle psikolojik danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Eryılmaz, A. (2011a). Ergenlerin öznel iyi oluşlarıyla aile ortamları arasındaki ilişki. *Aile ve Toplum Dergisi*, 7 (24), 93-101.
- Eryılmaz A (2011b). Yetişkin öznel iyi oluşu ile pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yetenekler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 14,17-28.
- Eryılmaz A. (2014). Perceived personality traits and types of teachers and their relationship to the subjective well-being and academic achievements of adolescents, *Educational sciences: Theory and practice*, 14(6), 2049-2062.
- Eryılmaz, A. (2017). Pozitif psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 9(3), 346-362.
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması, *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 3(1), 1-22.
- Frankl, V. E. (1988). *Will to meaning (Foundations and applications of logotherapy)*. USA: Penguin Books.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. New York, NY: Crown.

- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Discover the ratio that tips your life toward flourishing*. New York, NY: Crown.
- Frisch, M. B. (1998). Quality of life therapy and assessment in health care. *Clinical psychology: Science and Practice*, 5(1), 19-40.
- Frisch, M. B. (2009). *Quality of life inventory handbook: A guide for laypersons, clients, and coaches*. Minneapolis, NCS Pearson and Pearson Assessments.
- Frisch, M. B. (2013). Evidence-based well-being/positive psychology assessment and intervention with quality of life therapy and coaching and the quality of life inventory (QOLI). *Social Indicators Research*, 114(2), 193-227.
- Faller, G. (2001). Positive psychology: a paradigm shift. *Journal of Pastoral Counseling*, 36, 7- 20.
- Fava, G. A. ve Ruini, C. (2003). Development and characteristics of a well-being enhancing psychotherapeutic strategy: well-being therapy. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34(1), 45-63.
- Fava, G. A. ve Elena, T. (2009). Increasing psychological well-being and resilience by psychotherapeutic methods. *Journal of Personality* 77(6), 1903-1934.
- Ruini C. ve Fava G.A. (2009) Well-being therapy for generalized anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 510–519.
- Fenell, D. L. (1993). Characteristics of long-term first marriages. *Journal of Mental Health Counseling*, 15, 446-460.
- Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attrib-uting responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7(1), 1-23.
- Fincham, F. D., Hall, J. H. ve Beach, S. R. H. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations*, 55(4), 415-427.
- Fitzpatrick, M. A. (2002). Nonverbal communication and marital adjustment and satisfaction: The role of decoding relationship relevant and relationship irrelevant affect. *National Communication Association*, 69(1), 33-51.
- Fichter, J. (2016). *Sosyoloji Nedir?* (çev. N. Çelebi) Ankara: Anı Yayıncılık.
- Fıfıloğlu, H. (1992). Lisansüstü öğrencilerin evlilik uyumu. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7 (28), 16-23
- Fıfıloğlu, H. ve Lorenzetti, A. F. (1994). The relation of family cohesion to marital adjustment. *Contemporary Family Therapy*, 16(6), 539-552.
- Fıfıloğlu, (2001). Consanguineous marriage and marital adjustment in Turkey. *The Family Journal*. 9, 215-222.
- Fidanoğlu, O. (2006). *Evlilik uyumu, mizah tarzı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişki*.

Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Florsheim, P. ve Moore, D. R. (2008). Observing differences between healthy and unhealthy adolescent romantic relationships: Substance abuse and interpersonal process. *Journal of Adolescence*, 31(6), 795-814.
- Fredrickson, B. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1-53.
- Frisch, M.B. (1998). Quality of life therapy and assessment in health care. *Clinical psychology: Science and practice*, 5(1), 19-40.
- Frisch, M. B. (2005). *Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy*. John Wiley ve Sons Inc. New Jersey.
- Frisch, M.B. (2009). *Quality of life inventory handbook: A guide for laypersons, clients, and coaches*. Minneapolis, NCS Pearson and Pearson Assessments.
- Frisch, M.B. (2013). Evidence-based well-being/positive psychology assessment and intervention with quality of life therapy and coaching and the quality of life inventory (QOLI). *Social Indicators Research*, 114(2), 193-227.
- Fordyce, M. W. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24(6), 511.
- Fordyce, M. W. (1983). A program to increase happiness: further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30(4), 483.
- Fowers, B. J. (1993). Psychology as public philosophy: An illustration of the moral dimension of psychology with marital research. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 13(2), 124.
- Gable L. S. ve Haidt J. (2005). What (and Why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A. ve Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive

- events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 228.
- Garg, P. ve Rastogi, R. (2009). Effect of psychological wellbeing on organizational commitment of employees. *Journal of Organizational Behavior*, 8(2), 42–51.
- Gazda, G. M., Ginter, E. J. ve Horne, A. M. (2001). *Group counseling and group psychotherapy: theory and application*. USA: Allyn ve Bacon.
- Geçtan, E. (2000). *İnsan olmak*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gillham, J. E. ve Seligman, M. E. P. (1999). Footsteps on the road to positive psychology. *Behaviour Research and Therapy*, 37(1), 163–173.
- Gladding, S. T. (1995) *Group Work: A Counseling Speciality*. USA, Merrill Prentice Hall.
- Gladding, S.T. (2002). *Family therapy, history, theory and practice*. Merrill Prentice Hall: New Jersey.
- Gladding, S. T. (2011) *Family therapy: History, theory and practice* (çev. İ. Keklik ve İ. Yıldırım). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- Grauerholz, E. (1988). Altruistic other. Orientation in 1988 intimate relationships. *Social Behavior and Personalit: An international journal*, 16(2), 127-131.
- Gottman, J. ve Notarius, J. (2002). Marital research in the 20th century and a research agenda for the 21 st century. *Family Process*. 41 (2), 159-197.
- Gülsün, M., Ak, M. ve Bozkurt, A. (2009). Psikiyatrik açıdan evlilik ve cinsellik. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar-Current Approaches in Psychiatry*, 1(1), 68-79.
- Güven, N. (2017). *İmago yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının çiftlerin evlilik doyumuna ve uyumuna etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Güzeltik, İ. (2010). Terapide Hikaye Kullanımı  
[https://www.tavsiyee diyorum.com/makale\\_4481.htm](https://www.tavsiyee diyorum.com/makale_4481.htm) adresinden alınmıştır.
- Guney, S. (2011). The positive psychotherapy inventory (PPTI): Reliability and validity study in Turkish population. *Procedia-Soc Behav Sci*, 29, 81-86.
- Guney, S. (2015). Pozitif Psikoterapi: Ruh sağlığına yeni bir bakış açısı. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8 (2), 50-55.
- Gordon, K. C. ve Baucom, D. H. (2003). Forgiveness and marriage: Preliminary support for a measure based on a model of recovery from a marital betrayal. *The American Journal of Family Therapy*, 31(3), 179- 199.
- Hadley, S. A. ve MacLeod, A. K. (2010). Conditional goal-setting, personal goals and hopelessness about the future. *Cognition and Emotion*, 24(7), 1191-1198
- Hamamcı, Z. (2002). *Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş psikodrama*

*uygulamasının kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve temel inançlar üzerine etkisi.* Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Halford, W. K., Kelly, A. ve Markman, H. J. (1997). The concept of a healthy marriage. *Clinical handbook of marriage and couples interventions*, 3-12.
- Harter, J. K., Schmidt, F. L. ve Keyes, C. L. (2003). Well-being in the workplace and its relationship to business outcomes: A review of the Gallup studies. *Flourishing: Positive Psychology and The Life Well-Lived*, 2, 205-224.
- Hawkins, Daniel N. ve Booth A. (2005). Unhappily ever after: effects of long-term, lowquality marriages on well-being. *Social Forces*, 84 (1), 451-471.
- Hayward, M. ve Zhang, Z. (2006). Gender, the marital life course, and cardiovascular disease in late midlife. *Journal of Marriage and Family*, 68(3), 639-657.
- Hayran, R. (2010). *Pozitif Psikoterapi nedir?* <http://docplayer.biz.tr/5450812-Dr-rukiye-hayran-istanbul-pozitif-psikoterapi-merkezi.html> adresinden alınmıştır.
- Hendrick, S., Hendrick, C. ve Adler, N. L. (1988). Romantic relationships: love, satisfaction, and staying together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (6), 980-988.
- Heady, B. (2008) Life goals matter to happiness: A revision of set-point theory. *Social Indicators Research*, 86(2), 213-231.
- Heene, E., Buysse, A. ve Van Oost, P. (2007). An interpersonal perspective on depression: the role of marital adjustment, conflict communication, attributions, and attachment within a clinical sample. *Family Process*, 46(4), 499-514.
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar* (çev. T. Doğan). Ankara: Nobel yayınları.
- Herr, E. L. (1999). Counseling in a dynamic society: Contexts and practices for the 21st century. Alexandria: *American Counseling Association*.
- Hökelekli, H. (2013). *Psikoloji, Din ve Eğitim Yönüyle İnsani Değerler*, İstanbul: Değerler Eğitimi Merkezi Yayınları.
- Huggins, C. E. (2002). Support of mate's goals a key to happy marriage. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, 157-164.
- İlericiler, K. N. (2015). *Evlilik uyumunu açıklamada yakın ilişkilerde bağlanma, erken dönem uyum bozucu şemalar ve psikolojik travmanın rolü.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Isen, A. M., Johnson, M. M. S., Mertz, E. ve Robinson, G. F. (1985). The influence of positive affect on the unusualness of word associations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(6), 1413–1426.
- Isen, A. M., Daubman, K. A. ve Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1122-1131.
- Izard, C. E. (2002). Translating emotion theory and research into preventive interventions. *Psychological Bulletin*, 128(5), 796-824.
- James, W. (1902). *The varieties of religious experience: A study in human nature*. New York: Modern Library.
- Jackson, S. A. ve Eklund, R. C. (2004). *The flow scales manual*. Morgantown, WV, USA: Fitness Information Technology, Inc.
- Jevne, R. F. (2005). *Hope: The simplicity and complexity*. American Psychological Association. Hauppauge, NY, US: Nova Science Publishers.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1998). *Kültürel psikoloji-kültür bağlamında insan ve aile*. İstanbul: YKY. Yayınları.
- Kalkan, M. (2002). *Evlilik ilişkisini geliştirme programının, evlilerin evlilik uyum düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Kalkan, M. ve Ersanlı, E. (2008). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyumuna etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 963-986.
- Karadağ, E. ve Mutafçılar, I. (2009a). Prososyal davranış ekseninde özgecilik üzerine Bir çözümleme. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 41-69.
- Kasapoğlu, F. (2013). *Üniversite öğrencilerinde iyilik hali ile özgecilik arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Malatya.
- Kararmak, Ö. ve Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Karababa, A. ve Dilmaç, B. (2015). Ergenlerde insani değerlerin sürekli öfke ve öfke ifade biçimlerini yordamadaki rolü. *İlköğretim Online*, 14(3).
- Kaya F. ve Peker, A. (2016). The relationship between perfectionism and forgiveness of university students: The mediator role of emotional intelligence. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 15 (4), 1086-1094.

- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E. ve Froh, J. J. (2009). Gender differences in gratitude: examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of Personality*, 77(3), 691-730.
- Koçoğlu, D. ve Akın, B. (2009). Sosyoekonomik eşitsizliklerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2(4), 145-154.
- Kızılırmak, Ö. (2015). *Genç yetişkinlerde yaşamda anlamın maneviyat ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kışlak, Ş.T. ve Çavuşoğlu, P. Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 9(9), 61-68.
- Kızıllöz Başsayın, A. (2018). *Evli bireylerde mükemmeliyetçilik, evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kendirci, A. (2013). *Evli bireylerin öfke ifade tarzları ve şiddet sorumluluğunun incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Kendirci, A., Gündaş, A. ve Yeğin, F. (2015, Ekim). *Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumunun aşka ilişkin tutumlar ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi*, XIII. Ulusal Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Kongresi'nde sunuldu, Mersin.
- Kendirci, (2018a). Psikolojik iyi oluş ve psikolojik danışma. <http://pozitifpsikolojienstitusu.com/2018/09/27/psikolojik-iyi-olma-ve-psikolojik-danisma/> adresinden alınmıştır.
- Kendirci, (2018b). Evlilik uyumu ve aile terapisi. <http://pozitifpsikolojienstitusu.com/2018/09/27/evlilik-uyumu-ve-aile-terapisi/> adresinden alınmıştır.
- Kendirci, (2019, Nisan). *Pozitif Psikolojik Danışmanlık ve Mesnevi*, 3. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sunuldu. İstanbul.
- Kepçeoğlu, M. (1994). *Psikolojik danışma ve rehberlik*. Ankara: Özerler Matbaası.
- Keskin, Y. (2016). *Değerlere genel bir bakış: Tanımı, özellikleri, işlevi ve sınıflandırılması*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Kesgin Ç, Topuzoğlu A (2006). Sağlığın tanımı, başa çıkma. *İstanbul Kültür Üniversitesi Dergisi*, 3, 47-49.



- Keven Aklıman, Ç. (2015). *Pozitif psikoloji ve pozitif psikoterapi bağlamında ergenlerde olumlu beden imajını geliştirme grupla psikolojik danışma programının etkililiğinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002) Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.
- Kiecolt-Glaser, J. K. ve Newton, T. L. (2001). Marriage and health: His and hers. *Psychological Bulletin*, 127(4), 472–503.
- Kubacka, K. E., Finkenauer, C., Rusbult, C. E. ve Keijsers, L. (2011). Maintaining close relationships: Gratitude as a motivator and a detector of maintenance behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(10), 1362-1374.
- Kublay, D. ve Oktan, V. (2015). Evlilik uyumu: değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 25-35.
- Küçükarslan, M. ve Gizir, C. A. (2014). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(42).
- Koivumaa-Honkanen, H., Kaprio, J., Honkanen, R. J., Viinamäki, H. ve Koskenvuo. (2005). The stability of life satisfaction in a 15-year follow-up adult Finns healthy at baseline. *BMC Psychiatr*, 5(1), 4.
- Korkmaz, M. (2005). Duyguların ve liderlik stillerinin öğretmenlerin performansı üzerinde etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 43(43), 401-422.
- Kobak, R. R. ve Hazan, C. (1991). Attachment in marriage: Effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and social Psychology*, 60(6), 861.
- Kottak, C. P. (2001). *Antropoloji: İnsan çeşitliliğine bir bakış*. Ankara: Ütopya Yayınevi.
- Körükcü, Ö. ve Kukulcu, K. (2015). Beden-zihin-ruh bütünlüğünü korumaya yönelik bir program: Farkındalık temelli stres azaltma programı. *Current Approaches in Psychiatry/Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 7(1).
- Larson, J. H. ve Holman, T. B. (1994). Predictors of marital quality and stability. *Family Relations*, 43(2), 228-237.
- Lee, J. A. (1988). Love-styles. R. J. Sternberg ve M. L. Barnes (Ed.). *The Psychology of Love* içinde (s. 38-67). New Haven: Yale University Press.

- Li, T. ve Fung, H.H., (2011). The dynamic goal theory of marital satisfaction. *Review of General Psychology*, 15(3), 246-254.
- Linley, P. A. ve Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, 17(1), 11-21.
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., ve Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3–16.
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G. ve Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and Individual Differences*, 47 (8), 878-884.
- Linley, P. A., Nielsen, K. M. Gillett, R. ve Biswas-Diener, R. (2010). Using signature strengths in pursuit of goals: Effects on goal progress, need satisfaction, and well-being, and implications for coaching psychologists. *International Coaching Psychology Review*, 5(1), 6-15.
- Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Perspectives*, 16(1), 57-72.
- Lü, W., Wang, Z. ve Liu, Y. (2013). A pilot study on changes of cardiac vagal tone in individuals with low trait positive affect: The effect of positive psychotherapy. *International Journal of Psychophysiology*, 88(2), 213-217.
- Lopez, J. L., Riggs, S. A., Pollard, S. E. ve Hook, J. N. (2011). Religious commitment, adult attachment, and marital adjustment in newly married couples. *Journal of Family Psychology*, 25 (2), 301-309.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239–249.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. ve Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of general psychology*, 9(2), 111-131.
- Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803.
- Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Malkoç, B. (2001). *The relationship between communication patterns and marital adjustment*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Macleod, A. K. ve Moore, R. (2000). Positive thinking revisited: Positive cognitions, well-being and mental health. *Clinical Psychology ve Psychotherapy: An International Journal of Theory ve Practice*, 7(1), 1-10.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A. ve Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.
- Mazzucchelli, T. G., Kane, R.T. ve Rees, C. S. (2010). Behavioral activation interventions for well-being: A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 5(2), 105-121.
- Marshall, G. (1999). *Sosyoloji Sözlüğü* (çev. O. Akınhay ve D. Kömürcü). Ankara: Bilim ve Sanat yayınları,
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a Psychology of Being*. NewYork: Van Reinhold.
- May, R. (2013). *Kendini arayan insan (Self-seeking human)* (çev. K. Işık). İstanbul: Okuyan Us.
- Mazzucchelli, T. G., Kane, R. T. ve Rees, C. S. (2010). Behavioral activation interventions for well-being: A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 5(2), 105-121.
- McKnight, C. G., Huebner, E. S. ve Suldo, S. (2002). Relationships among stressful life events, temperament, problem behavior, and global life satisfaction in adolescents. *Psychology in the Schools*, 39(6), 677-687.
- McCullough, M. E. ve Witvliet, C. V. (2002). The psychology of forgiveness. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Editörler). *Handbook of positive psychology* içinde (s. 446-458). New York: Oxford University Pres.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L. ve Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321-336.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43-55.
- McIntosh, B. J., Stern, M. ve Ferguson, K. S. (2004). Optimism, coping and psychological distress: maternal reactions to NICU hospitalization. *Child Health Care*, 33(1), 59-76.

- Meeks, B. S., Hendrick, S. ve Hendrick, C. (1998). Communication, love and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(6), 755-773.
- Merter, M. (2016). *Dokuz yüz katlı insan*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Mehrabian, A. (1999). Manual for the revised achieving tendency (MACH) and disciplined goal orientation (CGO) scales. Available from Albert Mehrabian, 1130.
- Melges, F. T. (1969). Types of hopelessness in psychological process. *Arch Gen Psychiatry*, 20(6), 690-699.
- Meezon, W. ve Rauch, J. (2005). Gay marriage, same-sex parenting, and America's children. *Future of Children*, 15(2), 97-115.
- Mızrak, F. (2015). *Pozitif psikoloji ve sosyal karşılaştırma teorisinden yararlanılarak geliştirilen benlik saygısı geliştirme modelinin benlik saygısına etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Mills, R. J., Grasmick, H. G., Morgan, C. S. ve Wenk, D. (1992). The effects of gender, family satisfaction, and economic strain on psychological well-being. *Family Relations*, 440-445.
- Moulden, H. M. ve Marshall, W. L. (2005). Hope in the treatment of sexual offenders: The potential application of hope theory. *Psychology, Crime ve Law*, 11(3), 329-342.
- Murray N., Sujun H., Hirt E. R. ve Sujun M. (1990). The influence of mood on categorization: A cognitive flexibility interpretation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3), 411-425.
- Myrsky, L., Juujärvi, S. ve Pessa, K. (2013). Change in values and moral reasoning during higher education. *European Journal of Develop-Mental Psychology*, 10 (2), 269-284.
- Myers, D. ve Deiner, E. (1995). Who is happy. *American Psychological Society*. 6(1), 1-19.
- McGovern, J. M. ve Meyers, S. A. (2002). Relationships between sex-role attitudes, division of household tasks, and marital adjustment. *Contemporary Family Therapy*, 24 (4), 601-618.
- Nazlı, S. (2001). *Aile danışmanlığı*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Neff, K. D. ve Suizzo, M. A. (2006). Culture, power, authenticity and psychological well-being within romantic relationships: A comparison of European American and Mexican Americans. *Cognitive Development*, 21(4), 441-457.

- O'Grady, K. E. ve Tucker, N. W. (1990). Effects of physical attractiveness, intelligence, age of marriage and cohabitation on the perception of marital satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, 13(2), 473-490.
- Oguz-Duran, N. ve Tan, S. (2013). Minnettarlık ve yaşam amaçları yazma çalışmalarının öznel iyi oluşa etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 154-166.
- Özabacı, N. (2004). *Evlilik öncesi ilişkiler, evlilik okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi,
- Özgüven, İ. E. (2001). *Ailede iletişim ve yaşam*. Ankara: PDRM Yayınları
- Özdoğan, Ö. (2005). *İsimsiz hayatlar*, Ankara: Lotus Yayınları.
- Özcan, Ö. (2016). *Evlilik uyumu ile tolerans düzeyi arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Özaydınlık, Ş. (2014). *Evlü çiftlerin evlilik uyumu ile kişilik özellikleri ve romantik ilişkilerindeki sosyal ilginin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özdoğan, H. (2018). *Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisi*. Yayımlanmamış yüksek Lisans tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Öğretir, A. D. (2004). *Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitimi programının annelerin benlik algısı, eşlerine ve çocuklarına yönelik tutumları ile kendini denetleme becerisi ve otomatik düşünceleri üzerinde etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özgüven, İ.E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: Pdrem Yayınları.
- Özensel. E. (2004). *Türk gençliğinin değerleri: Liseli gençlik üzerine bir araştırma*. Yayımlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Park, N., Peterson, C. ve Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.
- Pavot, W. ve Diener, E. (1993). The affective and cognitive context of self reported measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 28(1), 1-20.
- Pawelski, J. O. (2003). William James, positive psychology, and healthy mindness. *Journal of Speculative Philosophy*, 17(1), 53-67.
- Peterson, C. ve Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44-55.

- Peterson, Y. (1979). The impact of physical disability on marital adjustment: A literature review. *The Family Coordinator*, 28(1), 47-51.
- Polat, B. (2006). *Gelişim psikolojisi: yetişkinlik, yaşlılık, ölüm*. Ankara: İmge Yayınları.
- Polat, D. (2006). *Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Proulx, C. M. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576-593.
- Rasmussen, H. N., Scheier, M. F. ve Greenhouse, J. B. (2009). Optimism and physical health: a metaanalytic review. *Annals of Behavioral Medicine*, 37, 239-256.
- Rideout, E. ve Montemuro, M. (1986). Hope, morale and adaptation in patient with chronic heart failure. *J Adv Nursing*, 11(4), 429-438.
- Richardson, D. R., Medvin, N. ve Hammock, G. (1988). Love styles, relationship experience, and sensation seeking: A test of validity. *Personality and Individual Differences*, 9(3), 645-651.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rokeach, M. (1973). *The Nature of Human Values*. New York, Free Pres.
- Rosen-Grandon, J. R., Myers, J. E. ve Hattie, J. A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of Counseling ve Development*, 82(1), 58-68.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39.
- Ryff, C. D. ve Singer B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1103-1119.

- Sabatelli, R. M. (1988). Measurement issues in marital research: A review and critique of contemporary survey instruments. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 891-915.
- Sardoğan, M. E. ve Karahan, T. F. (2005). Evli bireylere yönelik bir insan ilişkileri beceri eğitimi programının evli bireylerin evlilik uyum düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 89-102.
- Sarı, T. (2015). Pozitif psikoterapi: gelişimi, temel ilke ve yöntemleri ve Türk kültürüne uygulanabilirliği. *The Journal of Happiness Well-Being*, 3(2), 182-203.
- Schwartz, C. E., Keyl, P. M., Marcum, J. P. ve Bode, R. (2009). Helping others shows differential benefits on health and well-being for male and female teens. *Journal Happiness Studies*, 10(4), 431-448.
- Sayın, E. (2012). Tasavvuf kültüründeki “sabır” kavramının psikolojik etkileri. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 1(1), 413-422.
- Schnitker S. A. (2012). An examination of patience and well-being, *The Journal of Positive Psychology*. 7(4), 263-280.
- Schnitker, S. A. ve Emmons, R. A. (2007). Patience as a virtue: Religious and psychological perspectives. *Research in the Social Scientific Study of Religion*, 18, 177-207.
- Semerci, N. (2000). Kritik düşünme ölçeği. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 25, 116
- Scheier, M. F., Carver, C. S. ve Bridges, M.W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078.
- Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current directions in psychological science*, 2(1), 26-30.
- Schueller, S. M. (2010). Preferences for positive psychology exercises. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 3.
- Schueller, S. M. ve Parks, A. C. (2014). The science of self-help: Translating positive psychology research into increased individual happiness. *European Psychologist*, 19, 145-155.
- Schueller, S. M. (2010). Preferences for positive psychology exercises, *The Journal of Positive Psychology*, 5(3), 192-203.

- Schwartz, S. (1992). Universals in the content and structure of values: *Theoretical advances and empirical tests in 20 countries*. M. P. Zanna (Editörler). *Advances in experimental social psychology* içinde (s. 1–65). San Diego, CA: Academic Press.
- Scorsolini-Comin, F. ve Dos-Santos, M. A. (2012). Correlations between subjective wellbeing, dyadic adjustment and marital satisfaction in Brazilian married people. *Spanish Journal of Psychology*, 15(1), 166-176.
- Segerstrom, S. C., Taylor, S. E., Kemeny, M. E. ve Fahey, J. L. (1998). Optimism is associated with mood, coping, and immune change in response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1646.
- Segerstrom, S. C. (2005). Optimism and immunity: Do positive thoughts always lead to positive effects? *Brain, Behavior, and Immunity*, 19(3), 195–200.
- Segerstrom, S. C. ve Miller, G. E. (2004). Psychological stress and the human immune system: A meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychological Bulletin*, 130(4), 601.
- Seligman, M. E. (1998). *Learned optimism: How to cchange your mind and your life*. New York: Pocket Books.
- Seligman, M. (1999). Teaching positive psychology. *APA Monitor on Psychology*, 30(7). [www.apa.org](http://www.apa.org).
- Seligman, M.E. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *Am Psychol*, 55, 5–14.
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential your potential for lasting fulfillment*. New York, Free Press.
- Seligman, M., Steen, T. A., Park, N. ve Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410.
- Seligman, M. E., Rashid, T. ve Parks A. C. (2006). Positive psychotherapy. *Am Psychol*, 61(8), 774-788.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well being*. New York, Free Press.
- Seligman, M. E. (2013). Martin Seligman, Pozitif Psikoloji Üzerine Konuşması (video) Web:[https://www.ted.com/talks/martin\\_seligman\\_on\\_the\\_state\\_of\\_psychology?language=tr](https://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology?language=tr) adresinden alınmıştır.



- Sheldon, K. M. ve King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56(3), 216-217.
- Sin, N. L. ve Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice friendly meta-analysis. *J Clin Psychol*, 65(5), 467-487.
- Sezer, Ü. (2004). *Aile yapısı ve ilişkileri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15-28.
- Spanier, G. B. ve Lewis, R. A. (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and the Family*, 42(4), 825-839.
- Spanier, G. B., Lewis, R. A. ve Cole, C. L. (1995). Marital adjustment over the family life cycle: The issue of curvilinearity. *Journal of Marriage and the Family*, 37, 263-275.
- Spangenberg, J. J. ve Theron, J. C. (1999). Stres And Coping Strategies In Spouses Of Depressed Patients. *The Journal of Psycholog*, 133(3), 253-262.
- Springer, K. W. ve Hauser, R. M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: Method, mode, and measurement effects. *Social Science Research*, 35(4) 1080–1102.
- Sprecher, S. (1999). I love you more today than yesterday: romantic partners' perceptions of changes in love and related affect over time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 46.
- Sporakowski, M. J. ve Hughston, G. A. (1978). Prescriptions for a happy marriage: Adjustments and satisfactions of couples married for 50 or more years. *The Family Coordinator*, 27, 321-327
- Sommers, S. ve Kosmitzki, C. (1988). Emotion and social context: An AmericanGerman comparison. *British Journal of Social Psychology*, 27(1), 35–49.
- Stutzer, A. ve Frey, B. S. (2006). Does marriage make people happy, or do happy people get married? *The Journal of Socio-Economics*, 35(2), 326-347.
- Şahinkaya, R. (1975). *Psiko-sosyal yönleriyle aile*. Ankara: Kardeş Yayınları.
- Şener, A. ve Terzioğlu, R. S. (2002). *Ailede eşler arasında uyuma etki eden faktörlerin araştırılması*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları.

- Şener, A. ve Terzioğlu, G. (2008). Arkadaşlık ilişkilerinin evlilik uyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar Dergisi*, 1, 1-15.
- Şener, A. ve Terzioğlu, G. (2008). Bazı sosyo-ekonomik ve demografik değişkenler ile iletişimin eşler arası uyuma etkisinin araştırılması. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 13(13), 7-20.
- Öztürk, C. Ş. ve Arkar, H. (2014). Evli çiftlerde evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkiler. *Literatür ve Sempozyum*, 1(3), 16-24.
- Tarhan, N. (2006). *Evlilik psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2012). *Mesnevi terapi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2014). *Aşk terapi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2015). *Değerler psikolojisi ve insan*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tarhan, N. (2016). *10 adımda pozitif psikoloji*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tatlılıoğlu, K. (2015). Üniversite öğrencilerinin aylık gelir düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Bingöl Üniversitesi örneği). *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 1-15.
- TC Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı. (2013). *Türkiye’de aile yapısı araştırması tespitler, öneriler*. Ankara: Çizge Tanıtım ve Matbaacılık.
- Taysi, E. (2010). *İkili ilişkilerde bağışlama: İlişki kalitesi ve yüklemelerin rolü*, Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Terjesen, M.D., Jacofsky, M., Froh, J. ve Digiuseppe, R. (2004). Integrating positive psychology into schools: Implications for practice. *Psychology in the Schools*, 41(1), 163-172.
- Teoman, D.D. (2015). *Bir pozitif psikoloji uygulama örneği olarak şükran müdahalesi ile çalışılanların dayanıklılıklarını artırmaya ve stresle başa çıkma tarzlarını iyileştirmeye yönelik bir alan çalışması*. Yayınlanmamış doktora tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tutarel Kışlak, Ş. ve Göztepe, I. (2012). Duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2).
- Turanlı, P. (2010). *Orta yetişkinlikte evlilik uyumu ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin saptanması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tutarel-Kışlak, Ş. ve Çabukça, F. (2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik

- uyumu ile ilişkisi. *Aile ve Toplum: Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 5, 35-41.
- Tokur, B. (2011). *Stres dindarlık ilişkisi üzerine bir araştırma*. Yayımlanmamış doktora tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Top, M. Ş., Özden, S. Y. ve Sevim, M. E. (2003). Psikiyatride yaşam kalitesi. *Düşünen Adam Dergisi*, 16(1), 18-23.
- Tosun, C. (2015). *Evlilik öncesindeki ve evli bireylerin ilişki nitelikleri, benlik kurguları ve özgeci davranış düzeyleri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte uyum ölçeğinin (EUÖ) güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 7(1), 50-57.
- Thomsen, D. G. ve Gilbert, D. G. (1998). Factors characterizing marital conflict states and traits: Physiological, affective, behavioral and neurotic variable contributions to marital conflict and satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 25(5), 833-855.
- Uzun-Özer, B. ve Tezer, E. (2008). Aşka ilişkin tutum biçimlerinin olumlu ve olumsuz duyguları yordayıcılığı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 3, 30.
- Ünlü, S. (2006). *Aile yapısı ve ilişkileri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları.
- Vaillant, G. E. (2002) *Aging Well*. Little Brown, Boston, MA.
- Ventimiglia, J. C. (1982). Sex roles and chivalry: Some conditions of gratitude to altruism. *Sex Roles*, 8(11), 1107-1122.
- Vural-Batık, M. ve Kalkan, M. (2017). Evlilikte algılanan sorun çözme becerileri ve evlilik doyumu. *Itobiad: Journal of the Human ve Social Science Researches*, 6(5).
- Voltan-Acar, N. (2009). *Grupla psikolojik danışma ilke ve teknikleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Waite, L. J. ve Gallagher, M. (2000). *The case for marriage*. New York: Doubleday.
- Watkins, P. C. (2004). Gratitude and subjective well-being. R. A. Emmons ve M. E. McCullough (Ed.). *The Psychology of Gratitude* içinde, (s. 167–192). New York: Oxford University Press.
- Wedding D. ve Niemiec, R. M. (2018). *Filmlerle pozitif psikoloji* (çev. G. Kafa, 2018) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Wood, A. M., Froh, J. J. ve Geraghty, A. (2010). Gratitude and wellbeing: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905.

- Wong, P. T. (2008). Transformation of grief through meaning: Meaning-centered counseling for bereavement. *Existential and spiritual issues in death attitudes*, 375-396.
- Yalom, I. (2018). *Varoluşçu psikoterapi* (çev. Z. İ. Babayiğit). İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Yazgan-İnanç, B. ve Yerlikaya, E. (2010). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Yeşilyaprak, B. (2003). *Çalışan anne ve çocuk*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Yeniterzi, E. (1995). *Mevlana Celaleddin Rumi*. Ankara: Diyanet Vakfı Yayınları.
- Yeşiltepe, S. S. (2011). *Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Yılmaz, A. (2001). Eşler arasındaki uyum: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Aile ve Toplum*, 1(4), 49-58.
- Yılmaz, H. (2004). *Sevgili anne ve babacığım, lütfen bu kitabı okur musunuz!* Konya: Çizgi Kitabevi Yayını.
- Yıkılmaz, M. ve Güdül, M. D. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315.
- Yıldız, H. (2015). *Pozitif psikolojik sermaye, örgütsel güven ve örgütsel vatandaşlık davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Bir alan araştırması*. Yayımlanmamış doktora tezi. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Balıkesir.
- Yüksel, R. (2013). *Genç yetişkinlerde aşk tutumları ve yaşamın anlamı*. Yayımlanmış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Young, M., Denny, G., Luquis, R. ve Young, T. 1998. Correlates of sexual satisfaction in marriage. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 7(2), 115–127.
- Yöntem, M. K. ve İlhan, T. (2013). Benlik kurguları ve otantikliğin özgeciliğin üzerindeki yordayıcı gücünün incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 8, 8.

## EKLER

### Ek 1. Kişisel Bigi Formu

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma; ‘‘Pozitif Psikoloji Temelli Mesnevi Hikayelerine Dayalı Psikoeğitim Programının Evlilik Uyumuna Etkisinin İncelenmesi’’ doktora tezi kapsamında yürütülmektedir. Lütfen her sayfanın başında verilen açıklama doğrultusunda, her ifade için size en uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneği işaretleyiniz. Vereceğiniz yanıtlarda doğru ya da yanlış aranmayacak; değerlendirmeleriniz gizli tutulacaktır. Herhangi bir şekilde kimlik bilgisi ya da sizleri tanıtıcı bir bilgi kesinlikle istenmemektedir. Araştırmanın sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi adına samimi yanıtlar vermeniz çok önemlidir. İçtenlikle yanıtlayacağınıza inanıyor, katkılarınız için teşekkür ediyorum.

Abdurrahman KENDİRCİ  
Uzman Psikolojik Danışman

**1. Cinsiyetiniz :**

a. Kadın ( ) b. Erkek ( )

**2. Yaşınız : ....**

**3. Öğrenim düzeyiniz :**

a. Okur yazar değil ( )                                      b. İlkokul ( )                                      c. Ortaokul ( )  
d. Lise ( )                                      e. Üniversite ( )                                      f. Lisansüstü ( )

**4. Evlenme Şekliniz :**

a. Görücü usulüyle ( )                                      b. Anlaşarak, kendimiz karar vererek ( )  
c. Akraba Evliliği ( )                                      d. Kaçarak (Kaçırarak) ( )  
e. Başka (Belirtiniz).....

**5. Evlenme yaşıınız :**

a. 15-19 yaş arası ( )                                      b. 20-24 yaş arası ( )                                      c. 25-39 yaş arası ( )  
d. 30-35 yaş ( )                                      e. 35 yaş ve üzeri ( )

**6. Evlilik yaşıınız (Kaç yıldır evlisiniz) :**

a. 1-5 ( )                                      b. 5-10 ( )                                      c. 10-15 ( )  
d. 15-20 ( )                                      e. 20 ve üzeri ( )

**7. Çocuk sayınız :**

a. Hiç yok ( )                                      b. Tek çocuk ( )                                      c. 2-3 ( )  
d. 3-5 ( )                                      e. 5 ve üzeri ( )

**8. Size göre ekonomik durumunuz aşağıdaki seçeneklerden hangisine uygundur?**

a. Fakir ( )                                      b. Ortanın altı ( )                                      c. Orta ( )  
d. Ortanın üstü ( )                                      e. Zengin ( )

**Ek 2. Ölçek Kullanım İzni**

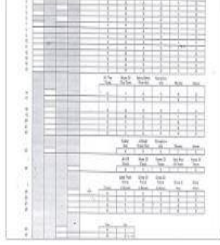
Re: Çiftler Uyum Ölçeği izni hk.



fisil@metu.edu.tr

2.01.2019 Çar 12:08

Siz ✓



2000 DAS makale.pdf  
72 KB



DAS ölçek.pdf  
2 MB

3 ek (2 MB) Tümünü indir Tümünü OneDrive'a kaydet

Sayın Kendirci,

Olumlu yanıtınıza teşekkür ederim.

Ekli dosyada gerekli dokümanlar var.

Çalışmanızda tekrar başarılar dilerim.

İyi bir yıl dilerim.

Saygılarımla

Prof. Dr. Hürol Fışiloğlu

İlişki Pusulası

Aile Çalışmaları Enstitüsü

Kurucusu - Direktörü

Relationship Compass

Institute of Family Studies

Founder - Director

## Ek 3. Çiftler Uyum Ölçeği

### ÇİFTLER UYUM ÖLÇEĞİ

Birçok insanın ilişkilerinde anlaşmazlıkları vardır. Lütfen aşağıda verilen maddelerin her biri için siz ve eşiniz arasındaki anlaşma veya anlaşmama ölçüsünü aşağıda verilen altı düzeyden birini seçerek belirtiniz.

	Hemen hemen		Nadiren	Hemen hemen	
	Her zaman	her zaman		her zaman	Her zaman
	anlaşsınız	anlaşsınız	anlaşamayız	anlaşamayız	anlaşamayız
1. Aileyle ilgili parasal işlerin idaresi.....					
2. Eğlenceyle ilgili konular.....					
3. Dini konular.....					
4. Muhabbet-sevgi gösterme.....					
5. Arkadaşlar.....					
6. Cinsel yaşam.....					
7. Geleneksellik (doğru veya uygun davranış).....					
8. Yaşam felsefesi.....					
9. Anne, baba ya da yakın akrabalarla ilişkiler.....					
10. Önemli olduğuna inanılan amaçlar, hedefler ve konular.....					
11. Birlikte geçirilen zaman miktarı.....					
12. Temel kararların alınması.....					
13. Ev ile ilgili görevler.....					
14. Boş zaman ilgi ve uğraşları.....					
15. Mesleki kararlar.....					

	Hemen hemen		Zaman zaman	Ara sıra	Nadiren	Hiçbir zaman
	Her zaman	her zaman				
16. Ne sıklıkla boşanmayı, ayrılmayı ya da ilişkinizi bitirmeyi düşünür ya da tartışsınız?.....						
17. Ne sıklıkla siz veya eşiniz kavradan sonra evi terk edersiniz?.....						
18. Ne sıklıkla eşinizle olan ilişkinizin genelde iyi gittiğini düşünürsünüz?.....						
19. Eşinize güvenir misiniz?.....						
20. Evlendiğiniz için hiç pişmanlık duyar mısınız?.....						
21. Ne sıklıkla eşinizle münakaşa edersiniz?.....						
22. Ne sıklıkla birbirinizin sinirlenmesine neden olursunuz?.....						

	Her gün	Hemen hemen		Ara sıra	Nadiren	Hiçbir zaman
		Her gün	Her gün			
23. Eşinizi öper misiniz?.....						
24. Siz ve eşiniz ev dışı etkinliklerinizin ne kadana birlikte katılırsınız?.....						

Aşağıdaki olaylar siz ve eşiniz arasında ne sıklıkta geçer?

	Hiçbir zaman	Ayda birden az	Ayda bir veya iki defa	Haftada bir veya iki kere	Günde bir defa	Günde birden fazla
26. Birlikte gülmek.....						
27. Bir şeyi sakince tartışmak.....						
28. Bir iş üzerinde birlikte çalışmak.....						

Eşlerin bazı zamanlar anlaşsınları, bazen anlaşamadıkları konular vardır. Eğer aşağıdaki maddeler son birkaç hafta içinde siz ve eşiniz arasında görüş farklılığı veya problem yaratıyorsa belirtiniz (Evet veya Hayır'ı işaretleyiniz)

	Evet	Hayır
29. Seks için çok yorgun olmak.....		
30. Sevgi göstermemek.....		

31. Aşağıda ilişkinizdeki farklı mutluluk düzeyleri gösterilmektedir. Orta noktadaki "mutlu" birçok ilişkide yaşanan mutluluk düzeyini gösterir. İlişkinizi genelde değerlendirdiğinizde mutluluk düzeyinizi en iyi şekilde belirtecek olan seçeneği lütfen işaretleyiniz.

[ ] Aşırı mutsuz [ ] Oldukça mutsuz [ ] Az mutsuz [ ] Mutlu [ ] Oldukça mutlu [ ] Aşırı mutlu [ ] Tam anlamıyla mutlu

32. Aşağıda belirtilen cümlelerden ilişkinizin geleceği hakkında ne hissettiğinizi en iyi şekilde tanımlayan ifadeyi lütfen işaretleyiniz.

- [ ] İlişkimin başarılı olmasını çok fazla istiyorum ve bunun için yapamayacağım hiçbir şey yoktur.  
 [ ] İlişkimin başarılı olmasını çok istiyorum ve bunun için yapabileceğime hepsini yapacağım.  
 [ ] İlişkimin başarılı olmasını çok istiyorum ve bunun için payıma düşeni yapacağım.  
 [ ] İlişkimin başarılı olması güzel olurdu, fakat bunun için şu anda yaptıklarımın daha fazlasını yapamam.  
 [ ] İlişkimin başarılı olması güzel olurdu, fakat bunun için şu anda yaptıklarımın daha fazlasını yapmayı reddederim.  
 [ ] İlişkim asla başarılı olmayacak ve ilişkinin yürütmesi için benim daha fazla yapabileceğim bir şey yok.

## Ek 4. Örnek Etkinlikler

### BAĞLILIK YOLUM (FORM-1)

- a) Aşağıdaki kavramların bağlılıkla ilişkisini ortaya koymak amacıyla, evli çiftlerin isimleri çift olarak kağıda yazılır ve bir kutuya atılır. Kutudan ismi çekilen çift sırasıyla aşağıdaki kavramlardan birini seçer ve seçmiş olduğu kavramın bağlılıkla ilişkisini diğer grup üyeleriyle paylaşır?

SEVGİ

FEDAKARLIK

SAYGI

GÜVEN

VEFA

SADAKAT

ŞEFKAT

ROMANTİZİM

HOŞGÖRÜ



b) Aşağıdaki davranımların bağıllıkla ilişkisini ortaya koymak amacıyla, evli çiftlerin isimleri çift olarak kağıda yazılır ve bir kutuya atılır. Kutudan ismi çekilen çift sırasıyla aşağıdaki davranımlardan birini seçer ve seçmiş olduğu davranımın bağıllıkla ilişkisini diğer grup üyeleriyle paylaşır?

GÖZ GÖZE  
GELMEK

SARILMAK

EL ELE  
YÜRÜMEK

ÖPÜŞMEK

BİRLİKTE  
AĞLAMAK

SOHBET ETMEK

MİZAH  
(ŞAKALAŞMAK)

GÜLÜMSEMEK

BİRLİKTE DUA  
ETMEK

#### TARTIŞMA SORULARI:

1. Etkinlik sırasında neler hissettiniz?
2. Size göre bağıllık nedir?
3. Bağıllıkla ilgili kavramların evlilik ilişkisine ne gibi olumlu katkıları vardır?
4. Bağıllıkla ilgili davranımların evlilik ilişkisine ne gibi olumlu katkıları olabilir?

### ORTAK ANLAM OLUŞTURMA

Evliliğinizde ortak anlam duygusunu ne derece oluşturduğunu anlayabilmek için, aşağıdaki soruları yanıtlayınız.

#### RİTÜELLER

1. Akşam yemeğini ne derece birlikte yiyorsunuz? Yemek vaktinin sizce anlamı nedir?

Bu vakitler nasıl daha anlamlı hale gelebilir?

2. Hafta sonlarını ne derece birlikte geçiriyorsunuz? Sizce hafta sonunun anlamı nedir?

Bu vakitler nasıl daha anlamlı hale gelebilir?

3. Bayram veya özel günlerinizi ne derecebirlikte geçiriyorsunuz ? Sizce bu günlerin anlamı nedir?

Bu vakitler nasıl daha anlamlı hale gelebilir?

4. Tatillerinizi ne derecebirlikte geçiriyorsunuz? Sizce bu günlerin anlamı nedir?

Bu vakitler nasıl daha anlamlı hale gelebilir?

#### HAYATTAKİ ROLLER

1. Bir eş olarak rolünüz hakkında ne hissediyorsunuz? Yaşamınızdaki bu rol sizin için ne anlama geliyor? Benzerlik ve farklılıklarınız nedir?

Bu rolde ne gibi deęiŐiklikler yapmak isterdiniz?

2. Babalık ve annelik rolünüz hakkında ne hissediyorsunuz? Yaşamınızdaki bu rol sizin için ne anlama geliyor? Benzerlik ve farklılıklarınız nedir?

Bu rolde ne gibi değişiklikler yapmak isterdiniz?

3. Bir evlat olarak rolünüz hakkında ne hissediyorsunuz? Yaşamınızdaki bu rol sizin için ne anlama geliyor? Benzerlik ve farklılıklarınız nedir?

Bu rolde ne gibi değişiklikler yapmak isterdiniz?

4. Bu rolleri hayatınızda nasıl dengeliyorsunuz?

#### **HEDEFLER**

1. Kendiniz, eşiniz ve çocuklarınız için hayatta ne gibi hedefleriniz var? İlerideki 5-10 yılda neler yapmak istiyorsunuz?
2. Hayattaki misyonunuz nedir? Nasıl anılmak istersiniz?
3. Yaşamda gerçekleştirmek istediğiniz en önemli işler nelerdir?

#### **TARTISMA SORUSU:**

**Hayatınızdaki ritüeller, roller ve hedefler evliliğinize ne derece anlam katmaktadır?**

### BİR KAPI AÇ

“Bir kapı kapanırsa bir kapı açılır” bakış açısından hareketle yaşadığımız olumsuzluklarda, olumlu durum ve olayları görerek yaşanan kayıpların fırsata çevrilmesinin sağlanması için:

Geçmişte yolunda gitmeyen bir şeyi hatırlayın (Kapanan Kapı). Lütfen aşağıdaki boşluğa yazınız.



#### KAPANAN KAPI

1. Kapanan bu kapının yaşamınızdaki olumlu etkilerini düşünün ve lütfen aşağıdaki boşluğa yazınız.



#### ACILAN KAPI

**(Kapanan ve sonra açılan Kapının sizde oluşturduğu duygu ve düşüncenin belirlenmesi)** Hatırladığımız şeyin önemini azaltmadan geçmişte yaşadığımız olaya daha dengeli bakmaya çalışınız, duygu ve düşüncelerinizi aşağıdaki boşluğa lütfen yazınız.

**UMUT PARILTISI**

**(Kriz durumlarında bile umut parıltısı yakalamak için umut sorularına odaklanmak.)**

**Birinci bölümdeki soruları cevaplayıp, çiftler kendi aralarında değerlendirirler.**

**I. BÖLÜM**

1. En büyük umutlarınız neler, bu umutlarınız gerçekleşirse sizin için ne fark edecek?
2. Durumunuzda nasıl küçük bir değişim olsa umudunuz artar?
3. Kendinizi ne zaman daha umutlu hissediyordunuz ve bunu nasıl başarıyorsunuz?
4. Size umudu hatırlatan kokular, sesler, şarkılar ya da renkler nelerdir?
5. 10(çok umutluyum), 0 (hiç umudum yok olmak kaydıyla), içinde bulunduğunuz duruma kaç puan verirsiniz?
6. Neden daha düşük bir puan yerine bu puanı verdiniz?
7. Bir puan yüksek olsa nasıl olurdu?
8. Nasıl bir puan yükseltirsiniz?

## II. BÖLÜM

**Birinci bölümdeki soruları cevaplayıp, çiftler kendi aralarında değerlendirirler.**

1. Eşinizle yaşadığınız zorlu durumlarda umudunuzu canlı tutan nedir?
2. Eşiniz ne yaparsa durumunuz daha umutlu olur?
3. Eşinizle yaşadığınız zorlu durumdan kalan olumsuz şeyleri arkanızda bırakabilmeniz için size umut verecek ve bu yüzden de hayatınızda olmasını istediğiniz iyi şeyler nelerdir?
4. Evlilik yaşamında mutlu olma yolunda daha fazla umut size nasıl yardım eder?
5. Çok az bile olsa bugünkü oturumda size umut veren neler vardı?

“Duvarların yardımı olmasa evler, ambarlar nereden meydana gelirdi? Her duvar birbirinden ayrı olsa tavan, havada nasıl olur da direksiz, dayanaksız durur? (Mesnevi, VI/b, 519)”

### BENİM İÇİN

#### 1.BÖLÜM

Çiftlere yukarıdaki sözle ilgili düşünceleri sorulur ve fikirleri alınarak etkileşim başlatılır. Sizce özgecilik nedir? tanımınızı aşağıdaki bölüme yazınız.

#### ÖZGECİLİK

Özgeci olarak değerlendirdiğiniz davranışları aşağıdaki ilgili bölüme lütfen yazınız.

#### ÖZGECİ DAVRANIŞ

#### TARTIŞMA SORUSU

Diğerkamlık, özveri, nezaket, empati gibi kavramların özgecilikle ilişkisi var mıdır?

## II. BÖLÜM

**A- Aşağıdaki davranışlar size ne hissettirir. Lütfen ilgili bölüme yazınız.**

1. Gün içerisinde yaşamış olduğum bir olay ve durumu anlattığımda eşimin ellerimi tutarak beni dinlemesi ve anlaması
2. Ağladığımda eşimin gözyaşlarımı elleriyle silmesi
3. Hastalandığımda sorumluluklarım konusunda eşimin yardımcı olması
4. Eşimin; sevgilim, aşkım, hayatım, bir tanem vb. hitaplarda bulunması
5. Eşimle birlikte baş başa akşam yemeği yemek
6. Yapmış olduğum herhangi bir işte eşimin bana yardım etmesi
7. Eşimin doğum günümde bana özel hissedeceğim bir etkinlik yapması
8. Çok zorlandığım bir faaliyette eşimin bana destek olması

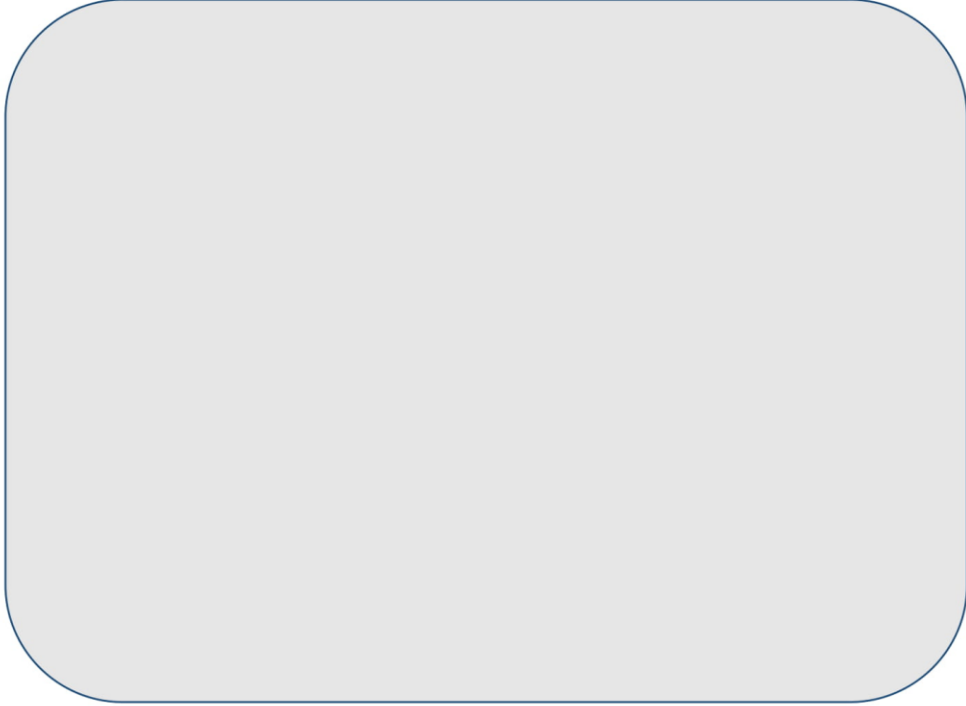


9. Moralimin bozuk olduğu, canımın sıkıldığı herhangi bir durumda eşimin üzüntümü paylaşması

10. Çok mutlu olduğum bir zaman diliminde eşimin de benimle mutluluğumu paylaşması

11. Eşimin benim için iyi dilekte veya duada bulunması

**B- Yukarıdaki özgeci davranışların eşiniz tarafından gerçekleştirilmesinin evliliğinize olumlu katkısını aşağıdaki bölüme yazınız.**





**II. BÖLÜM****Pazartesi****Salı**A blank, lined page for the days Pazartesi and Salı. The page is divided into two columns by a vertical line, with the left column for Pazartesi and the right column for Salı. The lines are horizontal and evenly spaced.**Çarşamba****Perşembe**A blank, lined page for the days Çarşamba and Perşembe. The page is divided into two columns by a vertical line, with the left column for Çarşamba and the right column for Perşembe. The lines are horizontal and evenly spaced.**Cuma****Cumartesi**A blank, lined page for the days Cuma and Cumartesi. The page is divided into two columns by a vertical line, with the left column for Cuma and the right column for Cumartesi. The lines are horizontal and evenly spaced.**Pazar****Düşüncelerim****Duygularım**A blank, lined page for the day Pazar. The page is divided into two columns by a vertical line, with the left column for Pazar and the right column for Düşüncelerim. The lines are horizontal and evenly spaced.A blank, dotted page for the section Düşüncelerim. The page is filled with a grid of small dots, providing a guide for writing thoughts.A blank, dotted page for the section Duygularım. The page is filled with a grid of small dots, providing a guide for writing feelings.

**Bir hafta süresince göstermiş olduğunuz özgeci davranışlar ve size gösterilen özgeci davranışlar ile ilgili gözlemlerinizi düşünerek ilgili bölümleri lütfen doldurunuz.**

1. Yapmış olduğunuz iyilik dolu davranışları düşününüz ve size ne hissettirdiğini aşağıdaki boşluğa lütfen yazınız.

2. Eşinize yönelik yapmış olduğunuz iyilik dolu davranışların onda ne gibi farklılıklar oluşturduğunu aşağıdaki boşluğa lütfen yazınız.

3. Eşinize yönelik yapmış olduğunuz iyilik dolu davranışların çocuklarınız üzerinde ne gibi farklılıklar oluşturduğunu aşağıdaki boşluğa lütfen yazınız.

4. Yedi gün boyunca eşinize yapmış olduğunuz iyilik dolu davranışların evliliğinize olan olumlu etkisini aşağıdaki boşluğa lütfen yazınız.

## Ek 5. Özgeçmiş

## ÖZGEÇMİŞ

<b>Adı Soyadı</b>	Abdurrahman KENDİRCİ
<b>Kişisel Bilgiler</b>	Uyruğu: T.C Doğum Tarihi ve Yeri: 07.09.1980 / Nizip
<b>İletişim Bilgileri</b>	Tel: 0 531 506 40 24 E-posta: abdurrahmankendirci@gmail.com
<b>Öğrenim Bilgileri</b>	Lise: 1996–1998 Nizip Lisesi  Lisans: 2000–2004 Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık  Yüksek Lisans: Gaziosmanpaşa Üniversitesi Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı  Doktora: Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı
<b>İş Deneyimi</b>	2004–2008-Sultan Murat İlköğretim Okulu-Psikolojik Danışman  2008-2010-İpek İlköğretim Okulu-Psikolojik Danışman  2011-2012-Rize Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü-Araştırma Görevlisi  2013-2015- Dr. Zeynel Abidin Erdem İlkokulu-Uzman Psikolojik Danışman 2015-2016-Mevlana Üniversitesi-Öğretim Görevlisi  2018-2019-Biltes Koleji-Psikolojik Danışman  Halen-Pozitif Psikoloji Enstitüsü-Kurucu Psikolojik Danışman, Aile Danışmanı ve Eğitimci

