

# Yetişkin Öznel İyi Oluşu ile Pozitif Psikoterapi Bağlamında Birincil ve İkincil Yetenekler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

*Investigating of the Relationships Between Adults' Subjective Well-being and Primary-Secondary Capabilities with Respect to Positive Psychotherapy*

Ali Eryılmaz<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Yrd.Doç.Dr., Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir

## ÖZET

**Amaç:** Psikolojide mutluluk, öznel iyi oluş kavramıyla ele alınmaktadır. Pozitif Psikoterapi, denge modeline dayanır. Bireylerin çatışmayla baş etme kaynaklarını güçlendirmeyi amaçlar. Pozitif Psikoterapide bireyin sahip olduğu yetenekleri önemlidir. Bütün psikoterapilerde amaç, bireylerin ruhsal bozukluklardan arınık, mutlu bir şekilde yaşamlarına devam etmelerine yardımcı olmaktır. Bu amaç doğrultusunda pek çok terapi tekniği ve ilkeleri uygulamaya konulmaktadır. Bu çalışmanın amacı, yetişkinlerin öznel iyi oluşları ile pozitif psikoterapi yapılarından olan birincil ve ikincil yetenekler arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. **Yöntem:** Çalışmaya Ankara'da yaşayan 25-40 yaşları arasındaki 94 kadın ve 88 erkek olmak üzere toplam 182 kişi katılmıştır. Çalışmada Yaşam Doyumu Ölçeği, Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği ve Wiesbaden Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri kullanılmıştır. Verilerin analizinde çoklu regresyon analizi tekniği kullanılmıştır. **Bulgular:** Analiz sonuçlarına göre, birincil yeteneklerden umudun ve zamanın; ikincil yeteneklerden başarının ve güvenilirliğin yetişkin öznel iyi oluşunu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde açıkladığı bulunmuştur. **Sonuç:** Yetişkinlerin öznel iyi oluşları için başarı, güvenilirlik, zaman ve umut yetenekleri önemlidir. Sonuç olarak; bu çalışmanın bulguları, terapi sürecinde kullanılabilir.

**Anahtar Sözcükler:** Öznel iyi oluş, pozitif psikoterapi, birincil ve ikincil yetenekler, yetişkin.

(*Klinik Psikiyatri 2011;14:17-28*)

## SUMMARY

**Objectives:** In psychology, happiness is treated with the concept of subjective well-being, which means an individual's evaluation of and judgment about his life. Subjective well-being is not a single dimensional structure. It has three important elements: Positive affect, negative affect and life satisfaction. Positive Psychotherapy is based on balance model. Individuals cope with the conflictions they face by their bodies, their achievements, their social contact and fantasy. The aim of Positive Psychotherapy is to widen the opportunity with which he copes the conflictions. The goals of all therapy methods help individuals in order to get rid of pathologies and also live happily. So many therapy methods and assumptions put into practice with respect to these goals. This study examines the association between the positive psychotherapy constructs and subjective well being. **Method:** A total of 182 individuals-between ages 25-40- (94 female and 88 male) completed Wiesbaden's Inventory of Positive Psychotherapy and Family Therapy, Positive-Negative Affect Scale, and also Life Satisfaction Scale. Multiple regression analysis method was conducted in order to investigate the relationship between variables. **Results:** Regression analysis shows that achievement and trustworthiness are important predictors of subjective well-being as secondary capabilities. Time and hope are important predictors of subjective well-being as primary capabilities. **Conclusion:** Achievement, trustworthiness, time and hope capabilities are important for adults' subjective well-being. So, it is concluded that the results of this study can be used in therapeutic process.

**Key Words:** Subjective well-being, positive psychotherapy, primary and secondary capabilities, adults.

## GİRİŞ

Psikolojide mutluluk, öznel iyi oluş kavramıyla ele alınmaktadır. Öznel iyi oluşun üç önemli göstergesi bulunmaktadır. Bu göstergelerden ilki olumlu duygulanım, ikincisi olumsuz duygulanım ve üçüncüsü yaşam doyumdur (Hybron 2000). Üçüncü gösterge, öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olarak ele alınmaktadır. Yaşam doyumu boyutunda birey, çeşitli yaşam alanlarından elde ettiği doyumlarını değerlendirir (Deiner 1984, 2001).

Yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen çalışmalara göre, öznel iyi oluşu etkileyen üç önemli faktör bulunmaktadır (Lyubomirsky 2001). Bu faktörlerden ilki demografik değişkenlerdir. Yaş, cinsiyet, eğitim ve gelir gibi değişkenler, demografik faktörlerin içeriğini oluşturmaktadır. Demografik değişkenlerin yetişkin öznel iyi oluşunun %10'unu açıkladığı belirtilmektedir. İkinci faktör amaçlı etkinliklerde bulunmadır. Amaçlı etkinliklerin içerisine, bedensel istekleri doyumak, insanlarla etkileşime geçmek, partiye gitmek, dinî inancın gereğini yerine getirmek gibi etkinlikler girmektedir. Amaçlı etkinliklerin öznel iyi oluşun %40'ını açıkladığı bulunmuştur (Lyubomirsky ve ark. 2005). Üçüncü faktör kişilik özellikleridir. Dışa dönüklük, duygusal dengesizlik ve sorumluluk gibi özellikler, üçüncü faktörün içeriğini oluşturmaktadır. Kişilik özelliklerinin yetişkin öznel iyi oluşunun %50'sini açıkladığı bulunmuştur (Myers ve Deiner 1995).

Bireylerin öznel iyi oluşları üzerinde kişilik özelliklerinin önemli etkisi olduğu, literatürdeki bilgilere ve bulgulara bakıldığında görülmektedir (Myers ve Deiner 1995). Kişilik özelliklerinin yanında insanın sahip olduğu yeteneklerinin ve kapasitelerinin de onların öznel iyi oluşları üzerinde etkisinin olduğuna dair literatürde hem kuramsal hem de olguya dayanan çalışmalar bulunmaktadır. Literatürde kuramsal açıklamalara dayanan çalışmalar bağlamında pozitif psikoterapi yaklaşımının varsayımları göze çarpmaktadır (Peseschkian 1982, 2002).

Pozitif psikoterapi, üç önemli ilke üzerine kuruludur. Bu ilkelerden ilki umuttur (Peseschkian 1982). Umut ilkesi, bireylerin sorunlarını çok acil bir şekilde ortadan kaldırmak yerine o sorunun çok daha geniş bir çerçeveden anlaşılması ve pozitif yanlarının vurgulanması anlamına gelir (Peseschkian 1987). Umut ilkesi bireylerin göster-

diği ruhsal bozukluk belirtilerinin ne anlama geldiklerini sorgulamayı ve bu belirtilerin pozitif yorumlanmasını gerektirir. Pozitif psikoterapinin ikinci önemli ilkesi denge modelidir. Pozitif psikoterapi, denge modeline dayalı bir yaklaşımdır. Bireyler bedenleriyle (duyular aracılığıyla), başarıyla (akıl aracılığıyla), ilişki kurma ile (gelenekler aracılığıyla) ve hayal kurma yoluyla (sezgi aracılığıyla) yaşamlarında karşılaştıkları çatışmalarla başa çıkmaktadırlar (Peseschkian 1970, 1980). Pozitif psikoterapinin amacı, danışanın çatışmayla baş etme olanaklarını genişletmeye çalışmaktır. Pozitif psikoterapinin üçüncü ilkesi konsültasyondur. Bu ilke, ruhsal bozukluğa sahip bireylerin kendilerinin ve ailelerinin rahatsızlığın özellikleri ve çözüm yolları hakkında bilgilendirilmelerinin önemini belirtir (Peseschkian 2002). Konsültasyon ilkesi terapinin beş evresini ve kendi kendine yardımın önemini vurgular. Terapinin beş evresi; Gözlem / Uzaklaşma Evresi, Envanter Evresi, Durumsal Cesaretlendirme Evresi, Sözeleştirme Evresi ve Amaçların Genişletilmesi Evresidir (Peseschkian ve Walker 1987, 1996).

Günümüzde terapi anlayışları gelişimlerini sürdürmektedir. Bu bağlamda klasik psikanalitik kuram ele alındığında bu yaklaşım insanları, cinsellik ve saldırganlık dürtüleriyle hareket eden varlıklar olarak değerlendirilmektedir. Çağdaş psikanalitik kuramlarında ise, bireylerin potansiyelleri ve yetenekleri üzerinde durulmaktadır. Örneğin; Kohut'un (1971, 1977), kendilik psikolojisi kuramına göre, bireylerin tam ve bütünlük duygusuyla işlevde bulunmaları için birtakım yetenek ve becerilere sahip olmaları gerekir. Peseschkian'a göre (1996, 2002) pozitif psikoterapi, içerisinde diğer terapi yaklaşımlarını barındırmakla birlikte aynı zamanda kendine özgü kuramsal açıklamaları ve teknikleri olan bir yaklaşımdır. Pozitif psikoterapi insanın doğasına olumlu açıdan yaklaşır. Klasik psikanaliz yaklaşımının tersine, insanın sadece cinsellik ve saldırganlık dürtüleriyle hareket etmediğini belirtir (Peseschkian 2002). İnsanın yaşamında kapasitelerinin ve yeteneklerinin önemli olduğunu savunur. Pozitif psikoterapi, insanın iki temel kapasite ile dünyaya geldiğini belirtir (Peseschkian 1996). Bu kapasitelerden ilki sevmeye kapasitesi, ikincisi de bilme kapasitesidir. Sevmeye ve bilme kapasiteleri doğuştan getirilmiştir. Sevmeye kapasite-

sine bağlı olarak birincil yetenekler ortaya çıkar. Sevgi, sabır, zaman, cinsellik, ilişki, umut, güven ve inanç gibi yetenekler birincil yetenekler grubuna girer. Bilme kapasitesine bağlı olarak ikincil yetenekler ortaya çıkar (Peseschkian 1987, 2002). Düzen, temizlik, dakiklik, dürüstlük, kibarlık, başarı, güvenilirlik, itaat, sadakat, tutumluluk ve adalet gibi yetenekler, ikincil yetenekler grubuna girer. Birincil ve ikincil yetenekler birbirleriyle ilişkilidir. Birincil yetenekler insanın daha çok duygusal yönüyle ilgiliyken ikincil yetenekler ise davranışsal yönüyle ilgilidir (Peseschkian ve Walker 1987).

Birincil ve ikincil yetenekler, bireylerin fiziksel ve toplumsal çevreyle belli bir zaman süreci içerisinde teması geçmeleri ile gelişir (Peseschkian 2002). Birincil ve ikincil yeteneklerin gelişmesinde toplumsallaşma süreçleri önemlidir. Bu noktada, yeteneklerin gelişmesinde ebeveynlerle ilişkilerin önemi yadsınamaz (Peseschkian 1988). Toplumsallaşma süreçlerinin sonunda yetenekler, kişiliğin bir parçası olarak etkili bir şekilde kullanılabilir duruma gelirler. Böylece birincil ve ikincil yetenekler, kişisel ve toplumsal tutumlarımızı, yargılarımızı ve değerlerimizi etkiler (Peseschkian 2002). Yeteneklerin kişiliğin bir parçası olarak gelişmesinde yaşanan aksaklıklar ruhsal bozuklukların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Peseschkian 1996). Birincil ve ikincil yeteneklerin gelişmemişliği de, çok gelişmişliği de önemli sorunların kaynağını oluşturur. Yeteneklerin az gelişmesi bireylerin ilgili yeteneklerde kapasitesini ortaya koyamadığı anlamına gelir. Çok gelişmiş yetenekler ise, bireylerin enerjilerini yüksek düzeyde kullanmaları ve aktif olmaları anlamına gelmektedir (Peseschkian 1997). Fazla enerji ile hareket etmek de bireyi tükettiği için sorunların ortaya çıkmasına neden olur. Bu nedenle yeteneklerin dengeli bir şekilde kullanılması, bedensel ve ruhsal sağlık için önemlidir (Peseschkian ve Walker 1987). Bu açıklamaların kuramsal açıklamalar olduğu görülmektedir. Kuramsal açıklamaların doğruluğunun görgül araştırmalarla test edilmesi literatüre katkı sağlayabilir.

Literatüre bakıldığında, kişilik özelliklerinin bireylerin öznel iyi oluşlarında etkili olduğu görülmektedir. Peseschkian'a (2002) göre, birincil ve ikincil yetenekler, zamanla gelişerek kişiliğin bir parçası

haline gelirler. Literatürde, dışa dönüklük, nevroz gibi kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşla ilişkilerinin ortaya konmasına rağmen (Costa ve McCrae 1980) yeteneklerle ilişkilerinin nasıl olduğu henüz ortaya konmamıştır.

Bütün psikoterapilerde amaç, bireylerin ruhsal bozukluklardan arınık, mutlu bir şekilde yaşamlarına devam etmelerine yardımcı olmaktır. Bu amaç doğrultusunda, pek çok terapi tekniği ve ilkeleri uygulamaya konulmaktadır. Vaillant'a göre (2003) ruh sağlığı; olgunluk, duygusal ve toplumsal zekâ, başarılı bir şekilde uyum sağlama ve öznel açıdan iyi olma olarak ele alınmalıdır. Bu noktada, öznel iyi oluş, bireylerin ruh sağlıkları için önemli bir ölçüt olmanın yanında, bireylerin yaşamlarına olumlu katkılar da sunar. Öznel iyi oluş literatürüne bakıldığında, yüksek öznel iyi oluş düzeylerine sahip bireylerin daha sosyal ve yaratıcı oldukları, daha iyi bir bağımsızlık sistemine sahip oldukları ve uzun süreli yaşadıkları, daha çok para kazandıkları, daha iyi birer vatandaş oldukları, iş yaşamında daha üretken oldukları evlilik doyumlarının yüksek olduğu, stresle daha iyi başa çıktıkları sonucuna varılmıştır (Deiner 1984, Diener ve ark. 2002, Diener ve Seligman 2002, Diener ve Seligman 2004, Lucas ve ark. 2004, Lyubomirsky ve ark. 2005). Tüm bunların yanında öznel iyi oluşun bireylerin ruh sağlıklarını izlemede, değerlendirmede ve ruhsal bozuklukların erken teşhisinde, önlenmesinde ve tedavisinde önemli bir araç olduğu (Bray ve Gunnell 2006) ve ruh sağlığının pozitif yönünü temsil ettiği belirtilmektedir (Koivumaa-Honkanen ve ark. 2005).

Literatürde, terapötik iletişimin, sözsüz iletişimin, terapist etkisinin ve tedavi sürecinin etkileri konusunda oldukça çok araştırma bulguları ve bilgileri bulunmaktadır (Myers ve Hayes 2006). Ruhsal bozukluklara ve ruhsal bozukluk belirtilerine ilişkin de oldukça çok bilgi ve bulgu olmasına rağmen, terapi yöntemlerinin kuramsal boyutlarının bireylerin mutluluklarıyla, bir başka deyişle, öznel iyi oluşlarıyla nasıl ilişkili olduğuna dair yeterince çalışma bulunmamaktadır (Rashid 2009).

Sonuç olarak; bu çalışmada amaç, pozitif psikoterapinin temel kavramlarından olan birincil ve ikincil yeteneklerin yetişkinlerin öznel iyi oluşlarını açıklayıp açıklamadığının incelenmesidir.

## 2. GEREÇ VE YÖNTEM

### 2.1. Model

Bu araştırma, mevcut durumu sorgulayan betimsel bir araştırmadır. Pozitif psikoterapi yapılarından olan birincil ve ikincil yeteneklerle yetişkinlerin öznel iyi oluşları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla, ilişkisel tarama modeline dayanarak bu araştırma gerçekleştirilmiştir. Veriler, farklı yaşlardaki bireylerden elde edilmiş ve çalışmada kesitsel araştırma düzeni kullanılmıştır.

### 2.2. Çalışma Grubu

Katılımcıların tamamı, Ankara'da bir genel lisedeki öğrencilerin ailelerinde yer alan bireylerden oluşmaktadır. Ölçme araçlarının uygulanacağı bireyler, amaçlı (purposive) örnekleme yoluyla belirlenmiştir. Amaçlı örnekleme, evrenin soruna en uygun bir kesimini gözlem konusu yapmak demektir (Sencer 1989). Amaçlı örneklemede araştırmacı, evrenle ilgili daha önceki kuramsal bilgilere ve kendi bilgilerine ve araştırmanın özel amacına dayanarak bir örneklem belirlemektedir (Fraenkel ve Wallen 1993). Bu örnekleme yönteminin evren değerleri hakkında önemli ipuçları vereceği ifade edilmektedir (Büyüköztürk ve ark. 2008).

Bu çalışmada, araştırma grubunun belirlenmesinde amaçlı örnekleme çeşitlerinden Maksimum Çeşitlilik Yöntemi benimsenmiştir. Bireylerin seçilmesinde Ankara'da genel lisede öğrenim gören öğrencilerin aile üyelerinden biri olmak, herhangi bir kronik rahatsızlığı bulunmamak ve 25-40 yaş aralığında olmak durumu dikkate alınarak katılımcılar seçilmiş ve seçilen bireylere ölçme araçları uygulanmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçları 225 katılımcıya uygulanmıştır. Veri analizleri öncesi, katılımcıların veri toplama araçlarına verdikleri yanıtlar gözden geçirilmiştir. Bu inceleme sonucunda, ölçek maddelerinin çoğunu boş bırakan (en az %5'ini) ya da merkeze kayma hatalarının gözlemlendiği toplam 26 kişi veri setinden çıkarılmıştır. Çalışmada ayrıca 17 kişinin kronik bir rahatsızlığının olduğu belirlenmiş ve bu 17 kişi de veri setinden çıkarılmıştır. Sonuçta analizler, 25-40 yaşları arasında Ankara'da yaşayan 94 kadın ve 88 erkek olmak üzere toplam 182 kişiden elde edilen veriler üzerinde gerçekleştirilmiştir.

### 2.3. Araştırmada Kullanılan Ölçekler

*Yaşam Doyumu Ölçeği (Satisfaction With Life-SWL):* Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilen ve Yetim (1993) tarafından Türkçeye uyarlanan bu ölçek, toplam beş maddeden oluşan likert tipi bir ölçektir. Yaşam Doyumu Ölçeği'nde işaretlenen seçeneklerin değerleri toplanarak toplam puan elde edilmektedir. Üç hafta ara ile iki kez uygulanan ölçeğin test-tekrar-test güvenilirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Ayrıca, ölçeğin yapılan güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .76 olarak bulunmuştur. Türkçeye uyarlama çalışmasında ölçeğin yapı geçerliğine ilişkin çalışma yapılmamıştır. Bu yüzden, bu çalışma grubunda ölçeğin faktör yapısı incelenmiştir. Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda tek faktörlü orijinal yapıya ulaşılmıştır. Bu tek boyut, toplam varyansın %56.05'ini açıklamaktadır. Yetim'in çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa değeri .86 olarak bulunmuştur (Yetim 1993).

*Pozitif - Negatif Duygu Ölçeği- PNDÖ (Positive and Negative Affect Scale-PANAS):* Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği, Watson ve ark. (1988) tarafından geliştirilmiş ve Gençöz (2000), tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, on olumlu, on olumsuz olmak üzere toplam 20 duygu ifadesini içermekte ve 5'li likert tipine göre değerlendirilmektedir. Gençöz'ün (2000) çalışmasında Türkçe PNDÖ'nün orijinali ile tutarlı olarak 2 boyuttan oluştuğu bulunmuş, ayrıca iç tutarlılığı pozitif ve negatif duygu için sırasıyla .83 ve .86; test-tekrar-test tutarlılığı ise, yine aynı sıraya göre .40 ve .54 olarak rapor edilmiştir. Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliği ise, Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği ile çalışılmıştır. Buna göre, Pozitif Duygu Ölçeği, bu ölçekler için sırasıyla -.48 ve -.22'lik bağıntılar verirken, negatif duygu ölçeğinin bu ölçeklerle bağıntısı yine aynı sıraya göre .51 ve .47 olarak bulunmuştur.

*Wiesbaden Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri (Wiesbaden's Inventory of Positive Psychotherapy and Family Therapy-WIPPF):* Wiesbaden Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri, Peseschkian ve Deidenbach (1988) tarafından geliştirilmiş bir envanterdir. Birincil ve ikincil yetenekler gibi pozitif psikoterapi yapılarını ölçen, dördümlü likert tipinde yanıtlanan ve 88 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasını Sarı ve ark. (2010) tarafından gerçek-

leştirmişlerdir. Ölçeğin uyarılma çalışmasında hem açıklayıcı hem doğrulayıcı faktör analizi çalışmaları yapılmıştır. Birincil ve ikincil yetenekler için gerçekleştirilen ikinci düzey faktör analizi sonuçlarına göre, yetenekler birincil ve ikincil yetenekler olarak iki faktör altında yer almıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucuna göre, Kay kare değeri = 398,49; serbestlik derecesi 151 ve RMSEA değeri = 0.074 olarak bulunmuştur. Sonuçlar, denge modeli açısından ele alındığında, Kay kare değeri = 2.52; serbestlik derecesi = 2 ve RMSEA değeri = 0.029 olarak bulunmuştur. Sonuçlar, dörtlü model açısından ele alındığında Kay kare değeri = 0.02; serbestlik derecesi 2 ve RMSEA değeri = 0.00 olarak bulunmuştur. Araştırmada alt ölçeklerin güvenilirliği Cronbach Alfa tekniği ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, ikincil yetenekler için Cronbach Alfa güvenilirliği .77 ve birincil yetenekler için .75 olarak bulunmuştur (Sarı ve ark. 2010).

**Bağımlı Değişkenin Ölçülmesi:** Öznel iyi oluşun ölçümü, tarihsel süreçte tek boyutlu ölçeklerden çok boyutlu ölçeklerin kullanılmasına doğru bir yönelim göstermiştir. Literatürde, öznel iyi oluşun ölçülmesinde sıklıkla kullanılan ölçekler, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği'dir. Yapılan çalışmalarda iki yöntem izlenmektedir: Birinci yöntem, bu ölçekleri ayrı ayrı kullanma şeklindedir. İkinci yöntem ise, öznel iyi oluşun kuramsal tanımlanmasına dayanmaktadır. Bu tanımlamaya bağlı olarak öznel iyi oluş, aşağıdaki eşitlik uygulanarak ölçülmektedir:

Öznel İyi Oluş = (Yaşam Doyumu + Olumlu Duygu) - Olumsuz Duygu

İkinci yöntemde, Yaşam Doyumu ile Olumlu ve Olumsuz Duygu (PNDÖ) Ölçekleri birlikte kullanılmaktadır. Böylece, belirtilen eşitlik uygulanarak toplam öznel iyi oluş puanı elde edilmektedir (Sheldon ve Bettencourt 2002). Bu çalışmada, literatürde yer alan bilgilerden yola çıkılmıştır. Çalışmada belirtilen eşitlik uygulanarak araştırmanın bağımlı değişkeni olan öznel iyi oluş ölçülmüştür.

#### 2.4. Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmeleri SPSS 14.00 paket programı kul-

lanılarak yapılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerinin analizinde frekans ve yüzde dağılımı kullanılmıştır. Çalışmada öznel iyi oluş ile yetenekler arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyonu tekniği ile birincil ve ikincil yeteneklerin yetişkinlerin öznel iyi oluşlarını anlamlı bir şekilde açıklayıp açıklayamadığı ise, çoklu regresyon analizi tekniğiyle analiz edilmiştir. Verilerin analiz edilmesinde en az .05 anlamlılık düzeyi benimsenmiştir.

Çalışmanın amacı doğrultusunda, birincil ve ikincil yeteneklerin yetişkin öznel iyi oluşunu anlamlı bir şekilde açıklayıp açıklamadığı ayrı ayrı incelenmiştir. Bu iki yetenek grubunun öznel iyi oluşunu anlamlı bir şekilde açıklayıp açıklamadığının ayrı ayrı değerlendirilmesinin iki önemli nedeni vardır. Birinci neden, birincil ve ikincil yeteneklerin farklı kapasitelerden kaynaklandığına ilişkin kuramsal bilgidir (Peseschkian 1980). İkinci olarak gerek ölçek uyarılma gerekse ölçek geliştirme çalışmalarında yeteneklerin iki farklı faktör altında toplanmasıdır (Peseschkian ve Deidenbach 1988, Sarı ve ark. 2010).

#### 2.5. İşlem

Araştırma verileri, Ankara'da Mart 2010- Kasım 2010 tarihleri arasında toplanmıştır. Ölçeklerin uygulanması 40-60 dakika arasında değişmiştir. Araştırmada veriler, bireysel uygulama ve grup uygulaması şeklinde toplanmıştır. Veriler toplanırken etik ilkeler göz önünde bulundurulmuş, gönüllülük ilkesi esas alınmış, katılımcılara öncelikle araştırmanın amacına yönelik kısa bir bilgi verilmiş ve ardından araştırmaya katılmak isteyen katılımcılara ölçekler verilmiştir. Ayrıca, gerekli durumlarda katılımcılara ek açıklamalar yapılmıştır. Katılımcılardan kimlik bilgileri istenmemiştir.

#### 3. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, öncelikle çalışma grubuna ilişkin demografik bulgulara, daha sonra birincil ve ikincil yetenekler ile bağımlı değişken arasındaki bağımsal ilişkilere ve son olarak da sırasıyla birincil yeteneklerle ve ikincil yeteneklerle yetişkin öznel iyi oluşu arasındaki ilişkilere yönelik analiz sonuçlarına değinilmiştir.

**Tablo 1.** Birincil yetenekler ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik pearson korelasyonu sonuçları

|                | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9 |
|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---|
| Öznel iyi oluş | 1     |       |       |       |       |       |       |       |   |
| Sabır          | .21** | 1     |       |       |       |       |       |       |   |
| Zaman          | .30** | .28** | 1     |       |       |       |       |       |   |
| İlişki         | .20** | .12   | .35** | 1     |       |       |       |       |   |
| Güven          | .25** | .21** | .30** | .35** | 1     |       |       |       |   |
| Umut           | .28** | .25** | .33** | .24** | .33** | 1     |       |       |   |
| Yumuşaklık     | .10   | .15*  | .18*  | .21** | .36** | .18*  | 1     |       |   |
| Sevgi          | .15*  | .24** | .24** | .32** | .29** | .20** | .22** | 1     |   |
| İnanç          | .12   | .15*  | .34** | .38** | .40** | .29** | .22** | .25** | 1 |

\*p&lt;.05; \*\* p&lt;.01

**Tablo 2.** İkincil yetenekler ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere yönelik pearson korelasyonu sonuçları

|                   | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     | 7     | 8     | 9     | 10    | 11    | 12 |
|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----|
| 1. Öznel iyi oluş | 1     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |    |
| 2. Düzen          | .04   | 1     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |    |
| 3. Temizlik       | -.05  | .28** | 1     |       |       |       |       |       |       |       |       |    |
| 4. Dakiklik       | .04   | .35** | .31** | 1     |       |       |       |       |       |       |       |    |
| 5. Kibarlık       | .03   | .21** | .15*  | .24** | 1     |       |       |       |       |       |       |    |
| 6. Dürüstlük      | .15*  | .29** | .10   | .25** | .17*  | 1     |       |       |       |       |       |    |
| 7. Başarı         | .17*  | .34** | .49** | .32** | .27** | .24** | 1     |       |       |       |       |    |
| 8. Güvenirlilik   | .23** | .39** | .08   | .39** | .39** | .34** | .21** | 1     |       |       |       |    |
| 9. Tutumluluk     | -.06  | .06   | .28** | .09   | .00   | .07   | .15*  | -.13  | 1     |       |       |    |
| 10. Uyma          | .06   | .17*  | .26** | .27** | .26** | .28** | .27** | .31** | .50** | 1     |       |    |
| 11. Adalet        | .14*  | .17*  | .06   | .13   | .27** | .15*  | .22** | .26** | .02   | .21** | 1     |    |
| 12. Sadakat       | .13   | .37** | .26** | .29** | .33** | .34** | .35** | .53** | .05   | .32** | .27** | 1  |

\*p&lt;.05; \*\* p&lt;.01

### 3.1. Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bulgular

Çalışmaya, 25-40 yaşları arasında Ankara'nın Keçiören bölgesinde yaşayan 94 kadın ve 88 erkek olmak üzere toplam 182 kişi katılmıştır. Çalışmada yer alanların yaş ortalaması 35.6'dır. Çalışmada yer alan bireyler, çalışma durumu yönünden de incelenmiştir. Yapılan inceleme sonucunda, çalışmada yer alanların 72'si (%39.6) özel bir şirket çalışanı; 62'si (%34.1) memur; 35'i (%19.2) işsiz; 7'si (%3.8) ev hanımı; 4'ü emekli (%2.2) ve 2'si (%1.1) serbest meslek sahibidir. Çalışmaya katılan bireyler, aynı zamanda medeni durum açısından da incelen-

miştir. Bu noktada, çalışmaya katılanların 96'sı (%52.7) evli ve 86'sı (%47.3) bekârdır. Çalışma grubu, eğitim durumuna göre de incelenmiştir. İnceleme sonucuna göre, çalışmaya katılanların 92'si (%50.5) lisans; 68'i (%37.4) lise, 11'i (%6.0) yüksekokul ve 11'i (%6.0) de yüksek lisans eğitimi görmüştür.

### 3.2. Bağımlı Değişken İle Birincil ve İkincil Yetenekler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

Bağımlı değişken ile birincil ve ikincil yetenekler arasındaki ilişkiler, Pearson korelasyonu tekniği ile

**Tablo 3.** Birincil yeteneklerin öznel iyi oluşu yordama düzeyleri

|            | B    | SEB | Beta | t     | p   |
|------------|------|-----|------|-------|-----|
| Sabır      | .63  | .49 | .09  | 1.28  | .19 |
| Zaman      | 1.54 | .67 | .18  | 2.28  | .02 |
| İlişki     | .61  | .69 | .07  | .89   | .37 |
| Güven      | 1.25 | .80 | .13  | 1.54  | .12 |
| Umut       | 1.42 | .67 | .16  | 2.11  | .03 |
| Yumuşaklık | -.16 | .60 | -.02 | -.27  | .78 |
| Sevgi      | .12  | .70 | .01  | .18   | .85 |
| İnanç      | -.65 | .63 | -.08 | -1.02 | .30 |

**Tablo 4.** İkincil yeteneklerin öznel iyi oluşu yordama düzeyleri

|              | B    | SEB | Beta | t     | p   |
|--------------|------|-----|------|-------|-----|
| Düzen        | -.79 | .79 | -.08 | -.99  | .32 |
| Temizlik     | -.86 | .57 | -.13 | -1.50 | .13 |
| Dakiklik     | -.43 | .62 | -.05 | -.69  | .48 |
| Kıbarlık     | -.88 | .68 | -.10 | -1.29 | .19 |
| Dürüstlük    | .61  | .65 | .07  | .94   | .34 |
| Başarı       | 1.68 | .63 | .23  | 2.64  | .00 |
| Güvenirlilik | 2.18 | .90 | .24  | 2.41  | .01 |
| Tutumluluk   | -.17 | .63 | -.02 | -.26  | .78 |
| Uyma         | -.10 | .88 | -.01 | -.11  | .90 |
| Adalet       | .72  | .66 | .08  | 1.08  | .28 |
| Sadakat      | -.06 | .94 | -.00 | -.07  | .94 |

incelenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiler, Tablo 1 ve Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 1 incelendiğinde, birincil yetenekler ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, öznel iyi oluş ile zaman ( $r = .30$ ;  $p < .01$ ), umut ( $r = .28$ ;  $p < .01$ ), güven ( $r = .25$ ;  $p < .01$ ), ilişki ( $r = .20$ ;  $p < .01$ ) ve sabır ( $r = .21$ ;  $p < .01$ ) arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Tablo 2 incelendiğinde, ikincil yetenekler ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, öznel iyi oluş ile başarı ( $r = .17$ ;  $p < .05$ ), dürüstlük ( $r = .15$ ;  $p < .05$ ), adalet ( $r = .14$ ;  $p < .05$ ) ve güvenirlilik ( $r = .23$ ;  $p < .01$ ) arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

### 3.3. Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Öznel iyi oluş ve birincil ve ikincil yetenekler arasındaki ilişkiler çoklu regresyon analizi tekniğiyle incelenmiştir. İnceleme sonuçları Tablo 3 ve Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 3 incelendiğinde, çoklu regresyon analizi sonuçları görülür. Sonuçlar incelendiğinde, birincil yeteneklerin öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ( $R = .40$ ,  $R^2 = .16$ ,  $F = 4.19$ ,  $p < .01$ ). Değişkenlerin öznel iyi oluş ile ilişkileri tek tek alındığında, regresyon eşitliğinde en çok zaman yeteneğinin ( $\beta = .18$ ;  $p < .02$ ), daha sonra umut yeteneğinin ( $\beta = .16$ ;  $p < .03$ ) yetişkin öznel iyi oluşunu anlamlı düzeyde olumlu yönde açıkladığı sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlara göre, ilgili

değişkenler, öznel iyi oluştaki varyansın %16'sını açıklamaktadır.

Tablo 4 incelendiğinde, çoklu regresyon analizi sonuçları görülür. Sonuçlar incelendiğinde, ikincil yeteneklerin öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde açıklandığı görülmektedir ( $R=.34$ ,  $R^2=.12$ ,  $F=2.11$ ,  $p<.01$ ). Değişkenlerin öznel iyi oluş ile ilişkileri tek tek ele alındığında, regresyon eşitliğinde en çok güvenilirlik yeteneğinin ( $\beta=.24$ ;  $p<.05$ ), daha sonra başarı yeteneğinin ( $\beta=.23$ ;  $p<.01$ ) yetişkin öznel iyi oluşunu anlamlı düzeyde olumlu yönde açıkladığı sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlara göre, ilgili değişkenler, öznel iyi oluştaki varyansın %12'sini açıklamaktadır.

#### 4. TARTIŞMA

Bu çalışmada, pozitif psikoterapi yapılarından olan birincil ve ikincil yeteneklerle yetişkin öznel iyi oluşu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre, birincil yeteneklerden zamanın ve umudun; ikincil yeteneklerden güvenilirliğin ve başarının bireylerin öznel iyi oluşlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bir başka deyişle, yetişkinler, zaman, umut, güvenilirlik ve başarı yeteneklerini kullandıkça, onların öznel iyi oluş düzeyleri artmaktadır.

##### 4.1. Pozitif Psikoterapi Açısından Bulguların Değerlendirilmesi

Literatüre bakıldığında, öznel iyi oluş ile pozitif psikoterapi yapılarından olan birincil ve ikincil yetenekler arasındaki ilişkileri ortaya koyan çalışmaların olmadığı görülür. Tüm bunların yanında, pozitif psikoloji yaklaşımına dayalı olarak insanın kapasiteleri bağlamında birtakım özelliklerle bireylerin öznel iyi oluşları arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Bu bağlamda literatüre bakıldığında, bu araştırma sonuçları ile pozitif psikolojinin görgül bulguları örtüşmektedir. Pozitif psikoloji yaklaşımında bireylerin öznel iyi oluşlarını olumlu düzeye çıkaran özellikler, karakteri güçlendiren özellikler bağlamında ele alınır (McCullough ve Snyder 2000, Seligman 2002). Karakteri güçlendiren özellikler, bireylerin davranışlarında, duygularında ve düşüncelerinde görülen olumlu özellikler olarak tanımlanır. Bu özellikler, bireysel farklılıklar olarak ele alınmak-

tadır. Bu özellikler, evrimsel psikoloji açısından, bireylerin yaşamda kalmalarına yardımcı olan özellikler olarak da görülür (Bok 1995, Schwartz 1994, Wright 1994). Peterson ve Seligman (2004), cesaret, merak, umut, sevgi ve inanç gibi toplam 24 özelliğin bireylerin karakterlerini güçlendiren özellikler olduğunu belirtir. Yapılan çalışmalara göre, bu 24 özellikten, umut, inanç, sevgi, merak ve doyum özelliklerinin bireylerin öznel iyi oluşlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu özelliklere sahip bireylerin sahip olmayanlara oranla öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. (Park ve ark. 2004). Bu özelliklerin varlığının ve yokluğunun bireylerin ruhsal bozukluk belirtileri göstermeleriyle ve ruhsal bozukluklarının düzelmesiyle ilişkisine bakılmıştır (Peterson ve ark. 2006). Pozitif psikoloji bulgularına benzer olarak bu çalışmada da umut yeteneğinin bireylerin öznel iyi oluş düzeyleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur.

Pozitif psikoterapide, birincil ve ikincil yeteneklerin gelişmemişliğinin de çok gelişmişliğinin de önemli sorunların kaynağını oluşturduğu belirtilmektedir (Peseschkian 1996, 2002). Yeteneklerin dengeli bir şekilde kullanılmasının ruhsal ve bedensel sağlık için önemli olduğu savunulmaktadır (Peseschkian ve Walker 1987). Bu çalışmada, bireylerin ruh sağlıklarının olumlu yanını temsil eden öznel iyi oluş (Bray ve Gunnell 2006) ve birincil-ikincil yetenekler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu çalışma bulgularına göre, Peseschkian ve Walker (1987) tarafından ifade edilen kuramsal düşünceler, bu çalışma grubunda yer alan yetişkinlerin umut, zaman, güvenilirlik ve başarı yetenekleri için geçerli değildir. Çünkü bu yetenekleri çok kullanmak, bu çalışma grubundaki yetişkinlerin öznel iyi oluşlarına olumlu yönde katkılar sunmaktadır. İlerleyen süreçte yeteneklere ilişkin kuramsal olarak ifade edilen bu yargılar, ruh sağlığının olumsuz yönlerini temsil eden depresyon, umutsuzluk gibi farklı yapılarla ve farklı gelişim dönemlerindeki bireyler üzerinde tekrar test edilebilir.

##### 4.2. Birincil Yeteneklerin Yetişkin Öznel İyi Oluşuyla İlişkilerinin Değerlendirilmesi

Umut yeteneği, pozitif psikoterapide insanların çok ümitsiz görünen durumlarda bile her zaman bir çıkış yolu olabileceğine; kendileri ve aileleri için iyi bir geleceğin olacağına inanmaları ve her zaman



yaşam planlarının olması anlamlarına gelmektedir (Peseschkian 1996, 2002). Bu çalışmada, umut yeteneğini kullanan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin yükseldiği görülmektedir. Böyle bir etkinin nedeni, literatür bilgileriyle açıklanabilir. Literatürde umut, insanları ayağa kaldıran ve yaşamlarına yön vermelerine aracı olan önemli bir yetenek olarak görülmektedir (Argyle 2001, Synder 2000). Yapılan çalışmalara bakıldığında, umudun bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarını artırıcı bir özelliği olduğu ve depresyon gibi ruhsal bozukluklarla olumsuz ilişkiler verdiği bulunmuştur. Ayrıca, umutlu insanların daha mutlu ve sağlıklı oldukları, daha etkili bağışıklık sistemlerine sahip oldukları, stresle daha olumlu bir şekilde başa çıktıkları ve toplumsal ağlarının daha güçlü olduğu bulunmuştur (Peterson 2000, Synder 2000). Bu bilgiler ve bulgular, umut yeteneğinin öznel iyi oluşla ilişkili olduğunun nedenini ortaya koymaktadır. Pozitif psikoterapi açısından bakıldığında, pozitif psikoterapi, yeteneklerin yanında üç önemli ilke üzerine kurulmuştur. Bu ilkeler umut, denge ve konsültasyondur (Peseschkian 1996). Umut ilkesinde, insanın pozitif özelliklerinin olduğu ve bu özelliklerin harekete geçirilmesiyle insanın ruhsal bozukluklardan arınık bir şekilde yaşam sürebileceği, insanın göstermiş olduğu ruhsal bozuklukların da bir anlamı ve mesajı olduğu ve pozitif yorumlanması gerektiği üzerinde durulur (Peseschkian 1987, 2002). Bu çalışmanın bulguları, pozitif psikoterapinin önemli ilkelerinden birine ampirik anlamda destek sunmuştur.

Çalışma sonuçlarına bakıldığında, birincil yeteneklerden zamanı kullanan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Pozitif psikoterapide zaman yeteneğini kullanmak demek, bireylerin işlerinin yanında hobileri ve ilgileri için de yeteri kadar zamanlarının olması, yeni insanlarla tanışmak için zaman ayırmaları ve beklentilerinin gerçekleşmesi için zamana ihtiyaç olduğunu düşünmeleridir (Peseschkian 1996, 2002). Aslında pozitif psikoterapide ele alınan zaman yeteneği, pozitif psikolojide öznel iyi oluşu artırma stratejilerinden çevreyle olumlu ilişkiler kurmak, istekleri doyurarak aktif bir şekilde zamanı geçirmek (Tkach ve Lyubomirsky 2006) gibi stratejilere işaret etmektedir. Literatürde zamanın bu şekilde kullanılmasının bireylerin öznel iyi oluşlarına katkıda

bulunacağı üzerinde durulmaktadır. Tüm bunlardan dolayı, zaman yeteneği ile öznel iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler bulunmuş olabilir.

### 4.3. İkincil Yeteneklerin Yetişkin Öznel İyi Oluşu İle İlişkilerinin Değerlendirilmesi

Bu çalışmada, güvenilirlik yeteneği de bireylerin öznel iyi oluşlarıyla ilişkili bulunmuştur. Pozitif psikoterapi açısından güvenilirlik, bireylerin iş ve toplumsal yaşam için güvenilirliğin önemli olduğuna inanmaları; insanların birbirlerine güvenmeleriyle ilişkilerinin ilerleyebileceklerini düşünmeleri ve verdikleri sözleri tutmaları gibi anlamlara gelmektedir (Peseschkian 1996, 2002). Literatürde güvenilirliğin önemli olduğuna dair pek çok kuramsal ve ampirik çalışmalar bulunmaktadır. Bu noktada, güvenilirlik, en çok yakın ilişkilerin önemli bir özelliği olarak görülmektedir. Prager'e (1995) göre, yakın ilişkilerin güven, bağlanma ve sevgi olmak üzere üç önemli özelliği vardır. Bireyler, ancak güven duydukları insanlara kendilerini açarlar. Tüm bu bilgiler ve bulgular, güvenilirliğin öznel iyi oluşla ilişkili olduğunun nedenini açıklar niteliktedir. Bu açıklamaların dışında, literatürde bir yetenek olarak güvenilirliğin öznel iyi oluşla ilişkisini ortaya koyan çalışmalar bulunmamaktadır. Bu çalışma, bu noktada literatüre katkı sağlamıştır.

Bu çalışmada, başarı yeteneği ile öznel iyi oluş arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Pozitif psikoterapi açısından bakıldığında, başarı yeteneği, bireylerin tembel olmanın genelde kötü sonuçlar doğuracağına inanmaları, kendilerini iş ve başarı odaklı bireyler olarak değerlendirmeleri ve tembel biri olduklarında kendilerini iyi hissetmemeleri anlamlarına gelmektedir (Peseschkian 1996, 2002). Literatüre bakıldığında, başarı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler iki noktada ele alınmaktadır. Bu noktalardan ilki, akademik başarıdır (Loveless 2006), ikincisi ise, bireylerin iş yaşamlarındaki başarılarıdır (Lucas ve ark. 2004). Bu noktada, bu çalışmanın bulguları literatürle örtüşmektedir.

### SONUÇ

Literatürde, öznel iyi oluşun bireylerin ruh sağlıklarını izlemede, değerlendirmede ve ruhsal bozuklukların erken teşhisinde, önlenmesinde ve tedavisinde önemli bir araç olduğu (Bray ve

Gunnell 2006) ve çoğunlukla görmezden gelinen ruh sağlığının pozitif yönünü temsil ettiği belirtilmektedir (Koivumaa-Honkanen ve ark. 2005). Hatta ruh sağlığının olgunluk, duygusal ve toplumsal zekâ, başarılı bir şekilde uyum sağlama ve öznel açıdan iyi olma olarak ele alınması gerektiği ifade edilmektedir (Vaillant 2003). Bu bağlamda, bu çalışmanın bulguları, yetişkinlerin ruh sağlıklarını olumluya götürmek adına önemlidir.

Bu çalışma pozitif psikoterapi bağlamında gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonuçlarının ve klinik uygulamaya katkısının, pozitif psikoterapi yaklaşımını temelinde ele alınması gerekir. Bu bağlamda pozitif psikoterapi açısından bakıldığında, pozitif psikoterapinin beşinci evresi, amaçların genişletilmesi evresidir (Pesseschian 1987, 1996). Bu evreye gelene kadar bireylere ruhsal açıdan sıkıntı veren sorunlar çözüme kavuşturulmuştur. Bu evrede, bireylerin ruh sağlıklarını daha olumluya götürmeleri adına bireyler için yaşam amaçları belirlenmektedir (Pesseschian 1982, 2002). İşte bu süreçte, bu çalışmanın bulguları kullanılabilir. Yetişkinlerin ruh sağlıklarını daha olumluya götürmek adına, güvenilirlik, başarı, umut ve zaman gibi yeteneklerin geliştirilmesi yönünde amaçlar belirlenebilir. Pozitif psikoterapinin önemli tekniklerden biri pozitif yorumlamadır. Pozitif yorumlama, bireylerin gösterdikleri ruhsal bozukluk belirtilerinin ve deneyimlerinin olumlu yanlarını terapistlerin bulmaları ve de bunu bireylere yansıtması demektir (Pesseschian 2002). Pozitif psikoterapiye dayalı gerçekleştirilen çalışmalarda, terapinin her aşamasında pozitif yorumlama kullanılabilir (Pesseschian 1987, 1996). Bu bağlamda terapistler, bireylerin umut düzeylerini yükseltmek adına klinik uygulamalarında pozitif yorumlama tekniğini kullanabilirler. Daha öncede belirtildiği gibi, pozitif psikoterapi ilkelerinden biri de dengedir. Bireyler yaşadıkları çatışmalarla beden, başarı, ilişki ve hayal kurma-sezgi alanlarında vermiş oldukları tepkilerle başa çıkarlar (Pesseschian 1982, 2002). Bu noktada zaman yeteneği için terapistler, bireylerin zaman yönetimi becerileri konusunda çalışmalar yapabilirler. Bireylerin zamanı, dengeli bir şekilde kullanmalarına yardımcı olabilirler. Başarı konusunda ise terapistler, bireylerin kendilerini başarılı hissedebilecekleri

başarı alanları belirleyip bu alanlarda ilerlemelerine yardımcı olabilirler.

Pozitif psikoloji alanında gerçekleştirilen çalışmalarda, hem bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini arttırmada (Park ve ark. 2004) hem de ruhsal bozukluklarının düzelmesinde bireylerin karakterini güçlendiren özelliklerin etkisinin incelendiği çalışmalar bulunmaktadır (Peterson ve ark. 2006). Bu bağlamda, bu çalışmada pozitif psikoterapiye ele alınan yeteneklerle öznel iyi oluş arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Bundan sonraki çalışmalarda, hem ruhsal hastalıklarla hem de bu hastalıklardan iyileşme süreciyle yeteneklerin ilişkisine bakılması, kuramsal ve klinik uygulamalar açısından literatüre katkı sağlayabilir.

Bu çalışmada, cinsiyet, yaş ve medeni durum gibi değişkenlerle araştırmada incelenen değişkenler arasındaki ilişkiler, örneklem büyüklüğünün küçük olmasından dolayı değerlendirilmemiştir. İlerleyen çalışmalarda yaşa, cinsiyete ve medeni duruma göre değerlendirmelerin gerçekleştirilmesi literatüre katkı sağlayabilir.

Bu çalışmanın birtakım sınırlılıkları vardır. Öncelikle çalışma, 25-40 yaşları arasında yer alan yetişkinler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Yetişkinlik dönemi, kendi içerisinde alt dönemler halinde ele alınmaktadır. Bu nedenle, bu çalışmanın bulguları, çalışma grubunda yer alan 25-40 yaşları arasındaki yetişkinlerle sınırlıdır. Öte yandan, bu çalışmada yer alan yetişkinler ruhsal bozukluğu olanlar ve olmayanlar olarak değerlendirilmemiştir. Elde edilen bulguların bu çerçevede değerlendirilmesi gerekir. Üçüncü olarak, bu çalışma, büyük bir şehirde (Ankara'da) yaşayan yetişkinler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle, bu çalışmanın bulgularının, küçük şehirlerde ve kırsal bölgelerde yaşayan yetişkinler için genellenememesi de bu çalışmanın önemli bir sınırlılığıdır. Dördüncü olarak, bu çalışmada yer alan yetişkinlerin herhangi bir kronik rahatsızlığı bulunmamaktadır. Bu nedenle, bu çalışmanın bulgularının genellenmesinde bu noktanın da değerlendirilmesi gerekir.

---

Yazışma adresi: Dr. Ali Eryılmaz, Osmangazi Üniversitesi, Eskişehir, erali76@hotmail.com

---

## KAYNAKLAR

- Argyle M (2001) *The psychology of happiness*. East Sussex, Routledge. s.45.
- Bok S (1995) *Common values*. Columbia, MO University of Missouri Press, s.123.
- Bray I, Gunnell D (2006) Suicide rates, life satisfaction and happiness as markers for population mental health. *Soc Psychiatr*, 41:333-337.
- Büyüköztürk Ş, Kılıç-Çakmak E, Akgün ve ark. (2008) *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Pegem, s.45-128.
- Costa PT, McCrae RR (1980) Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *J Pers Soc Psychol*, 38:668-678.
- Deiner E (1984) Subjective well-being. *Psychol Bull*, 95:542-575.
- Diener E, Emmons RA, Larsen RJ ve ark. (1985) The satisfaction with life scale. *J Per Assess*, 49:71-75.
- Deiner E (2001) Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *Am Psychol*, 55:34-43.
- Diener E, Nickerson C, Lucas RE ve ark. (2002) Dispositional affect and job outcomes. *Soc Ind Res*, 59: 229-259.
- Diener E, Seligman MEP (2002) Very happy people. *Psychol Scien*, 13:81-84.
- Diener E, Seligman MEP (2004) Beyond money: Toward an economy of wellbeing. *Psychological Science in the Public Interest*, 5:1-31.
- Fraenkel JR, Wallen NE (1993) *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York, McGraw-Hill, s.136-150.
- Gençöz T (2000) Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15:19-26.
- Gültekin BK (2010) Ruhsal bozuklukların önlenmesi: kavramsal çerçeve ve sınıflandırma. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar (Current Approaches In Psychiatry)*, 2:583-594.
- Hybron D (2000) Two philosophical problems in the study of happiness. *J Happiness*, 1:207-225.
- Kohut H (1971) *Kendiliğin çözülmesi* (Çev. C Atabaşoğlu, B Büyükkal, C İşcan). İstanbul, Metis Yayınları, s.25-125.
- Kohut H (1977) *Kendiliğin yeniden yapılanması*. (Çev. O Cebeci). İstanbul, Metis Yayınları, s.45-150.
- Koivumaa-Honkanen H, Kaprio J, Honkanen ve ark. (2005). The stability of life satisfaction in a 15-year follow-up adult Finns healthy at baseline. *BMC Psychiatr*, 59:794-798.
- Loveless T (2006) *How well are American students learning? 2006 Brown Center Report on American Education*. Washington DC, The Brookings Institute, s.132.
- Lucas RE, Clark AE, Georgellis ve ark. (2004) Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychol Sci*, 15:8-13.
- Lyubomirsky S (2001) Why are some people happier than others: The role of cognitive and motivational processes in well-being. *Ame Psychol*, 56:239-249.
- Lyubomirsky S, Sheldon KM, Schkade D (2005) Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Rev Gen Psychol*, 9: 111-131.
- Lyubomirsky S, King L, Diener E (2005) The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychol Bull*, 131: 803-855.
- McCullough M E, Snyder CR (2000) Classical sources of human strength: Revisiting an old home and building a new one. *J Soc Clin Psychol*, 19:1-10.
- Myers D, Deiner E (1995) Who is happy. *Am Psychol Soc*, 6: 1-19.
- Myers D, Hayes JA (2006) Effects of therapist general self-disclosure and countertransference disclosure on ratings of the therapist and session. *Psycho*, 43:173-185.
- Park N, Peterson C, Seligman MEP (2004) Reply: Strengths of character and well being: A closer look at hope and modesty. *J Soc & Clin Psychol*, 23:628-634.
- Peterson C (2000) The future of optimism. *Am Psychol*, 55: 44-55.
- Peterson C, Park N, Seligman MEP (2006) Greater strengths of character and recovery from illness. *J Positive Psychol*, 1:17-26.
- Peseschkian N (1970) *Psychotherapy of everyday life: Training in partnership and self help with 250 case histories*. New Delhi, Springer, s.5-35.
- Peseschkian N (1980) *Positive family therapy*. NY, Springer, s.185-225.
- Peseschkian N (1982) *Oriental stories as tools in psychotherapy: The merchant and the parrot*. New York, Springer, s.12-38.
- Peseschkian N (1986) *Oriental stories as tools in psychotherapy: The merchant and the parrot/ with 100 case examples for education and self-help*. NY, Springer, s.8-42.
- Peseschkian N, Walker RR (1987) *Positive psychotherapy theory and practice of a new method*. Berlin, Springer-verlag, s.156-257.
- Peseschkian N, Deidenbach H (1988) *Wiesbadener inventar zur positiven psychtherapie und familien therapie (WIPPF)*. New-York, Springer-Verlag, s.128-276.
- Peseschkian N (1996) *Positive family therapy. The family as therapist*. New Delhi, Sterling Paperbacks. s.337.
- Peseschkian, N. (2002) *Günlük yaşamın psikoterapisi*, (Çev: K. Toksöz), İstanbul, Beyaz Yayınları, s.86-127.
- Prager KJ (1995) *The psychology of intimacy*. New York, The Guilford Press, s.87-136.
- Rashid T (2009) Positive interventions in clinical practice. *J Clin Psychol*, 65:461-466.
- Sarı T, Eryılmaz A, Varlıkl-Öztürk G (2010) Adaption of wippf to Turkish culture. This Study Presented 5th World Congress on Positive Psychotherapy, 9-12 Oct, İstanbul/Turkey.
- Schwartz SH (1994) Are there universal aspects in the structure and contents of human values? *Journal of Social Issues*, 50(4): 19-45.
- Seligman MEP (2002) *Authentic happiness*. New York, Free Press, s.67-187.
- Sencer M (1989) *Toplum bilimlerinde yöntem*. İstanbul, Beta Basım Yayım Dağıtım, s.22-78.

Sheldon KM, Bettencourt BA (2002) Psychological need-satisfaction and subjective well-being within social groups. *Br J Soc Psychol*, 41:25-38.

Snyder CR (2000) Genesis: The birth and growth of hope. *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. CR Snyder (Ed), San Diego CA, Academic. s.25-38.

Tkach C, Lyubomirsky S (2006) How do people pursue happiness? Relating personality, happiness-increasing strategies, and well-being. *J Happiness Studies*, 7: 183-225.

Watson D, Tellegen A, Clark L (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *J Pers Soc Psychol*, 54: 1063-1070.

Wright R (1994) *The moral animal: The new science of evolutionary psychology*. New York, Random House, s.125-226.

Vaillant GE (2003) Mental health. *Am J Psychiatry*, 160:1373-1384.