

BELİREN YETİŞKİNLERİN POZİTİF PSİKOTERAPİ YAPILARI İLE MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ¹

Öğr. Gör. Emir Tufan ÇAYKUŐ²
Prof. Dr. Ali ERYILMAZ³

ÖZET

Ruh sağlığı alanında yapılan çalışmalarda kullanımının pratik oluşu ve pek çok soruna yönelik etkili çözümler bulunmasında yardımcı olan teknikleri sayesinde Pozitif Psikoterapi günümüzde sıklıkla kullanılan psikoterapi kuramlarından biridir. Pozitif Psikoterapi kuramında bireylerin var olan yetenekleri arasında bir kıyaslama yapılmakta böylece hangi yeteneğin birey tarafından daha az veya fazla kullanıldığı tespit edilip çeşitli teknikler aracılığıyla dengelenmeleri sağlanmaktadır. Bu dengenin sağlanması birey aktif bir Şekilde rol oynamakta ve sorunun çözümlenmesinde büyük bir yol kat etmektedir. Bu çalışmada Pozitif Psikoterapi yapıları ile beliren yetişkinlerin mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmektedir. Araştırmanın çalışma grubunu 18-31 yaş aralığında olan 159 kadın (%79,5) ve 41 erkek (%21,5) oluŐurmaktadır. Araştırmada test edilecek verilerin toplanmasında ‘‘Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri’’ ile ‘‘Oxford Mutluluk Ölçeği’’ kullanılmıştır. Elde edilen veriler çoklu regresyon analizi tekniği kullanılarak test edilmiştir. Verilerin test edilmesi sonucunda; beliren yetişkinlerin pozitif psikoterapi yapılarında birincil yeteneklerinden zaman ve sabır ile ikincil yeteneklerinden düzen arasında anlamlı farklılık olduğu gözlemlenmiŐtir. Bu sonuç ile beliren yetişkinlerin birincil (sabır ve zaman) ve ikincil (düzen) yeteneklerini dengeli kullanması halinde hayatlarında karşılaştıkları sorunların çözümlenmesine yardımcı olduğu ve dolayısıyla onları mutlu etmekte etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Pozitif Psikoterapi, Beliren Yetişkin, Mutluluk

¹ Bu çalışma 18-21 Ekim 2017 tarihleri arasında Alanya/Antalya’da düzenlenen II. International Academic Research Congress (INES)’de bildiri olarak sunulan ve özet kitapçıda yer alan çalışmanın genişletilmiŐ halidir.

² Osmangazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi, etcaykus@gmail.com, ORCID: 0000-0001-5824-185X

³ Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, erali76@hotmail.com, ORCID: 0000-0001-9301-5946

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN HAPPINESS AND SECONDARY AND PRIMARY CAPACITIES AMONG EMERGING ADULTS IN THE CONTEXT OF POSITIVE PSYCHOTHERAPY

ABSTRACT

Positive Psychotherapy is a psychotherapy theory that is frequently used nowadays because it can be applied in services provided in the field of mental health and offer effective interventions for many mental health problems. In Positive Psychotherapy, a comparison is made between the primary and secondary capacities of individuals. In this way, it is determined which skill is used more or less by the individual. After this determination, by using various techniques, the individual is assisted to balance the four areas of life. The individual plays an active role in promoting this balance and deals with the problems. In the current study, the relationship between emerging adult's happiness and primary and secondary capacities of individuals within the context of positive psychotherapy is investigated. 159 women (79.5%) and 41 men (21.5%) between the ages of 18-31 completed the Short Form of the Oxford Happiness Questionnaire and Wiesbaden's Inventory of Positive Psychotherapy and Family Therapy. The multiple regression analysis was utilized to analyze the data. The results of the current study revealed that among the primary capacities, time and patience capacities were significant predictors of emerging adults' happiness. Regarding secondary capacities, orderliness was found as a positive predictor of emerging adults' happiness. These findings mean that emerging adults deal with their problems and be happy if they use their (patience and time) and secondary (order) capacities in a balanced way.

Keywords: Positive Psychotherapy, Emerging Adults, Happiness

GİRİŞ

Mutluluk geçmişten günümüze insanların sürekli olarak aradığı ve ulaşmak istediği bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikoloji temelli kuramlar mutluluğu; yaşamda ulaşılan en üst iyilik hali olarak tanımlamaktadır (Diener, 2000). Mutlu bir birey yaşamını diğer bireylere göre daha anlamlı bulan (Chui ve Wong, 2016); yaşam alanlarının tümünden doyum alan (Garcia, Rosenberg, Erlandsson ve Siddiqui, 2010); iyimser (Tarhan, 2006); karşılaştığı sorunlarla sağlıklı bir şekilde mücadele edebilen (Balcı ve Yılmaz; 2002); yaşamının her anının farkında olan (Özen, 2017); sabırlı (Carr, 2011; Cardonha, Assunção, Netto, Cunha ve Queiroz, 2013); içsel motivasyonu yüksek (Kiaei ve Reio, 2014) kişidir. Mutluluk bu yönleriyle pek çok araştırmanın konusu haline gelmiştir. Literatürde mutluluk ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde; bireylerin yaşam amaçlarını belirleyebildikleri (Eryılmaz, 2012), mutlu insanların kendilerini hem fiziksel hem de ruhsal olarak daha sağlıklı hissettikleri (Diener ve Seligman, 2002), yaşamdan daha fazla doyum aldıkları (Garcia vd., 2010), ilişkilerde daha başarılı oldukları (Lyubomirsky, King, ve Diener, 2005) bulgularına ulaşılmıştır.

Bireylerin yaşamlarında ruhsal olarak sağlıklı ve mutlu olmalarını sağlamak, içinde buldukları iyilik halini anlamak, iyilik halini sürdürmek ve ruh sağlığını korumak için pek çok psikoterapi kuramı geliştirilmiştir.

Geliştirilen bu kuramlara klasik terapi kuramlarından; Davranışçı Terapiler (Skinner, 1953), Birey Merkezli Terapi (Rogers, 1957), Bilişsel Terapi (Beck, 1991); öte yandan postmodern terapi yaklaşımlarından Farkındalık ve Kabul Temelli Terapiler (Kabat-Zinn, 1994), Öyküsel Terapi (White ve Epston, 1990) ve Pozitif Psikoterapi (Peseschkian, 1970) örnek olarak verilebilir. Bu psikoterapi yaklaşımlarından biri olan Pozitif Psikoterapi kültürel faktörlere duyarlı olması, pozitif olana odaklanması, ruhsal sorunları olumlu olarak değerlendirmesiyle ve yorumlamasıyla (Peseschkian, 2002) diğer psikoterapi yaklaşımlarından farklılaşmaktadır.

Bireylerin mutlu olmalarını hedefleyen Pozitif Psikoterapi 1960'ların sonunda Nossrat Peseschkian ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir (Peseschkian, 1970). Pek çok araştırmacı (Cope, 2014; Sarı, 2015) Pozitif Psikoterapi kuramının diğer kuramlardan farklılaşan yönlerine vurgu yapmaktadır. Örneğin Sarı (2015)'ya göre Pozitif Psikoterapi ruh sağlığı çalışanlarına insancıl, psikodinamik, çatışma çözme odaklı ve bütünlüyci bir yaklaşım sunmasıyla diğer psikoterapi kuramlarından ayrılmaktadır. Pozitif Psikoterapi danışma oturumlarında hikâyelerden, atasözlerinden ve mecazlardan sıklıkla yararlanarak danışanın yaşamında sağlıklı bir dengeye ulaşmasına yardım etmektedir (Peseschkian, 1998; 2002). Pozitif Psikoterapi bireylere pozitif olarak yaklaşmakta ve bireylerin doğuştan iyi olduğu felsefesine dayanmaktadır. Pozitif Psikoterapi'de temel amaç; bireylerin gerçek kapasitelerine ulaşmalarının sağlanması ve sahip oldukları dört yaşam alanında dengenin sağlanmasına yardımcı olunmasıdır (Peseschkian, 2002). Bu dört yaşam alanı; beden, başarı, ilişki ve manevi/fantezi alanları olarak sıralanmaktadır (Peseschkian, 1998).

Bedensel, başarı, ilişki ve manevi/fantezi alanlarında dengenin sağlanabilmesi için bireylerin doğuştan sahip oldukları sevme ve bilme kapasiteleri önemli rol oynamaktadır. Sevme ve bilme kapasitesi yaşam boyu gelişebilme potansiyeline sahiptir (Peseschkian, 1985). Bireyin yaşamında kapasiteler kadar yeteneklerde bu dört yaşam alanında dengenin sağlanmasında önemli rol oynamaktadır (Peseschkian, 2002). Doğuştan sahip olunan yetenekler, birincil ve ikincil yetenekler olarak adlandırılmıştır. Bireylerin duygusal yönüyle ilgili olan yetenekler birincil yetenekler, davranışsal yönüyle ilgili olan yeteneklerse ikincil yetenekler olarak adlandırılmıştır (Peseschkian ve Walker, 1987). Sevme kapasitesine bağlı olan birincil yetenekler; zaman, sabır, umut, cinsellik, inanç, güven, sevgi ve birlik olmak olarak; bilme kapasitesine bağlı olan ikincil yetenekler ise dakiklik, dürüstlük, başarı, adalet, kibarlık, itaat, sadakat, güvenilirlik, temizlik ve tutumluluk olarak sıralanmıştır (Peseschkian, 2000).

Birincil ve ikincil yetenekler kalıtsal ve çevresel etkenlerle yaşam boyu şekillenir, bireylerin ilişkilerinde ve ruh sağlığında önemli rol oynarlar (Peseschkian, 2000). Eğer yetenekler gereğinden fazla ya da istenilen düzeyin altında gelişirse dört temel yaşam alanında denge kurulamamakta bu nedenle fiziksel ve ruhsal olarak sorunlar ortaya çıkmaktadır (Peseschkian, 2002). Bir başka deyişle birincil ve ikincil yeteneklerin belirli bir düzeyde gelişmesi ve dengeli bir şekilde kullanılması sağlıklı ve pozitif bir ruh halinin göstergesi olarak ifade edilmektedir. Bu bağlamda Pozitif Psikoterapi bireylerin rahatsızlıklarını çözmek etmek için kişinin sahip oldukları yeteneklerine önem vermektedir (Eryılmaz, 2017; Sarı, 2015).

Pozitif Psikoterapi’de bireylerin sahip oldukları yetenekler ya da bu yeteneklerin gelişme düzeyleri kişiler arası ilişkilerinde çatışma unsuru olarak ele alınmaktadır. Peseschkian (2000), bireylerin yaşadıkları bu çatışma anlarında söz konusu problemle baş edebilmek için dört temel yaşam alanlarından birine yöneldiklerini ifade etmektedir. Bu dört alanının herhangi birinde veya birden fazlasında olan genişleme ya da daralma bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları problemlerle sağlıklı ve etkili bir şekilde baş etmelerine engel olmaktadır. Yaşanan bu baş edememe durumu da bireylerin mutluluk düzeylerini doğrudan ve dolaylı olarak etkilemektedir. Bu sebeple Pozitif Psikoterapi danışma sürecinde denge modeli aracılığıyla bireylerin yaşam alanlarını uyumlu bir şekilde düzenlemeyi hedeflemektedir (Eryılmaz ve Mutlu, 2016). Temel yaşam alanlarında sağlanacak denge ile bireylerin sağlıklı ve üretken olabileceği savunulmaktadır (Peseschkian, 2000).

Bireyin mutluluk düzeyleri ve bireyin güçlü yönlerine, işlevselliğine, potansiyeline ve dört temel yaşam alanında denge kurmasına vurgu yapan Pozitif Psikoterapi ile yapılan araştırmalar incelendiğinde; Pozitif Psikoterapi’nin temel yapı taşlarından olan birincil ve ikincil yeteneklerin travma sonrası stres bozukluğu (Sinici, Sarı ve Maden, 2014), narsisizm (Kılıç ve Eryılmaz, 2019), öznel iyi oluş (Eryılmaz, 2011), depresyon (Eryılmaz, 2016) ile anlamlı ilişkileri bulunmuştur. Mutluluğun bireyin yaşamında ruhsal açıdan sağlıklı olduğunun göstergesi olduğu vurgulanırken ve bu konuda araştırmalar yaygınlaşmış olmasına rağmen birincil ve ikincil yetenekler ile mutluluk arasındaki ilişki henüz incelenmemiştir. Bu nedenle bu araştırmada Pozitif Psikoterapi’nin sahip olduğu denge modelinde yer alan dört temel yaşam alanında kullanılan yeteneklerin incelenmesinin bireylerin mutluluk düzeylerinin anlaşılmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Alan yazında ruhsal bozukluklara, bu bozuklukların nedenlerine, sonuçlarına ve belirtilerine ilişkin pek çok araştırma olmasına rağmen psikoterapi kuramlarının yapı taşlarının mutlulukla ilişkisi sınırlı sayıda incelenmektedir (Rashid, 2009). Ayrıca bireylerin mutluluk düzeyinde kültürel faktörlerin rol oynayabilecekleri dile getirilmektedir (Joshano, 2013). Bu nedenle bu noktadan yola çıkarak Türkiye’de yaşayan bireylerin mutluluk düzeyleri ile birincil ve ikincil yetenekleri arasındaki ilişki bu araştırmanın odak noktasını oluşturmaktadır.

1. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde beliren yetişkinlerin Pozitif Psikoterapi’nin temel yapı taşlarından olan birincil ve ikincil yetenekler ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkileri inceleyen bu araştırmanın deseni, çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizi hakkında bilgiler verilmiştir.

1.1. Araştırma Deseni

Beliren yetişkinlerin pozitif psikoterapi yapıları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla beliren yetişkinlerin birincil ve ikincil yetenekleri arasındaki ilişkileri inceleyen bu araştırma tarama modellerinden biri olan ilişki tarama modeline göre yapılandırılmıştır. Bu araştırmada araştırmaya katılan beliren yetişkinlerin birincil ve ikincil yeteneklerinin ve mutluluk düzeyinin belirlendiği için tarama modeli kullanılmıştır (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012).

Birincil ve ikincil yetenekler ile mutluluk düzeyi olmak üzere üç değişken arasında ilişki olup olmadığı incelendiği içinse ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012; Karasar, 1999).

1.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini beliren yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunun seçilmesinde rastgele örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemle göre bir devlet üniversitesinde farklı bölüm ve sınıflardan toplam 200 beliren yetişkin araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunda yer alan katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgilerin yer aldığı Tablo 1 aşağıda verilmiştir.

Tablo 1: Beliren Yetişkinlerin Demografik Özellikleri

Değerler	<i>f</i>	%
Cinsiyet		
Kadın	159	79,5
Erkek	41	20,5
Yaş		
17 – 19	57	28,5
20 – 22	112	56,0
23 – 25	28	14,0
29 – 31	3	1,5
Medeni Hal		
Bekar	195	97,5
Evli	5	2,5

Tablo 1 incelediğinde araştırmaya katılan toplam 200 beliren yetişkinden 159'unun (%79,5) kadın, 41'inin (%20,5) erkek olduğu görülmektedir. Yaş gruplarına bakıldığında en fazla 20-22 yaş (%56) aralığında beliren yetişkinin araştırmaya katıldığı görülmüştür. Medeni durum değişkeninde ise araştırmaya katılan beliren yetişkinlerin 195'inin bekar (%97,5) kalan 5 kişinin (%2,5) ise evli olduğu bulunmuştur.

1.3. Veri Toplama Araçları

Beliren yetişkinlerin pozitif psikoterapi yapıları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemeyi hedefleyen bu araştırmada geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış ve araştırmalar tarafından geçerli ve güvenilir bulunmuş Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri ve Oxford Mutluluk Ölçeği - Kısa Formu kullanılmıştır. Bu iki veri toplama aracının yanında araştırmacı tarafından geliştirilen katılımcıların cinsiyet, yaş ve medeni halini öğrenilmesine aracı olan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu veri toplama araçları ile ilgili bilgiler aşağıda yer almaktadır.

1.4. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu katılımcıların cinsiyet, yaş ve medeni hali hakkında bilgileri toplamak amacıyla oluşturulan soruları içermektedir.

1.5. Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri

Peseschkian ve Deidenbach (1988) tarafından geliştirilen Sarı, Eryılmaz ve Varlıklı (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri bireylerin Pozitif Psikoterapi yapılarından birincil ve ikincil yeteneklerini belirlemek için kullanılmaktadır. 88 maddeden oluşan ve dörtlü likert tipinde (1-Tamamen Katılmıyorum, 4-Tamamen Katılmıyorum) kullanılan bu envanterin; birincil yetenekler, ikincil yetenekler, çatışma ile başa çıkma kaynakları ve model boyutları olmak üzere dört ana boyutu vardır. Ölçeğin uyarlanmasında yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarında birincil ve ikincil yetenekler için gerçekleştirilen faktör analizi sonuçlarında; $x^2 = 398,49$; $sd = 151$ ve RMSEA değeri = .07 olarak bulunmuştur. Bu değerler ölçeğin yapı geçerliliğini doğruladığı anlamına gelmektedir. Alt ölçeklerin güvenilirliğinin ölçülmesi için Cronbach Alfa tekniği kullanılmış; birincil yetenekler için 0.75, ikincil yetenekler için ise Cronbach Alfa güvenilirliği 0.77 olarak bulunmuştur (Sarı, Eryılmaz ve Varlıklı; 2010).

1.6. Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu

Bireylerin mutluluk düzeylerini ölçümlemek için Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu kullanılmıştır. İlgili ölçek Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilmiştir. Türk kültürüne uyarlama çalışması ise Doğan ve Akıncı-Çötök tarafından 2011 yılında yapılmıştır. Orijinalinde sekiz madde ve altılı likert tipinde olan envanterin Türkçeye uyarlanmasında yedi maddeden ve beşli likert tipinden yararlanılmıştır. Bu farklılığın oluşmasındaki sebepler arasında ölçeğin uyarlama çalışmalarında bir maddenin faktör yükünün 30'un altında çıkması ve beşli likert tipinin anlam ve anlaşılabilirlik olarak Türk kültürüne daha fazla uyum sağlamasıdır. Oxford Mutluluk Ölçeği - Kısa Formunun test tekrar test güvenilirlik katsayısı .69 olarak bulunmuştur (Cruise, Guckin ve Lewis; 2006). Ölçeğin Türk kültürüne uyarlanması aşamasında yapı geçerliliği test edilmiş ve RMSEA değeri .07, $x^2 /sd = 2.77$ bulunarak geçerli bir ölçme aracı olduğu tespit edilmiştir. Ölçek ile Yaşam Doyumu Ölçeği arasındaki ilişkiye bakılarak benzer ölçekler geçerliliği test edilmiştir. Bu test sonucunda iki ölçek arasındaki ilişki .61 ($p < .001$) düzeyindedir. Son olarak ölçeğin iç tutarlık katsayısının .74; test-tekrar test güvenilirlik katsayısının ise .85 olduğu tespit edilmiştir.

1.7. İşlem

Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri ve Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu olmak üzere iki ölçme aracından oluşan veri toplama formu sınıf ortamında beliren yetişkinlere verilmiştir. Katılımcılara araştırmanın amacı ve içeriği hakkında kısa bir sunum yapılmıştır. Gerekli bilgilendirmeler yapıldıktan sonra araştırmaya katılmak isteyen kişilerden veriler sınıf ortamında kâğıt kalem kullanılarak toplanmıştır. Toplamda 207 beliren yetişkin araştırmaya gönüllü olarak katılmış olmasına rağmen eksik işaretlemelerin olması sebebiyle 7 veri formu veri setinden çıkarılmıştır. Araştırma bulguları bu bireylerden alınan veri değerlendirmelerine göre oluşturulmuştur.

1.8. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizinde SPSS 21 paket programından yararlanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde demografik özelliklerin incelenmesinde frekans ve yüzde dağılımı; ilişkilerin karşılaştırılması için çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır. İstatistiksel analizlerde en düşük anlamlılık düzeyi olarak .05 kabul edilmiş ve değerlendirmeler bu anlamlılık düzeyi üzerinden yapılmıştır. Analizlerin yapılabilmesi için öncelikle çoklu regresyon için gerekli olan varsayımlar test edilmiştir. Varsayımların sağlanması üzerine toplanan veriler çoklu regresyon analizi ile test edilmiştir.

2. BULGULAR

Bu bölümde çalışmada veri toplama araçları aracılığıyla elde edilen birincil ve ikincil yetenekler ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik çoklu regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

2.1. Birincil Yeteneklerin Mutluluk Düzeyini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analiz Sonuçlarına Dair Bulgular

Araştırmanın ilk amacı olarak beliren yetişkinlerin birincil yetenekleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Tablo 2’de bu ilişkiye dair elde edilen bulgular özetlenmiştir.

Tablo 2: Birincil Yeteneklerin Mutluluk Düzeyini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analiz Sonuçlarına Dair Bulgular

Mutluluk	<i>B</i>	<i>SH_B</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabır	.461	.204	.166	2.262	.025
Zaman	.952	.306	.274	3.110	.002
Birlik olma	-.016	.254	-.005	-.063	.950
Güven	.495	.303	.131	1.636	.104
Umut	.177	.267	.055	.662	.509
Cinsellik	.086	.238	.026	.361	.718
Sevgi	-.002	.252	-.011	-.010	.992
İnanç	-.463	.244	-.148	-1.895	.060

Tablo 2’de görüldüğü üzere beliren yetişkinlerin birincil yetenekleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde; sabır yeteneği ($\beta=.166$; $p<0.05$) ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Benzer bir şekilde mutluluk düzeyi ile zaman yeteneği ($\beta=.274$; $p<0.05$) arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Birincil yeteneklerden birlik olma ($\beta=-.005$; $p>0.05$), güven ($\beta=.131$; $p>0.05$), umut ($\beta=.055$; $p>0.05$), cinsellik ($\beta=.026$; $p>0.05$), sevgi ($\beta=-.011$; $p>0.05$), inanç ($\beta=-.148$; $p>0.05$) ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

2.2. İkincil Yeteneklerin Mutluluk Düzeyini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analiz Sonuçlarına Dair Bulgular

İkincil yeteneklerin bireylerin mutluluk düzeylerini yordayıp yordamadığını test etmek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3: İkincil Yeteneklerin Mutluluk Düzeyini Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analiz Sonuçlarına Dair Bulgular

Mutluluk	<i>B</i>	<i>SH_B</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Düzen	.718	.313	.202	2.298	.023
Temizlik	.148	.234	.052	.630	.530
Dakiklik	.198	.238	.066	.831	.407
Kibarlık	.249	.274	.073	.907	.366
Dürüstlük	.222	.261	.066	.849	.397
Başarı	-.009	.247	-.003	-.036	.971
Güvenirlilik	-.231	.334	-.060	-.692	.490
Tutumluluk	-.347	.220	-.122	-1.578	.116
İtaat	.234	.296	.064	.790	.431
Adalet	-.013	.264	-.004	-.051	.960
Sadakat	.440	.345	.112	1.276	.204

Tablo 3'te görüldüğü üzere beliren yetişkinlerin ikincil yetenekleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde ise; ikincil yeteneklerden sadece düzen yeteneği ($\beta=.202$; $p<0.05$) ile mutluluk arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Temizlik ($\beta=.052$; $p>0.05$), dakiklik ($\beta=.066$; $p>0.05$), kibarlık ($\beta=.073$; $p>0.05$), dürüstlük ($\beta=.066$; $p>0.05$), başarı ($\beta=-.003$; $p>0.05$), güvenirlilik ($Z=-.060$; $p>0.05$), tutumluluk ($\beta=-.122$; $p>0.05$), itaat ($\beta=.064$; $p>0.05$), adalet ($\beta=-.004$; $p>0.05$), sadakat ($\beta=.112$; $p>0.05$) ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada “Kişisel Bilgi Formu”, “Oxford Mutluluk Ölçeği” ve “Pozitif Psikoterapi ve Aile Terapisi Envanteri” kullanılarak beliren yetişkinlerin pozitif psikoterapi yapılarından birincil ve ikincil yetenekler ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiler çoklu regresyon analizi kullanılarak incelenmiştir. Analizler sonucunda beliren yetişkinlerin mutluluk düzeyleri ile birincil yeteneklerden sabır ve zaman yeteneğinin; ikincil yeteneklerden ise düzen yeteneğinin ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırmanın sonucunda elde edilen bulgular; beliren yetişkinlerin birincil yeteneklerinden sabır yeteneği anlamlı olarak bireylerin mutluluk düzeylerini pozitif yönde yordadığını göstermektedir.

Araştırma sonucunda anlamlı farklılıkları olduğu tespit edilen birincil ve ikincil yeteneklerin pozitif psikoterapideki işlevlerini açıklamak gerekirse sabır yeteneği; herhangi bir durumun kişiyi rahatsız etse bile sabırlı olması, karşılaştığı güçlüklerde sabırlı olmayı bilmesi ve sabırlı olduğunda güçlüklerin üstesinden geleceğine inanması anlamına gelmektedir.

(Eryılmaz, 2015). Başka bir tanımla ise bireyin hayal kırıklığı yaşadığında ve sorunlarla karşılaştığında sakince beklemesi eğilimidir (Peseschkian, 2002). Dolayısıyla bu bulgu dört temel yaşam alanlarında denge kurmak için gayret gösteren bireylerin göstermeyen bireylere göre daha fazla mutlu oldukları anlamına gelmektedir. Bu da kişiler arası ilişkilerde sorun yaşasa bile bu çatışmaları çözümleyebilme konusunda daha fazla sabır gösterdikleri ve gösterdikleri bu sabır sonucunda denge kurabildikleri, isteklerini erteleyebildikleri olarak yorumlanabilir (Doğan, 2016; Eryılmaz, 2015; Schnitker, 2012). Ayrıca Peseschkian (2000) bu çatışma durumlarında sabır yeteneğini kullanan bireylerin bu yeteneği az gelişmiş olan bireylere göre daha sakin olduğunu, sabır gösterdiğinde istediği sonuçlara ulaşabileceğine inandıklarını vurgulamaktadır. Dolayısıyla bu araştırmaya katılan beliren yetişkinlerin çatışma durumlarında sabır yeteneklerini kullandıkları, daha sakin kaldıkları ve sonuç olarak bu sakinlikle geleceğe dair umut besleyerek mutluluk düzeyleri arttığı söylenebilir.

Araştırmada beliren yetişkinlerin sabır yeteneği ile mutluluk düzeyleri arasında bulunan pozitif yönde ilişki alan yazında yer alan diğer araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir. Örneğin; sabrın duygusal zekayı olumlu yönde geliştirdiği (Yelkikalan, 2006), sabırlı insanların diğer bireylere göre daha mutlu olduğu (Payne, 2010; Carr, 2011; Cardonha vd., 2013), sabrın başa çıkma becerilerini geliştirdiği ve bireylere umut verdiği (Doğan, 2016; Schnitker, 2012), sabır yeteneğini kullanmayan bireylerin ise depresyon düzeylerinin yüksek olduğu (Sinici, Sarı ve Maden, 2014); sabrın öznel iyi oluş ve olumlu kişilik gelişimi gibi süreçlerde etkili olduğu, ayrıca yaşam kalitesini artırdığı (Schnitker, 2012) yönünde bulgular alan yazında yer almaktadır. Sonuç olarak araştırmanın birinci bulgusu sabır yeteneğini etkin kullanan beliren yetişkinlerin diğer bireylerden daha mutlu olduğu sonucunu destekler niteliktedir.

Araştırmanın sonuçlarına göre; beliren yetişkinlerin birincil yeteneklerinden zaman yeteneği anlamlı olarak bireylerin mutluluk düzeylerini pozitif yönde yordamaktadır. Araştırmada anlamlı farklılığı tespit edilen zaman yeteneği ise pozitif psikoterapide; kişinin her şeyin bir zamana ihtiyacı olduğunu düşünebilmesi ve kendisine hem fiziksel ve hem de duygusal olarak yeterince zaman ayırması anlamına gelmektedir (Peseschkian, 2002). Dolayısıyla bu araştırmaya katılan beliren yetişkinler bedensel ve ruhsal sağlığını destekleyebilmek için kendilerine zaman ayırmakta, zamanlarını yönetebilmekte ve sonuç olarak etkili zaman yönetimi ve öz bakımın getirisi olarak mutlu olmaktadır. Elde edilen bu bulgu alan yazında yer alan mutluluk ve zaman yeteneği ile ilgili araştırmaların bulgularıyla örtüştüğü söylenebilir. Örneğin; zaman yeteneğinin etkin kullananların; daha mutlu oldukları (Liu ve Aaker 2008), başarı, umut, güvenilirlik ve zaman yeteneklerini etkin kullanmanın yetişkinleri mutlu ettiği (Eryılmaz, 2011), yaşam amaçları oluşturmada daha başarılı oldukları (Eryılmaz, 2012a), yaşam kalitesini artırdığı (Eryılmaz, 2017); zaman yeteneğini kullanmayan bireylerin ise depresyon düzeylerinin yüksek olduğu (Sinici, Sarı ve Maden, 2014) zaman yeteneğini etkin kullanmanın öznel iyi oluşu artırdığı (Eryılmaz, 2011) ve depresif belirtileri azalttığına (Eryılmaz, 2016) ilişkin sonuçlar alan yazında dikkat çekmektedir. Bu sonuçlar araştırmanın ikinci bulgusu olan; zaman yeteneğini etkin kullanmayan diğer bireylere göre daha mutlu olduğu sonucunu destekler niteliktedir.

Özetle beliren yetişkinlerin birincil yetenekleri ile mutluluk düzeyleri arasında ilişkiye dair elde edilen bu bulgulara göre; birincil yeteneklerden sabır ve zaman yeteneğini etkin bir şekilde kullanan bireylerin hayatlarında diğer bireylere göre daha fazla mutlu olduğu anlamını taşımaktadır. Ayrıca sabır ve zaman yeteneğinin birlikte kullanan bireylerin; kendilerine, ilgi sahibi oldukları ve değer verdikleri şeylere daha çok vakit ayırabildikleri, beklentilerini karşılamak için gerekli zamanı ve sabrı göstermeleri ile daha mutlu oldukları varsayımını destekler niteliktedir.

Beliren yetişkinlerin ikincil yeteneklerinden düzen yeteneği anlamlı olarak bireylerin mutluluk düzeylerini pozitif yönde yordadığını göstermektedir. Düzen yeteneğinin; bireylerin yaşamlarında bir denge oluşturabilmesi ve uyumu sağlamada kolaylaştırıcı bir etkisi olduğu göz önüne alındığında; bu sonuç düzen yeteneği etkin bir şekilde kullanan bireylerin hayatlarında daha mutlu oldukları varsayımını destekler niteliktedir. Araştırma sonuçlarında anlamlı farklılığı tespit edilen bir diğer pozitif psikoterapi yapısı olan düzen yeteneği ise pozitif psikoterapide; bireyin hayatını düzenleyebilmesi, işlerini, duygularını ve yaşamını organize edebilme yeteneğinin gelişmiş olması anlamına gelmektedir (Eryılmaz, 2015). Bu bulgu araştırmaya katılan beliren yetişkinlerin duygularını düzenleyebildikleri, düzenli bir yaşama sahip oldukları, yaşamını organize edebildikleri ve tüm bunların sonucu olarak mutlu oldukları anlamına gelebilir. Elde edilen bu bulgular alan yazında yer alan düzen ve mutluluk ile ilgili araştırma sonuçlarını destekleyici niteliktedir. Örneğin; düzen yeteneğini etkin kullanan insanların diğer insanlardan daha mutlu olduğu (Allred ve Poduska, 1988; Lu ve Shih 1997), duygu ve davranışlarını düzenleyebilen bireylerin amaçlarına ulaşmada (Yetim, 2001) ve motivasyon sağlamada daha etkin oldukları sonuçlarına ulaşılmıştır (Eryılmaz, 2017). Bu sonuçlar araştırmanın üçüncü bulgusu olan; sabır yeteneğini etkin kullanan beliren yetişkinlerin diğer bireylerden daha mutlu olduğu sonucunu destekler niteliktedir.

Son zamanlarda yapılan çalışmalar bireylerin güçlü yönlerine odaklanmakta, onların psikolojik sağlamlıklarını artırarak depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, kaygı bozukluğu gibi pek çok ruh sağlığı bozukluğunu önlemeye, azaltmaya veya müdahale etmeye çalışmaktadır. Bu bakış açısıyla yapılan araştırmalar mutluluk, iyimserlik, umut gibi pozitif kavramlara odaklanmaktadır. Bu araştırmada da bahsedilen bu pozitif kavramlardan biri olan mutluluk ile birincil ve ikincil yetenekler arasındaki ilişki incelenmiştir. Dolayısıyla yapılan bu çalışmanın literatüre katkı sağladığı söylenebilir.

Bu çalışma Pozitif Psikoterapi'nin temel kavramları ile ilişkilendirilen depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, narsisizm gibi ruh sağlığının daha çok patoloji kısmıyla ilgilenmeyip ruh sağlığının olumlu yönü olan mutluluğa odaklanmıştır. İleriki araştırmalarda Pozitif Psikoterapi'nin denge modeli, model boyutlarıyla mutluluk, iyimserlik, umut, başarı, amaç belirleme gibi ruh sağlığını olumlu yönde işaret eden kavramlarla ilişkisine bakabilir.

Beliren yetişkinlerin ikincil ve birincil yetenekleri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bu araştırmada elde edilen sonuçlara göre hayatlarında zaman, sabır ve düzen yeteneğini etkin bir şekilde kullanan bireylerin karşılaştıkları problemleri çözmede, farklı durumlara uyum sağlamada, zorlu karar verme süreçlerinde kendilerine gereken zamanı, sabrı göstererek; kendi düşünce ve hayatlarını düzenleyerek karşılaştıkları zorlukların daha kolay bir şekilde üstesinden gelebilecekleri ve bu yetenekleri etkin bir şekilde kullanamayan diğer bireylere göre daha mutlu oldukları sonucuna ulaşılmasını sağlamaktadır. Bu bağlamda ruh sağlığı çalışanları tarafından yapılacak önleyici ve müdahale çalışmalarının hedefleri içerisinde bireylerin sabır, düzen ve zaman yeteneklerinin geliştirilerek bireylerin daha fazla mutlu olmaları, kendi duygularını ve hayatlarını düzenleyebilmeleri, etkili problem çözme becerileri kazanmaları yer alabilir.

Pozitif Psikoterapi bağlamında mutluluğun incelendiği bu araştırma literatüre katkı sağlamış olsa da bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Örneğin; araştırmada elde edilen bulgular beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencileriyle sınırlıdır. Bu sınırlılıktan yola çıkarak ileriki araştırmaların farklı yaş gruplarının, farklı kültürel geçmişe sahip olan bireylerin ve daha fazla sayıda katılımcının mutluluk düzeylerini inceleyen araştırmaların yapılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Allred, G. H., ve Poduska, B. E. (1988). Birth Order and Happiness: A Preliminary Study. *Individual Psychology*, 44(3), 346.
- Balcı, S. ve Yılmaz, M. (2002). İyimserlik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *OMÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14, 54-60.
- Beck, A. T. (1991). Cognitive Therapy: A 30-Year Retrospective. *American Psychologist*, 46(4), 368.
- Cardonha, C., Assunção, M. D., Netto, M. A., Cunha, R. L., & Queiroz, C. (2013, December). Patience-Aware Scheduling For Cloud Services: Freeing Users From The Chains Of Boredom. In *International Conference On Service-Oriented Computing* (Pp. 550-557). Springer, Berlin, Heidelberg.
- Carr, A. (2011). *Positive Psychology: The Science Of Happiness And Human Strengths*. Routledge.
- Chui, W. H. ve Wong, M. Y. (2016). Gender Differences In Happiness And Life Satisfaction Among Adolescents In Hong Kong: Relationship Sand Self-Concept. *Social Indicators Research*, 125(3), 1035-1051.
- Cope, T. (2014). Positive Psychotherapy: 'Let The Truth Be Told'. *International Journal Of Psychotherapy*, 18(2), 62-71.
- Cruise, S. M., Guckin, C. M. ve Lewis, C. A. (2006). Internal Consistency, Reliability, And Temporal Stability Of The Oxford Happiness Ouestionnaire Short-Form: Test-Retest Data Over Two Weeks. *Social Behavior And Personality*, 34(2), 123-126.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science Of Happiness and A Proposal For A National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.

- Diener, E. ve Seligman, M. E. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Doğan, M. (2016). Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynler ile Sağlıklı Çocuk Sahibi Ebeveynlerin Dini Başa Çıkma, Umut ve Sabır Düzeylerinin Karşılaştırılması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(8), 3214-3245.
- Doğan, T., Ve Akıncı-Çötök, N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Eryılmaz, A, ve Mutlu, T. (2016). *Kuramdan Uygulamaya Bireyle Psikolojik Danışma*. 2. Baskı. Ankara, Anı Yayıncılık.
- Eryılmaz, A. (2011). Investigating Adolescents' Subjective Well-Being With Respect To Using Subjective Well-Being Increasing Strategies And Determining Life Goals. *Düşünen Adam The Journal Of Psychiatry And Neurological Sciences*, 24, 44-51.
- Eryılmaz, A. (2011). Yetişkin Öznel İyi Oluşu ile Pozitif Psikoterapi Bağlamında Birincil ve İkincil Yetenekler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*. 14, 17-28.
- Eryılmaz, A. (2012). Pozitif Psikoterapi Bağlamında Yaşam Amaçları Belirleme Ölçeğinin Üniversite Öğrencileri Üzerinde Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 15, 166-174.
- Eryılmaz, A. (2012a). A Model For Subjective Well-Being İn Adolescence: Need Satisfaction And Reasons For Living. *Social Indicators Research*, 107(3), 561-574.
- Eryılmaz, A. (2015). *Psikolojik Sorunlara Müdahale ve Kendi Kendine Yardım Kitabı*. Ankara: Pegem.
- Eryılmaz, A. (2016). Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33).
- Eryılmaz, A. (2017). Pozitif Psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(3), 346-362.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., Ve Hyun, H. H. (2011). *How To Design and Evaluate Research in Education*. New York: Mcgraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages.
- Garcia, D., Rosenberg, P., Erlandsson A. Ve Siddiqui, A. (2010). On Lions And Adolescents:Affective Temperaments and The Influence of Negative Stimuli On Memory. *Journal Of Happiness Studies*, 11,477-495.
- Hills, P., Ve Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale For The Measurement of Psychological Well-Being. *Personality And Individual Differences* 33, 1073–1082.
- Joshanloo, M. (2013). The Influence of Fear of Happiness Beliefs On Responses To The Satisfaction With Life Scale. *Personality And Individual Differences*, 54, 647-651.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go There You Are*. New York: Hyperion.
- Karasar, N. (1999). *Bilimsel Araştırma Teknikleri* (9. Basım). Ankara: Nobel.
- Kılıç, N., ve Eryılmaz, A. (2019). Pozitif Psikoterapi Bağlamında Narsisistik Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi. *Archives Of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arsivi*, 56(1).
- Kiaei, Y. A. ve Reio Jr, T. G. (2014). Goal Pursuit And Eudaimonic Wellbeing Among University Students: Metacognition As The Mediator. *Behavioral Development Bulletin*, 19(4), 91-104.

- Liu, W. ve Aaker, J. (2008). The Happiness of Giving: The Time-Ask Effect. *Journal of Consumer Research*, 35(3), 543-557.
- Lu, L. ve Shih, J. B. (1997). Sources Of Happiness: A Qualitative Approach. *The Journal of Social Psychology*, 137(2), 181-187.
- Lyubomirsky, S., King, L., ve Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead To Success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803.
- Özen, Y. (2017). Farkında Mıyız? (Bilişsel Farkındalık İle Psikolojik İyi Oluşun İçselleşmesi). *Kesit Akademi Dergisi*, 3(7), 167-189.
- Payne, J. (2010). Patience, Carefree, Happiness. *The Promethean*, 18(1), 27.
- Peseschkian N, Deidenbach H (1988) *Wiesbadener Inventar Zur Positiven Psychtherapie Und Familien Therapie (WIPPF)*. Newyork, Springer-Verlag, S.128-276.
- Peseschkian N, Walker RR (1987) *Positive Psychotherapy Theory and Practice Of A New Method*. Berlin, Springer-Verlag, S.156- 257.
- Peseschkian, N. (1970). *Psychotherapy Of Everyday Life: Training İn Partnership And Self-Help With 250 Case Histories*. New Delhi, Springer, S.5-35.
- Peseschkian, N. (1985). *In Search Of Meaning. A Psychotherapy Of Small Steps*.
- Peseschkian, N. (1998). *Doğu Hikâyeleriyle Psikoterapi*. (Çev. H. Fışiloğlu). İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Peseschkian, N. (2000). *Positive Psychotherapy*. New Delhi: Sterling Publishers.
- Peseschkian, N. (2002). *Günlük Yaşamın Psikoterapisi* (Çev. H. Fışiloğlu). İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Rashid, T. (2009). Positive İnterventions İn Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 461-466.
- Rogers, C. R. (1957). The Necessary And Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change. *Journal Of Consulting Psychology*, 21(2), 95.
- Sarı, T. (2015). Pozitif Psikoterapi: Gelişimi, Temel İlke ve Yöntemleri ve Türk Kültürüne Uygulanabilirliği. *The Journal Of Happiness Well-Being*, 3, 182-203.
- Sarı, T., Eryılmaz A, ve Varlıklı-Öztürk, G. (2010). *Adaption Of Wiesbaden Inventory of Positive Psychotherapy To Turkish Culture*. Oral Presentation, 5th World Congress On Positive Psychotherapy, 9-12 Oct, İstanbul/Turkey.
- Schnitker, S. A. (2012). An Examination of Patience And Well-Being. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 263-280.
- Sinici, E., Sarı, T., ve Maden, Ö. (2014). Primary And Secondary Capacities in Post Traumatic Stress Disorder (Ptd) Patients in Terms Of Positive Psychotherapy. *International Journal Of Psychotherapy*, 18(3).
- Skinner, B. F. (1953). *Science And Human Behavior*. New York: The Macmillan Company.
- Tarhan, N. (2006). *Kendinizle Barışık Olmak, Duyguların Eğitimi*. İstanbul: Timaş Yayınları
- White, M. ve Epston D. (1990). *Narrative Means To Therapeutic Ends*. New York: W.W. Norton And Company
- Yelkikalan, N. (2006). 21. Yüzyılda Girişimcinin Yeni Özelliği: Duygusal Zeka. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi*, 1, 39-50.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. Bağlam Yayınları.