

## Pozitif Psikoterapi Denge Modeli Bağlamında Dengeli Yaşam Ölçeği ve Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeğinin Geliştirilmesi\*

### Development of the Balanced Life Scale and the Balanced Life Basic Skills Scale in the Context of Positive Psychotherapy Balance Model

Ayşe AYPAY\*\*

Ahmet KARA\*\*\*

**Öz.** Bu çalışmanın amacı, pozitif psikoterapi denge modeli bağlamında Dengeli Yaşam ve Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeklerini geliştirmek ve aralarındaki ilişkiyi yapısal bir modelle test etmektir. Çalışma grubunu Eskişehir'de bir kamu üniversitesinde öğrenim gören 190 kadın (% 75.7), 61 erkek (%24.3) olmak üzere 251 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Ölçeklerin yapı geçerliği için Açıklayıcı ve Doğrulamalı Faktör Analizleri yapılmış ve ölçüt geçerliklerini belirlemek amacıyla Yaşama Bağlılık Ölçeği kullanılmıştır. Faktör analizleri Dengeli Yaşam Ölçeğinin denge modeliyle uyumlu olarak dört boyutlu (beden, başarı, ilişki ve maneviyat) ve Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeğinin de tek boyutlu olduğunu göstermiştir. Dengeli Yaşam ve Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçekleri arasında kurulan yapısal model iki ölçeğin birbiri ile yüksek düzeyde ilişkili olduğunu göstermiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Denge modeli, dengeli yaşam, dengeli yaşam becerileri, pozitif psikoterapi.

**Abstract.** The aim of this study is to develop the Balanced Life and Balanced Life Basic Skills Scales in the context of the positive psychotherapy balance model and to test the relationship between these variables in a structural model. The study group consists of 251 university students; of who 190 were females (75.7%) and 61 were males (24.3%), who attend a public university in Eskişehir. For construct validity of the scales, explanatory and confirmatory factor analyzes were conducted and the Lifelong Commitment Scale was used to determine the criterion validity. Factor analysis showed that the Balanced Life Scale had four dimensions (body, achievement, relationship and spirituality) and Balanced Life Basic Skills Scale had one dimension. The structural model formed between the Balanced Life and Balanced Life Basic Skills Scales showed that the two scales were significantly correlated with each other.

**Keywords:** Balance model, balanced life, balanced life basic skills, positive psychotherapy.

#### Toplumsal Mesaj.

Bu çalışmada, pozitif psikoterapi denge modeli bağlamında dengeli yaşam ölçeği ve dengeli yaşam temel becerileri ölçeğini geliştirmek amaçlanmıştır. Bu çalışmada iki tane ölçek geliştirilmiştir. Birincisi dengeli yaşam ölçeğidir. Bu ölçek, beden, başarı, ilişki ve maneviyat boyutlarından oluşmaktadır. İkinci ölçek ise dengeli yaşam temel becerileri ölçeğidir. Bu ölçek ise tek boyutludur.

#### Public Interest Statement.

In this study, it is aimed to develop a balanced life scale and balanced life skills scale in the context of positive psychotherapy balance model. Two scales were developed in accordance with this aim. The first one is a balanced life scale. This scale consists of body, achievement, relationship and spiritual dimensions. The second scale is the scale of balanced life basic skills. This scale has one dimension.

\* Bu çalışma, 20.04.2017- 23.04.2017 tarihleri arasında düzenlenen 26. Uluslararası Eğitim Bilimleri Kongresinde Sözlü Bildiri olarak sunulmuştur.

\*\* Orcid ID: <http://orcid.org/0000-0001-5292-4270>, Prof. Dr., Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, RPD Anabilim Dalı, [ayseaypay@hotmail.com](mailto:ayseaypay@hotmail.com)

\*\*\* Orcid ID: <https://orcid.org/0000-0002-1155-619X>, Arş. Gör., Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, RPD Anabilim Dalı, [ahmetkara9126@gmail.com](mailto:ahmetkara9126@gmail.com)

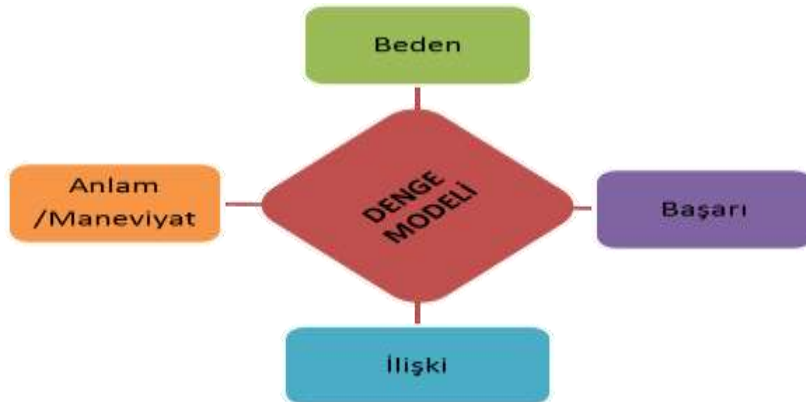
Aypay, A. ve Kara, A. (2018). Pozitif Psikoterapi Denge Modeli Bağlamında Dengeli Yaşam Ölçeği ve Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(3), 63-79.

## 1. GİRİŞ

Psikoloji literatüründe psikoanalitik, adliyan, varoluşçu, birey merkezli, geştalt, davranışçı, bilişsel davranışçı, gerçeklik, kısa süreli çözüm odaklı, öyküsel ve feminist gibi pek çok psikoterapi akımı bulunmaktadır (Murdock, 2014). Bu psikoterapi akımlarından birisi de pozitif psikoterapidir. Pozitif Psikoterapi, Peseschkian ve arkadaşları tarafından 1960'ların sonlarında Almanya'da geliştirilmiştir (Peseschkian, 1998). Pozitif Psikoterapi, psikodinamik, insanlı gibi analitik terapilere dayanan, temelinde çatışma çözerken olumlu yönler odaklanan, kültürler arası yaklaşımı benimseyen bütüncül ve kaynak yönelimli bir terapidir (Peseschkian, 1998).

Pozitif Psikoterapinin temelinde yatan mantık, rahatsızlıkların pozitif bir bakış açısına odaklanarak yeniden yorumlanması ve nihayetinde danışanın yaşamında dengeye ulaşmasının sağlanmasıdır (Peseschkian, 2002b). Peseschkian Pozitif Psikoterapisinde üç temel ilke belirlemiştir. Bunlar umut, konsültasyon ve dengedir (Peseschkian, 2002a). Umut ilkesi bireylere problemlerini çözebileceklerine dair inanç kazandırılması gerektiği düşüncesine dayanır. Bu amaçla bireylerin yeteneklerine vurgu yapılarak, problemlerine pozitif bir bakış açısı geliştirmeleri sağlanır. Mevcut yetenekleriyle problemlerini çözebilecekleri inancı oluşturulur (Peseschkian, 2002a). Pozitif Psikoterapiye göre, insanlar birincil ve ikincil olarak adlandırılacak bazı yeteneklere sahiptirler (Sarı, 2015). Sevme kapasitesi birincil yeteneklerden birini oluştururken; bilme kapasitesi ikincil yeteneklerden birini oluşturmaktadır. Sevme kapasitesinin gelişimi ilerleyen yıllarda bireylerde sabır, zaman, sevgi/duygular, şüphe, güven, kendine güvenme, inanç/din, ümit, örnek olma, kesinlik, birlik, ilişki ve yumuşaklık/cinsellik gibi diğer birincil yetenekleri ortaya çıkarmaktadır. Bunun yanı sıra bilme kapasitesinin gelişimi de ilerleyen yıllarda bireylerde çalışkanlık, düzen, dakiklik, nezaket, dürüstlük/açıklık, bağlılık, itaat, kesinlik, güvenilirlik, temizlik, tutumluluk, adalet, hırs/başarı, kusursuzluk ve insafılık gibi ikincil yetenekleri ortaya çıkarmaktadır (Peseschkian, 1986; 2002; Sarı, 2015).

Pozitif Psikoterapinin üç temel ilkesinden olan konsültasyon ilkesi, bireylerin problemleri çözerken çevresindeki insanlarla işbirliği kurması esasına dayanır (Eryılmaz, 2015). Pozitif Psikoterapiye göre her birey yaşamını beden, başarı, ilişki ve gelecek/maneviyat olmak üzere dört boyutta yaşamaktadır. Bu dört boyut, pozitif psikoterapinin üçüncü temel ilkesi olan denge ilkesinin yapıtaşlarını oluşturmaktadır. Pozitif Psikoterapiye göre, bireylerin kendilerini ve çevrelerini nasıl algıladıkları ve gerçekliği ne şekilde ele aldıklarının ipuçları onların bu dört boyutun her birine ne kadar yatırım yaptıklarında yatmaktadır. Denge ilkesi gereği, bireyler yaşadıkları problemleri çözebilmek için beden, başarı, ilişki ve gelecek/maneviyat boyutlarını dengeli bir şekilde kullanmalıdırlar. Çünkü pozitif psikoterapi anlayışına göre, bireylerin tam olarak sağlıklı ve üretken olmaları bu dört temel yaşam boyutuna verecekleri önem, harcayacakları zaman ve enerjide dengeyi sağlayabildiklerinde mümkün olacaktır (Peseschkian, 2002a).



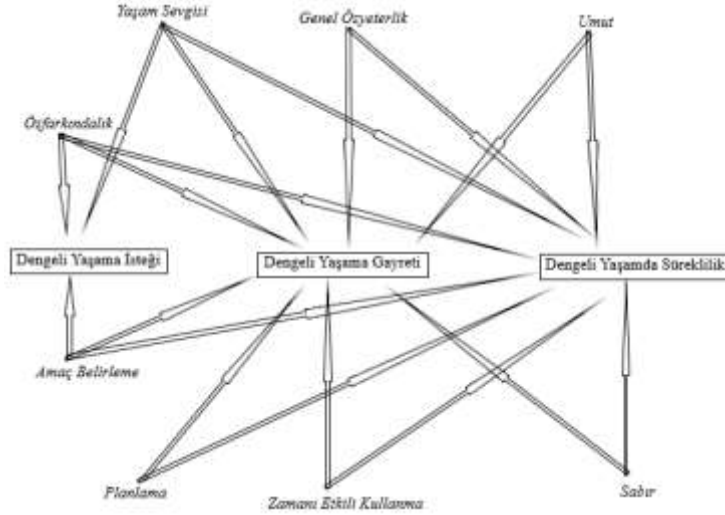
Şekil 1. Pozitif psikoterapide denge modeli (Peseschkian, 2002a).

Literatürde pozitif psikoterapiyle ilgili çalışmalar incelendiğinde; pozitif psikoterapi odaklı bireysel danışma çalışmaları (Sarı, 2013) pozitif psikoterapi ve gelişimsel rehberlik bağlamında ergenler için amaçları genişletme programı (Eryılmaz, 2010) pozitif psikoterapinin grupla psikolojik danışma ve grup rehberliği uygulamalarında kullanılması (Eryılmaz; 2011, 2012a); pozitif psikoterapi supervizyon çalışmaları (Ersever, 2012); pozitif grup psikoterapisinin etkililiğinin incelenmesi (Eryılmaz, 2015) gibi çalışmalara rastlanmıştır.

Pozitif psikoterapiyle ilgili ölçek geliştirme ve uyarlama çalışmalarına bakıldığında; Sarı, Eryılmaz ve Öztürk-Varlıklı (2010) tarafından WIESBADEN pozitif psikoterapi ve aile terapi envanteri Türkçeye uyarlanmıştır. Ayrıca Eryılmaz (2010) tarafından ergenler için pozitif psikoterapi bağlamında yaşam amaçları belirleme ölçeği geliştirilmiş ve ölçeğin üniversite öğrencileri üzerinde psikometrik özellikleri incelenmiştir (Eryılmaz, 2012b). Yukarıda anılan konularda çalışmalar yapılmasına karşın, pozitif psikoterapinin denge modeline yönelik olarak, bireylerin dört yaşam boyutu arasında dengeli yaşama düzeylerini ve dengeli yaşama temel becerilerini ölçmeye yarayacak bir ölçme aracına rastlanmamıştır. Oysa pozitif psikoterapi uygulamalarında bireylerin yaşamda sağlıklı ve üretken olabilmeleri için denge ilkesi etkili bir biçimde işletilmeye çalışılır (Peseschkian, 2002a). Bu çalışmada alan yazındaki bu ihtiyaca cevap verebilecek ve pozitif psikoterapi uygulamalarında etkili bir biçimde kullanılacak denge modeli bağlamında dengeli yaşam ölçeğini geliştirmek amaçlanmıştır.

Pozitif psikoterapide, bireylerin enerjilerini ve gayretlerini denge modelinin öngördüğü biçimde dört temel ihtiyaç alanına dengeli dağıtarak, ruh sağlıklarını olumlu bir noktaya taşıdıkları vurgulanmaktadır (Peseschkian, 2002b). Ancak pozitif psikoterapi, denge modelinin insanın yaşamında nasıl aktive olacağı ve insanın hayatı dengeli yaşama davranış özelliğinin sürdürülebilirliğini nelerin sağladığı konusunda herhangi bir açıklama yapmamaktadır. Pozitif psikoterapide insanların birincil ve ikincil olarak adlandırılacak bazı yeteneklere sahip oldukları belirtilmekle birlikte (Peseschkian, 1986; 2002; Sarı, 2015); bu yeteneklerin denge modeline nasıl katkı sağladığı ya da dengeli yaşam alışkanlığı ile nasıl ilişkilendiği konusunda bir fikir verilmemektedir. Oysa denge modeli bağlamında bir yaşam alışkanlığı geliştirilebilmesi, ruh sağlığı açısından temel bazı ihtiyaç alanlarında doyum sağlayarak yaşamaya imkân tanıdığı için oldukça önemli olmakla birlikte; hangi psikolojik faktörlerin dengeli yaşam alışkanlığını başlatma ve sürdürmede etkili olduğunun bilinmesi de gözardı edilemeyecek kadar önemlidir.

Bu çalışma bağlamında alanyazındaki bu ihtiyacın karşılanması amacıyla, denge modelinde bir yaşam alışkanlığının geliştirilebilmesi için bireylerin hangi temel becerilere ya da motivasyon kaynaklarına sahip olmaları gerektiği konusunda zihin yorulmuştur. Bir davranışsal alışkanlığın ortaya çıkabilmesi için önce ilgili davranış biçimine yönelik bir farkındalığın oluşması gerekir. Bu farkındalığın yaşamda bir değişim ortaya çıkarabilmesi için onun uygun biçimde davranma gayretini harekete geçirmesi gerekir. Bu gayretlerin alışkanlığa dönebilmesi için de davranışsal sürekliliğinin olması gerekir. Böylece temelde üç adımda dengeli yaşam alışkanlığının geliştirilmesi konusunda hangi faktörlerin etkili olabileceğinin psikoloji kuram ve araştırma alanyazına dayanarak kestirimi gerekmektedir. Genel psikoloji literatüründen hareketle, Şekil 2'de gösterilen psikolojik faktörlerin dengeli yaşam alışkanlığı geliştirilmesi ve sürdürülmesinde etkili olduğu öngörülmektedir.



**Şekil 2.** Dengeli Yaşam Temel Becerileri

Pozitif psikoterapi bakış açısında, bireylerin sahip oldukları özelliklerin birer yetenek olarak vurgulanması onların problemlerine pozitif bir bakış açısı geliştirmelerinde ve mevcut yetenekleriyle problemlerini çözebilecekleri inancını oluşturmada önemli kabul edildiğinden (Peseschkian, 2002a); Şekil 2'de yer verilen ve dengeli yaşam alışkanlığı geliştirilmesi ve sürdürülmesinde etkili olduğu öngörülen psikolojik faktörlere pozitif psikoterapi bakış açısı ile uyumlu olacak biçimde Dengeli Yaşam Temel Becerileri denilmesi uygun olacaktır.

Şekil 2'de yer verilen dengeli yaşam temel becerileri kısmen pozitif psikoterapidaki birincil ve ikincil yetenekleri kapsamakla birlikte; büyük oranda bunların dışında kalan, ancak genel psikoloji kuram ve araştırma literatüründen hareketle davranışta bulunma isteği oluşturma, davranış gayreti gösterme ve davranışı sürdürme aşamalarında daha belirleyici olduğu düşünülen faktörleri içermektedir. Bu temel beceriler belirlenirken ilk olarak, bireylerde sahip olunacak hangi özelliklerin denge modeli bağlamında yaşama ya da enerjinin yaşamın farklı alanlarına dengeli dağıtılması gerektiği konusunda bir farkındalık oluşturabileceği konusuna odaklanılmıştır. Çünkü bireyin dengeli yaşam modelini hayatında aktive edebilmesi için öncelikle dengeli yaşamak için bir istek duyması gerektiği düşünülmektedir. Öz farkındalık, yaşam sevgisi ve amaç belirleme becerilerinin bu aşamada etkili beceriler olacağı öngörülmektedir.

Öz farkındalık becerisini kazanmış bir birey, kendi güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olacağından (Sreekumar, 2016; Pujar ve Patil, 2016), hayatının hangi alanlarında ihtiyaçlarını doyurabildiği, hangi alanlarında ihtiyaç doymu sağlamada zayıf kaldığı hakkında da bir bilinç geliştirecektir. Enerjisini yaşamın farklı alanlarında ne kadar dengeli/dengesiz harcadığı konusundaki bu farkındalığı onda dengeli yaşama isteğini ortaya çıkaracak bir motivasyon oluşturabilir. Öz farkındalık becerisi aynı zamanda dengeli yaşama isteğinin yaşama aktarılması konusunda bireyin hangi gayretleri gösterebileceğini tespit etme ve tespitleri doğrultusunda harekete geçme konusunda da bir motivasyon kaynağı olabilir. Birey tespitleri doğrultusunda gayretler gösterdikçe zayıf algıladığı yanlarının güçlendiğini, bu yönleri geliştikçe de aslında daha önce doyum sağlamada zayıf kaldığı bazı ihtiyaç alanlarındaki doyumunun da arttığını görebilir. Böylece öz farkındalık aslında dengeli yaşam konusundaki davranışların sürdürülebilirliği konusunda da bir motivasyon sağlayabilir.

Yaşamı seven bir bireyin hayata dair kapsamlı bir olumlu değerlendirme içinde olduğu ileri sürülmektedir (Veenhoven, 1996). Yaşamdan doyum alma olarak da ifade edilebilecek olan yaşam sevgisi, bir bireyin yaşamını değiştirme isteğini; geçmişten ve gelecekte memnuniyetini ve kendisi için önemli olan insanların onun yaşamına yönelik görüşlerini önemsemeyi de içerir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Yaşamı sevme becerisi olan bir bireyin yaşamın değerini bilme ve onu daha anlamlı kılma yönünde bir eğilim içinde olması akla uygun görünmektedir. Yaşamın değerini bilen

ve yaşamı daha anlamlı kılmaya çalışan bir bireyin hayatın farklı alanlarında tecrübeler edinip, farklı hazlar tatma konusunda yani hayatın farklı alanlarına yatırım yapma konusunda daha istekli olması beklenir. Böylece bireyin yaşamı sevme becerisi dengeli yaşama isteğini ortaya çıkarmada etkili olabilir. Yaşam sevme becerisi bireyler için yaşamdan farklı hazlar alabilmeyi mümkün kılacak gayretleri gösterme ve bu hazların devamlılığı için ilgili gayretlerde sürekliliği sağlama konusunda da bir motivasyon oluşturabilir.

İnsan davranışının bilinçli amaçlardan, planlardan, niyetlerden, görevlerden vb. gibi faktörlerden etkilendiği belirtilmektedir (Ryan, 1970). Amaçlar belirli bazı bilişlerin ve eylemlerin aktive edilmesi ile ilişkilidir ve davranışları da bu biliş ve eylemlerle uyumlu olmaya yönlendirir (Gray and Braver, 2002). Amaçlarla bireyler gelecekteki eylemlerini planlarlar, bazı hedeflere ulaşmaya çalışırlar, standartlar belirlerler ve bazı arzu ve durumları oluştururlar (Negru, 2008). Amaçlar performansı farklı biçimlerde etkilerler. İlk olarak bireyin dikkati ve gayretini amaçla ilişkili etkinliklere odaklayarak yönlendirici bir işlevi yerine getirirler. Amaçlar enerji verici bir işleve sahiptir. Amaçlar azimli olup direnmeyi sağlar. Amaçlar uyarım, keşif ve amaçla ilişkili bilgi ve stratejilere öncülük ederek dolaylı biçimde de eylemi etkilerler (Locke ve Latham, 2002). Amaç belirleme becerisi gelişmiş olan bir bireyin, hayatı rastlantısal olarak yaşamak yerine, ne yapması ve nasıl yapması gerektiği konularında zihin yorarak belirli amaçlar belirleyip yaşamını bu amaçlar doğrultusunda düzenleyip yönlendirmesi beklenir. Bu yönüyle amaç belirleme becerisinin, bireyde hem dengeli yaşama farkındalığı oluşturma hem de dengeli yaşam için gerekli gayretleri gösterme aşamalarında etkili olabileceği düşünülmektedir. Amaçlar doğrultusunda gösterdiği gayretlerle bireyin yaşamındaki nitelik artışı, onun aynı zamanda dengeli yaşama ile ilgili gayretlerinde sürekliliği sağlamada da etkili olabilir.

Dengeli yaşam isteği olan ve aynı zamanda genel özyeterlik becerisi yüksek olan bir bireyin, dengeli yaşam için gerekli gayretleri göstermeye daha gönüllü ve daha cesaretli olması beklenir. Çünkü genel öz yeterlik becerisi gelişmiş olan birey, dengeli yaşamak için göstereceği gayretlerine rağmen karşılaşılabileceği sorunların üstesinden gelebileceği yönünde güçlü bir inanca sahip olacaktır (Pajares ve Kranzler, 1995; Pajares, 2003; Scholz, Gutierrez-Dona, Sud ve Schwarzer, 2002; Scholz ve Schwarzer, 2005). Bu inanç da onun göstereceği gayretlerinde başarı ihtimalini yüksek algılamasını sağlayacaktır. Böylece dengeli yaşama isteği olan ve ilgili gayretleri gösterme yeterliğini kendinde bulan birey, attığı adımlarla hayatındaki olumlu değişimleri gördükçe gayretlerini sürdürme konusunda da motivasyonunu yüksek tutabilecektir.

Umut, amaçları gerçekleştirme yolunda bireylerin gerekli eylemleri başlatma ve sürdürmelerinde onlara yardımcı olan bir motivasyon kaynağı gibidir (Peterson, 2000). Umutlu düşünme biçiminin bireyi hem amaç yönelimli düşünmeye hem de kendisini amaca götüren elverişli yolları hayal edebilme kapasitesine sahip biri olarak algılamaya sevk ettiği ifade edilmektedir (Snyder, Rand ve Sigmon, 2002). Umutlu beklentiler içinde olma eğiliminin bireylerin bir amacın peşine nasıl düştüklerini ve hedeflerine nasıl ulaştıklarını anlamada kritik bir faktör olduğu belirtilmektedir (Gallagher ve Lopez, 2009; Snyder, 2002). Dengeli yaşam isteği olan ve aynı zamanda umut becerisi yüksek olan bir bireyin, dengeli yaşam için gerekli gayretleri gösterdiğinde olumlu sonuçlar alacağına inancının yüksek olması beklenir. Genel olarak hayatın güzel olacağı, gösterilecek gayretlerden olumlu sonuçlar alınacağı, sorunların çözülebileceği gibi konularda umut düzeyi yüksek olan bireyler için bu umut, dengeli yaşama gayreti gösterme ve bu gayretleri sürdürme açısından bir motivasyon kaynağı gibi işleyebilir. Çünkü insanlar bazı seçimleri yaparken alternatiflerin gerçekleştirilebilir olup olmadığı açısından da bir değerlendirme yapmaktadırlar (Vroom, 1964).

Zamanın değerini bilme ve zamanı etkili kullanma becerisi yüksek olan bir bireyin, farklı bazı amaçları gerçekleştirebilmek için zamanı iyi yönetebilmesi beklenir (Alay ve Koçak, 2003; Demirtaş ve Özer, 2007; Macan, 1994; Macan, Shahani, Dipboye ve Phillips, 1990; Uğur, 2000). Dengeli yaşam isteği olan ve aynı zamanda zamanın değerini bilme ve zamanı etkili kullanma becerisi yüksek olan

bir bireyin, hayatın farklı alanları ile ilgili amaçları eş zamanlı yürütebileceğine olan inancı onu dengeli yaşam gayreti gösterme ve bu gayretleri sürdürmesinde daha cesaretli kılabilir.

İnsan davranışının bilinçli amaçlardan, planlardan, niyetlerden, görevlerden vb. gibi faktörlerden etkilendiği belirtilmektedir (Ryan, 1970). Planlar, eylemler için hem önkoşul hem de bireylerin hayal edebildikleri oranda eylemlerin detaylı reçetesi olma niteliği taşır. Araştırmacılar planları eylem modelleri gibi görürler. Yaygın yapılandırılmış anlamında planlar pratik eylemin birer bileşenidir, eyleme ilişkin oluşturduğumuz gerçekçimizin bileşenidirler (Suchman, 1985). Dengeli yaşam isteği olan ve aynı zamanda planlama becerisi yüksek olan bir birey, hayatı dengeli yaşamak için hangi gayretleri ne oranda göstereceği konusunda günlük, haftalık, aylık, yıllık, on yıllık vb. gibi kısa ve uzun vade planlar yapabilir. Bu planlar çerçevesinde göstereceği gayretlerden daha olumlu sonuçlar alabilir. Kısa vadeli planlarından aldığı olumlu sonuçlarını uzun vade planları ile sürdürülebilir kılabilir.

Son olarak dengeli yaşam isteği olan ve aynı zamanda sabır becerisi yüksek olan bir birey, hem dengeli yaşam için göstereceği gayretlerden sonuç alıncaya kadar bu gayretleri sürdürme konusunda kendisini daha ısrarlı bulabilir. Hem de hayatında diğer bazı alanlarda yatırım yapmasına engel olacak şekilde belli bazı alanlarda çok hızlı bir biçimde gelişme katetme konusundaki isteklerini bir süre erteleyebilme ya da daha yavaş ilerlemeye sabredebilme gücünü gösterebilir (Doğan, 2016; Schnitker, 2012). Birey dengeli yaşamayı istediğinde ya da dengesiz yaşam alışkanlığını değiştirmek istediğinde, neyi kontrol etmesi gerektiği, hangi isteklerini ertelemesi gerektiği, hangi alanlara daha fazla yatırım yapması gerektiği konusunda sabır becerisi onun önemli bir gücü olacaktır. Sabır becerisinin kendisine sağladığı bu özelliği ile birey hayatının diğer alanlarına da yatırım yapmaya daha gönüllü olabilir; bu yatırımlarla elde ettiği farklı alanlardaki ihtiyaç doyumu onun bu gayretlerini sürdürmesi konusunda da ona güç verebilir.

Sonuç itibarıyla bu çalışmada üç temel amaca odaklanılmıştır. Bunlardan birincisi, hem Pozitif Psikoterapinin üç temel ilkesinden biri olan denge ilkesinin yapı taşlarını oluşturan denge modeli çerçevesinde, bireylerin enerjilerini dört ihtiyaç alanına (Başarı, maneviyat, ilişki ve beden) ne kadar dengeli dağıttıkları konusundaki performanslarını ölçmeye yarayacak bir Dengeli Yaşam Ölçeğinin geliştirilmesidir. İkinci temel amaç da bireylerin dengeli yaşama konusundaki performanslarının temelini oluşturduğuna inanılan dengeli yaşam beceri düzeylerini ölçen bir Dengeli Yaşam Becerileri Ölçeğinin geliştirilmesidir. Bu çalışmanın üçüncü temel amacı da, dengeli yaşam performansı ve dengeli yaşam becerileri arasında öngörülen ilişkinin bir model ile test edilmesidir.

Bu çalışmanın bulgularının ruh sağlığı alanında çalışan ve özellikle de pozitif psikoterapi yaklaşımını benimsemiş olan uzmanların bireylerin dengeli/dengesiz yaşam performansını daha standardize edilmiş bir biçimde ölçebilmelerine imkân tanıyacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın bulgularının ayrıca, bireyleri dengeli yaşam bilincine taşıırken, (Pozitif Psikoterapi diliyle) uzmanların bireylerde hangi becerilerin geliştirilmesine odaklanmaları gerektiği ve bu beceri düzeylerini nasıl ölçebilecekleri konusunda da pratik yararlar sağlayacağı düşünülmektedir.

## 2. YÖNTEM

### 2.1 Çalışma Grubu

Bu çalışma, Eskişehir'de bir kamu üniversitesinde öğrenim gören 151 kadın (% 60.2), 100 erkek (%39.8) olmak üzere 251 gönüllü üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Öğrencilerin 141'i birinci sınıf (%56.2), 20'si ikinci sınıf (%8.0), 85'i üçüncü sınıf (%33.8) ve 5'i dördüncü sınıf (%2.0) öğrencisidir. Çalışma grubu uygun örnekleme yöntemi ile oluşturulmuştur.

### 2.2 Ölçek Maddelerin Oluşturulması

Denge modeli bağlamında geliştirilmeye çalışılan ölçeklerin (dengeli yaşam ölçeği ve dengeli yaşama becerileri ölçeği) madde havuzlarının oluşturulabilmesi amacıyla öncelikle pozitif psikoterapi ve pozitif psikoterapide denge modeli ile ilgili literatür gözden geçirilmiştir. Daha sonra 15 gönüllü üniversite öğrencisinden denge modelinin boyutlarına ilişkin açık uçlu sorularla yazılı



veri toplanmıştır. Öğrencilere denge modelinin dört boyutuna ilişkin inanç, düşünce ve davranışlarını ortaya çıkaracak açık uçlu 19 soru yazılı olarak sorulmuştur. Bu sorulara yazılı olarak cevap vermeleri istenmiştir. Öğrencilerden toplanan yazılı veriler dikkatle incelenmiş ve denge modelinin farklı boyutlarına ilişkin performanslarını ortaya çıkaracak maddeler oluşturulmuştur. Bu şekilde Dengeli Yaşam Ölçeği için toplam 48 maddelik havuz oluşturulmuştur. Dengeli yaşam modelinin boyutlarındaki performanslarına temel oluşturan Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeği ile ilgili madde havuzu için literatürdeki bilgiler doğrultusunda toplam 11 maddelik bir havuz oluşturulmuştur. Her iki forum için “Tamamen katılıyorum-4, Orta düzeyde katılıyorum-3, Biraz katılıyorum-2, Hiç katılmıyorum-1” olacak şekilde dördü derecelendirme yanıtıma biçimi oluşturulmuştur. Bu taslak formların içerdikleri maddelerin amaca uygunlukları açısından değerlendirilmeleri için pozitif psikoterapi eğitimi almış bir alan uzmanının görüşlerine başvurulmuştur. Birkaç maddede küçük ifade değişiklikleri yapılarak daha amaca uygun hale getirilmiştir. Daha sonra bu taslak formlar çoğaltılarak 251 gönüllü öğrenciye uygulanmıştır.

### 2.3 Veri Toplama Aracı

Bu çalışma, denge modeli bağlamında dengeli yaşam ölçeği ve dengeli yaşama temel becerileri ölçeğinin ölçüt geçerliğini belirlemek amacıyla Yaşama Bağlılık Ölçeği kullanılmıştır.

**2.3.1 Yaşama Bağlılık Ölçeği:** Bu ölçek, Scheier ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek, Uğur ve Akın (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 6 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 5’li bir derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .74 olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin uyum iyiliği değerleri,  $\chi^2= 11.50$ ,  $sd= 8$ ,  $RMSEA= .039$ ,  $GFI= .99$ ,  $AGFI= .97$ ,  $IFI= .99$ ,  $NFI= .97$ ,  $NNFI= .98$ ,  $CFI= .99$ ,  $RFI= .94$  ve  $SRMR= .032$  olarak bulunmuştur.

### 2.4 Verilerin Analizi

Bu çalışmada açıklayıcı, doğrulayıcı faktör analizi teknikleri ve iç tutarlılık güvenilirlik analizi tekniğinden yararlanılmıştır.

## 3. BULGULAR

### 3.1 Dengeli Yaşam Ölçeğinin (DYÖ) Açıklayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizlerine İlişkin Bulgular

Dengeli Yaşam Ölçeğinin faktör yapısını incelemek öncelikle Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) yapılmıştır. Verinin AFA için uygun ve yeterli büyüklükte olup olmadığının belirlenmesi amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett’s Test of Sphericity değeri hesaplanmıştır. KMO değeri 0.87 ( $p<.01$ ) ve Bartlett’s Test of Sphericity Kay Kare değeri ise 2932,527 ( $p<.01$ ) bulunmuştur. Her iki sonuç verinin AFA için yeterli büyüklükte olduğunu göstermiştir. Varimax döndürme tekniği kullanılarak yapılan AFA sonuçları Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Dengeli Yaşam Ölçeğinin AFA Sonuçları (N=251)

| Maddeler | Faktörler |           |        |       |
|----------|-----------|-----------|--------|-------|
|          | Başarı    | Maneviyat | İlişki | Beden |
| M4       | .818      |           |        |       |
| M1       | .743      |           |        |       |
| M3       | .736      |           |        |       |
| M5       | .724      |           |        |       |
| M6       | .667      |           |        |       |
| M2       | .652      |           |        |       |

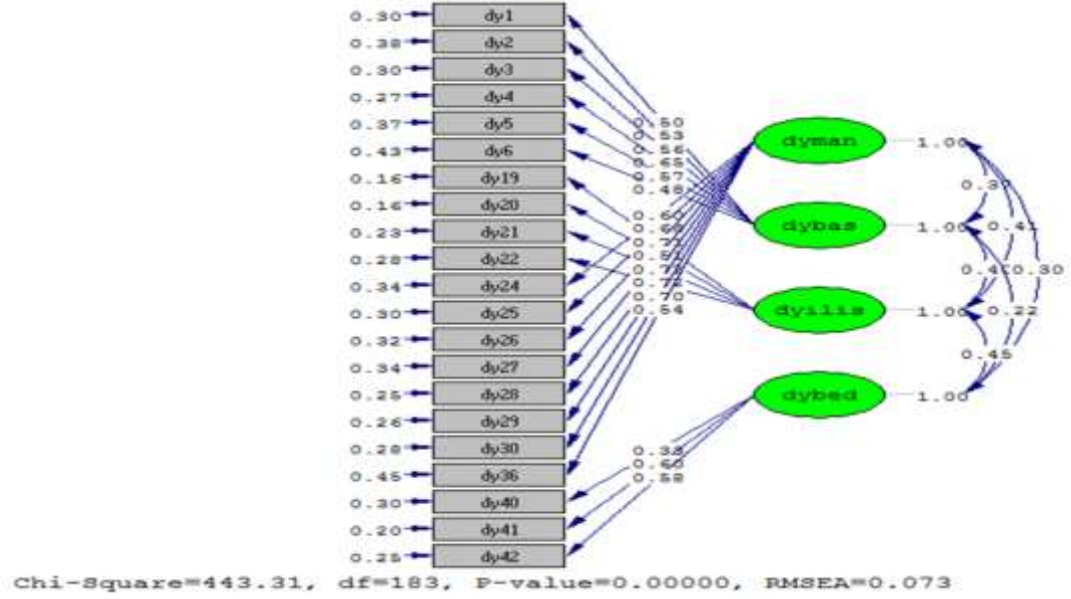
|                             |        |        |        |        |
|-----------------------------|--------|--------|--------|--------|
| M29                         |        | .838   |        |        |
| M25                         |        | .820   |        |        |
| M28                         |        | .811   |        |        |
| M26                         |        | .798   |        |        |
| M30                         |        | .783   |        |        |
| M24                         |        | .719   |        |        |
| M36                         |        | .683   |        |        |
| M27                         |        | .649   |        |        |
| M20                         |        |        | .805   |        |
| M19                         |        |        | .797   |        |
| M21                         |        |        | .782   |        |
| M22                         |        |        | .777   |        |
| M41                         |        |        |        | .865   |
| M42                         |        |        |        | .843   |
| M40                         |        |        |        | .572   |
| Cronbach Alfa               | 0.84   | 0.91   | 0.86   | 0.74   |
| Açıklanan Varyans           | %12.99 | %33.21 | %10.93 | %7.00  |
| Yüzdesi                     |        |        |        |        |
| Yığılmalı Açıklanan Varyans | %12.99 | %46.21 | %57.14 | %64.14 |

DYÖ faktörlerinin toplam puanla ve birbirleriyle korelasyon analizi sonuçları Tablo 2'de verilmiştir. Tablo 2'de görüldüğü gibi, tüm faktörler hem toplam puanla hem de birbirleriyle orta düzeyde bir ilişki göstermektedirler.

**Tablo 2.** DYÖ Faktörlerinin Birbirleriyle Korelasyonları

|            | Başarı | Maneviyat | İlişki | Beden |
|------------|--------|-----------|--------|-------|
| Başarı     |        | .34**     | .36**  | .22** |
| Maneviyat  |        |           | .37**  | .27** |
| İlişki     |        |           |        | .40** |
| Beden      |        |           |        |       |
| DYÖ Toplam | .53**  | .54**     | .49**  | .54** |

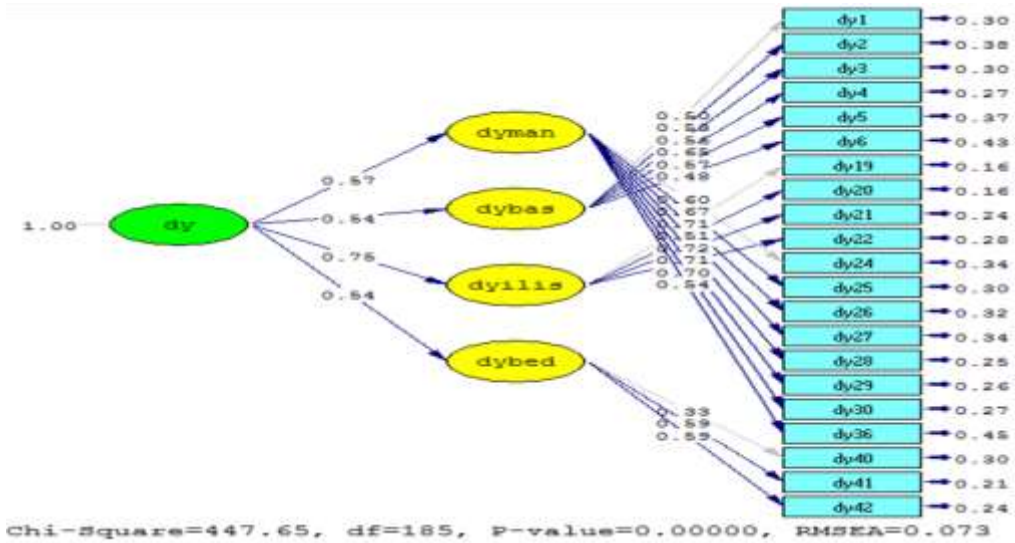




**Şekil 3.** Dengeli Yaşam Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Dengeli Yaşam Ölçeğinin doğrulayıcı faktör analiz sonuçları Şekil-3'te gösterilmiştir. Şekil-3 incelendiğinde dört boyutlu ölçeğin, RMSEA değerinin 0.73 serbestlik derecesinin 183 ve kay kare değerinin 443.31 olduğu bulunmuştur. Kay kare değerinin serbestlik derecesine bölümü ( $443.31/183$ ) sonucunda 2.42 değeri elde edilmiştir. Dengeli Yaşam Ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizine bağlı olarak gerçekleşen uyum iyiliği değerleri: CFI: 0.96, NFI: 0.93, NNFI: 0.95, SRMR: 0.06 olarak bulunmuştur.

Dengeli Yaşam Ölçeğinin ikinci düzey doğrulayıcı faktör analiz sonuçları Şekil-4'te gösterilmiştir. RMSEA değerinin 0.73 serbestlik derecesinin 185 ve kay kare değerinin 447.65 olduğu bulunmuştur. Kay kare değerinin serbestlik derecesine bölümü ( $447.65/185$ ) sonucunda 2.41 değeri elde edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizine bağlı olarak gerçekleşen uyum iyiliği değerleri: CFI: 0.96, NFI: 0.93, NNFI: 0.95, SRMR: 0.06 olarak bulunmuştur. Birinci ve ikinci düzey DFA Analizleri sonucu elde edilen bu değerler, ölçeğin faktör yapısına ilişkin oluşturulan modelin veri ile uyumlu olduğunu (Kline, 2005) ve ölçeğin faktör yapısının doğrulandığını göstermektedir.



**Şekil 4.** Dengeli Yaşam Ölçeğinin İkinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

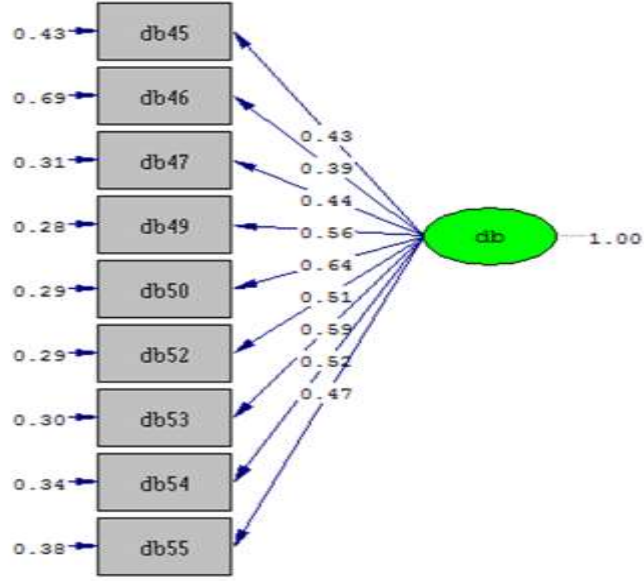
### 3.2 Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeğinin (DYTBÖ) Açıklayıcı ve Doğrulayıcı Faktör Analizlerine İlişkin Bulgular

Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeğinin faktör yapısını incelemek için ilk olarak Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) kullanılmıştır. Verinin AFA için uygun ve yeterli büyüklükte olup olmadığının belirlenmesi amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett's Test of Sphericity değerine bakılmıştır. KMO değeri 0.88 ( $p < .01$ ) ve Bartlett's Test of Sphericity Kay Kare değeri ise 896.132 ( $p < .01$ ) olarak hesaplanmıştır. Her iki sonuç verinin AFA için yeterli büyüklükte olduğunu göstermiştir.

**Tablo 3.** Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeğinin AFA Sonuçları (N=270)

| Maddeler                    | Faktör |
|-----------------------------|--------|
| M50                         | .794   |
| M53                         | .777   |
| M49                         | .767   |
| M47                         | .717   |
| M54                         | .710   |
| M52                         | .690   |
| M55                         | .649   |
| M45                         | .636   |
| M46                         | .558   |
| Cronbach Alfa               | 0.87   |
| Açıklanan Varyans Yüzdesi   | %49.50 |
| Yığılmalı Açıklanan Varyans | %49.50 |

Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeğinin doğrulayıcı faktör analiz sonuçları Şekil-5'te gösterilmiştir. Şekil-5 incelendiğinde dört boyutlu ölçeğin, RMSEA değerinin 0.92 serbestlik derecesinin 27 ve kay kare değerinin 72.62 olduğu bulunmuştur. Kay kare değerinin serbestlik derecesine bölümü ( $72.62/27$ ) sonucunda 2.69 değeri elde edilmiştir. Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizine bağlı olarak gerçekleşen uyum iyiliği değerleri: CFI: 0.96; NFI: 0.94; NNFI: 0.95; SRMR: 0.05 olarak bulunmuştur. DFA sonucu elde edilen bu değerler, ölçeğin faktör yapısına ilişkin oluşturulan modelin veri ile uyumlu olduğunu (Kline, 2005) ve ölçeğin faktör yapısının doğrulandığını göstermektedir.



Chi-Square=72.62, df=27, P-value=0.00000, RMSEA=0.092

Şekil 5. Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeğinin Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

### 3.3 Dengeli Yaşam Ölçeği ve Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeğinin Ölçüt Geçerliğine İlişkin Bulgular

Dengeli Yaşam Ölçeği ve Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeğinin ölçüt geçerliği için hem bu ölçeğin birbirleriyle gösterdiği korelasyonlara hem de her iki ölçeğin Yaşama Bağlılık Ölçeği toplam puanı ile gösterdiği korelasyonları bakılarak incelenmiştir. Pearson Momentler Çarpımı korelasyonu sonuçları Tablo-5'te verilmektedir.

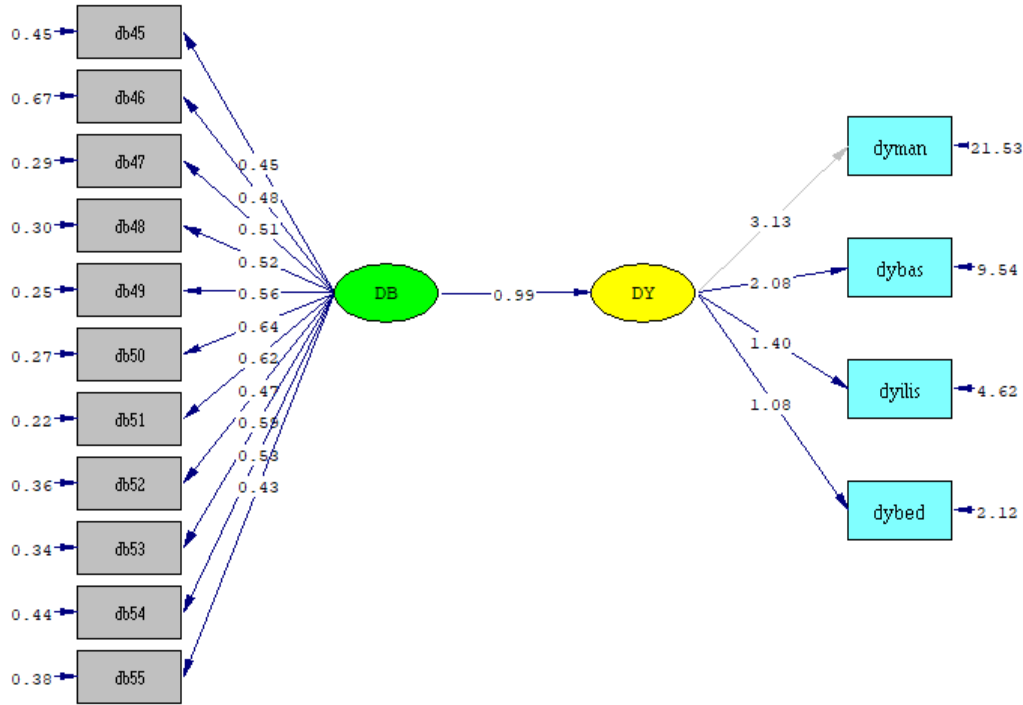
Tablo 4. Dengeli Yaşam Ölçeği ve Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeğinin Yaşama Bağlılık Ölçeği ile Korelasyonları

|                                    | 1 | 2    | 3     | 4     | 5     | 6     |
|------------------------------------|---|------|-------|-------|-------|-------|
| 1. Dengeli Yaşam Becerileri Ölçeği |   | .33* | .31** | .41** | .32** | .54** |
| 2. Başarı                          |   |      |       |       |       | .33** |
| 3. Maneviyat                       |   |      |       |       |       | .31** |
| 4. İlişki                          |   |      |       |       |       | .41** |
| 5. Beden                           |   |      |       |       |       | .32** |
| 6. Yaşama Bağlılık Ölçeği          |   |      |       |       |       |       |

\*\*p<01

Tablo-5 incelendiğinde geliştirilen Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeği toplam puanı ile Dengeli Yaşam Ölçeğinin alt faktörleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeği toplam puanı ve Dengeli Yaşam Ölçeğinin alt faktörleri ile Yaşama Bağlılık Ölçeği toplam puanı arasında da orta düzeyde ve pozitif yönde ilişkiler olduğu görülmektedir. Dengeli Yaşam Ölçeği ve Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeği ile ilgili geçerlik ve güvenilirlik bulgularına dayalı olarak, geliştirilen her iki ölçeğin de güvenilir ve geçerli ölçekler olduğu düşünülmektedir.

### 3.4 Dengeli Yaşam Becerileri Ölçeği ve Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeği Arasındaki İlişkiye Yönelik Yapısal Eşitlik Modellemesi Ölçme Modeline İlişkin Bulgular



Chi-Square=200.17, df=89, P-value=0.00000, RMSEA=0.071

**Şekil 6.** Dengeli Yaşam Ölçeği ve Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeği Arasındaki İlişkiye Yönelik Yapısal Eşitlik Modellemesi Ölçme Modeli

Dengeli Yaşam Ölçeği ve Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeği arasındaki ilişkiye yönelik Yapısal Eşitlik Modellemesi Ölçme Modeline Şekil-6'da yer verilmiştir. Yapısal eşitlik modeli kurulurken, verilerin çok değişkenli normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığı kontrol edilmiş ve çok değişkenli normal dağılım gösterilmemesi ( $p < .05$ ) nedeniyle, kestirim yöntemi olarak robust maximum likelihood tercih edilmiştir (Jöreskog, 1999). Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeği tek faktörden oluştuğu için bu ölçek için gözlenen değişkenler olarak ölçek maddeleri alınmıştır. RMSEA değerinin 0.07 serbestlik derecesinin 89 ve kay kare değerinin 200.17 olduğu hesaplanmıştır. Kay kare değerinin serbestlik derecesine bölümü ( $200.17 / 89$ ) sonucunda 2.24 değeri bulunmuştur. Modelin uyum iyiliği değerleri: CFI: 0.97, NFI: 0.96, NNFI: 0.97, SRMR: 0.05 biçimindedir. Analiz sonucu elde edilen bu değerler, Dengeli Yaşam Becerileri ve Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeği arasındaki ilişkiye yönelik kurulan Yapısal Eşitlik Modelinin veri ile uyumlu olduğunu göstermektedir (Kline, 2005).

Dengeli Yaşam Ölçeği ve Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeği arasındaki ilişkinin 0.99 gibi 1.00'a yakın bir katsayı göstermesinin çoklu bağlantılılık sorunuyla ilişkili olup olmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Standart regresyon yükleriyle ilgili olarak Jöreskog (1999), bu yüklerin korelasyon anlamına gelmediğini ve dolayısıyla bu yüklerin alabileceği en yüksek değer 1.00 ile sınırlı olmadığını, 1.00'dan büyük değerler de alabildiğini ifade etmiştir. Bununla birlikte, 1.00'dan büyük değerlerin çoklu bağlantılılık sorunu için bir ipucu oluşturabildiğini de eklemiştir. Bu çalışmada kullanılan değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, en büyük korelasyon katsayısının .627 olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla iki ölçek arasındaki ilişkiye yönelik 0.99'luk katsayının çoklu bağlantılılıkla ilişkili olmadığı belirlenmiştir.

#### 4. TARTIŞMA

Bu çalışmada, pozitif psikoterapi denge modeli bağlamında geliştirilen dengeli yaşam ölçeği ve dengeli yaşam temel becerileri ölçeğinin psikometrik özellikleri incelenmiştir. Yapılan analizlerden elde edilen sonuçlar, dört boyutlu dengeli yaşam ölçeğinin ve tek boyutlu dengeli yaşam becerileri ölçeğinin geçerli ve güvenilir ölçekler olduğuna işaret eden psikometrik özelliklere sahip olduğunu göstermiştir. Bu bölümde bulgular literatür bağlamında ele alınıp tartışılmıştır.

Öncelikle, Türkiye'deki literatüre bakıldığında; pozitif psikoterapide kullanılan çeşitli ölçekler bulunmaktadır. Örneğin; Sarı, Eryılmaz ve Öztürk-Varlıklı (2010) tarafından WIESBADEN pozitif psikoterapi ve aile terapi envanteri Türkçeye uyarlanmıştır. Bu envanter, eşlerin her birinin yetenek alanlarını, olası çatışma alanlarını, denge modellerini ve denge prensiplerini bulmak için kullanılmaktadır (Sarı, Eryılmaz ve Öztürk-Varlıklı (2010). Tüm bunların yanında doğrudan denge modeli bağlamında dengeli yaşamı ve dengeli yaşam becerilerini ölçebilen ölçeklerin Türk kültüründe olmadığı görülmektedir. Bu noktada bu çalışmada geliştirilen ölçeklerin doğrudan dengeli yaşamı ve dengeli yaşam becerilerini ölçen araçlar olması; ayrıca ölçek çalışmasının uyarlama değil de geliştirme çalışması olması bu çalışmanın literatüre önemli katkılarından biridir.

Bu çalışmada geliştirilen dengeli yaşam ölçeği dört boyutlu bir yapı göstermiştir. Bu yapı literatürde yer alan denge prensibiyle tutarlık göstermektedir. Peseschkian (2002b) Pozitif Psikoterapinin denge prensibinin beden, başarı, ilişki ve maneviyat olmak üzere dört boyuttan oluştuğunu söylemektedir. Peseschkian bireylerin sağlıklı ve üretken bireyler olarak yaşamlarını sürdürmelerinde bu dört boyuta harcanan zaman ve enerjinin dengeli tutulmasının önemini vurgulamaktadır. Peseschkian'a göre, bu yaşam boyutlarının dengeli kullanımı bireylerin dengeli bir yaşam sürdürdüklerinin göstergesidir.

Bu çalışmada geliştirilen dengeli yaşam ölçeğinin boyutlarından biri olan "beden" boyutundaki maddeler Pozitif Psikoterapinin denge prensibindeki (Peseschkian, 2002b) gibi bireylerin vücut/sağlık açısından kendilerini iyi hissetmelerini sağlayan etkinliklere yönelmeleri ile ilgilidir. Ölçekteki ikinci bir boyut olan "başarı" boyutundaki maddeler Pozitif Psikoterapinin denge prensibindeki (Peseschkian, 2002b) gibi bireylerin akademik ve mesleki gelişimleriyle ilgili etkinliklere yönelmeleri ile ilgilidir. Ölçeğin üçüncü bir boyutu olan "ilişki" boyutundaki maddeler Pozitif Psikoterapinin denge prensibindeki (Peseschkian, 2002b) gibi bireylerin diğer kişilerle paylaşım kurmaları ve güzel vakit geçirmelerini sağlayan etkinliklere yönelmeleri ile ilgilidir. Ölçekteki dördüncü boyut olan "maneviyat" boyutundaki maddeler Pozitif Psikoterapinin denge prensibindeki (Peseschkian, 2002b) gibi bireylerin manevi anlamda kendilerini iyi hissetmelerine imkân tanıyacak etkinliklere yönelmeleri ile ilgilidir.

Bu çalışmada geliştirilen bir diğer ölçek ise dengeli yaşam temel becerileri ölçeğidir. Geliştirilen dengeli yaşam temel becerileri ölçeği tek boyutlu bir yapı göstermiştir. Bu yapı pozitif psikoterapi literatüründeki birincil ve ikincil yetenekleri kısmen kapsamakla birlikte; büyük oranda bunların dışında kalan, ancak (genel psikoloji kuram ve araştırma literatüründen hareketle) davranışta bulunma isteği oluşturma, davranış gayreti gösterme ve davranışı sürdürme aşamalarında daha belirleyici olduğu düşünülen psikolojik faktörleri içermektedir.

Dengeli Yaşam Ölçeği ve Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeği arasındaki ilişkiye yönelik kurulan yapısal eşitlik modellemesi ölçme modelinde iki ölçek arasındaki ilişki katsayısının 0.99 olduğu belirlenmiştir. Literatürde bu katsayının 1.00'a yakın ya da 1.00'dan büyük değerler de olmasının bir çoklu bağlantılılık sorununa işaret ediyor olabileceği belirtilmektedir (Jöreskog, 1999). Bu nedenle, bu çalışmada kullanılan değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiş ve en büyük korelasyon katsayısının .627 olduğu bulunmuştur. Böylece DYÖ ve DYTBO arasındaki ilişkiye yönelik katsayının bir çoklu bağlantılılık durumu olmaksızın 0.99 olarak bulunmasının *bireylerin denge modeli bağlamında dengeli yaşam performanslarını etkileyen temel becerilerin olduğu yönündeki öngörünün* doğru bir mantığa dayandığı ve doğrulandığı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın öğretmen adayları üzerinde gerçekleştirilmiş olması bir sınırlılık oluşturmakla birlikte pozitif psikoloji ve özellikle de pozitif psikoterapi alanında çalışan ruh sağlığı uzmanları açısından alanyazına çok pratik katkılar sağladığı düşünülmektedir. Bu çalışma bağlamında geliştirilen Dengeli Yaşam ve Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçekleri gerek bireylerin denge modeli bağlamındaki performanslarını gerekse bu performansta etkili olan temel beceri düzeylerini standardize edilmiş bir biçimde ölçme imkânı sunmaktadır. Bu çalışma bulgularından hareketle, bireylerin dengeli yaşam performanslarını geliştirmek amacıyla oluşturulacak deneysel çalışmalarda bireylerin dengeli yaşam temel becerilerini geliştirmeye yönelik etkinliklerin rolü test edilebilir.

### Kaynakça

- Alay, S. ve Koçak, S. (2003). Üniversite öğrencilerinin zaman yönetimleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 9(3), 326-335.
- Demirtaş, H. ve Özer, N. (2007). Öğretmen adaylarının zaman yönetimi becerileri ile akademik başarıları arasındaki ilişkisi. *Eğitimde Politika Analizleri ve Stratejik Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 34-47.
- Diener, E., Suh, E. H., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Doğan, M. (2016). *Sabır psikolojisi - Pozitif psikoloji bağlamında bir araştırma*. İstanbul: Çamlıca Yayınları.
- Ersever, O. G. (2012). Pozitif Psikoterapi Yaklaşımına Göre Beş Basamakta Supervizyon Çalışması. *III. PDR Uygulamaları Kongresi*. Ankara, Türkiye.
- Eryılmaz, A. (2010). Yeniden gözden geçirme: Pozitif psikoterapi ve gelişimsel bağlamında ergenler için amaçları genişletme programı. *Aile ve Toplum Dergisi*, 20, 53- 65.
- Eryılmaz, A. (2011). Pozitif psikoterapi ve gelişimsel rehberlik bağlamında ergenler için bütçe yönetme konusunda sınıf rehberliği programı. *International Journal of Educational Science*, 1, 1-17.
- Eryılmaz, A. (2012a). Pozitif psikoterapi bağlamında geliştirilen ergenler için amaçları genişletme grup rehberliği programının etkililiğinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 37, 164, 3-19
- Eryılmaz, A. (2012b). Pozitif psikoterapi bağlamında yaşam amaçları belirleme ölçeğinin üniversite öğrencileri üzerinde psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 15, 166-174.
- Eryılmaz, A. (2015). Pozitif grup psikoterapisinin etkililiğinin incelenmesi: Bir ön çalışma. *Kesit Akademi Dergisi*, 1(2), 12-24.
- Gallagher, M. W. ve Lopez, S. J. (2009). Positive expectancies and mental health: Identifying the unique contributions of hope and optimism. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 548-556.
- Gray, J. R. ve Braver. T. S. (2002). Integration of emotion and cognitive control: A neurocomputational hypothesis of dynamic goal regulation. In S. C. Moore & M. R. Oaksford (Eds.), *Emotional cognition* (pp. 289 – 316). Amsterdam: John Benjamins.
- Jöreskog, K. G. (1999). *How Large Can A Standardized Coefficient Be*. 1 Temmuz 2018 tarihinde <http://www.ssicentral.com/lisrel/techdocs/HowLargeCanaStandardizedCoefficientbe.pdf> adresinden alınmıştır.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press.
- Locke, E. A. ve Latham G.P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: a 35-year odyssey. *Am Psychol*, 57, 705-717.
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381-391.



- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L. ve Phillips, A. P. (1990). College students' time management: Correlations with academic performance and stres. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760-768.
- Muddock, N. L. (2014). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları olgu sunumu yaklaşımıyla* (Çev.Ed: Füsün Akkoyun), Nobel Yayınları: Ankara.
- Negru, O. (2008). Personal goals: structures and processes in adult development. *Cogniție Creier Comportament* 12, 265-283.
- Pajares, F. ve Kranzler, J. (1995). Self-efficacy beliefs and general mental ability in mathematical problem solving. *Contemporary Educational Psychology*, 20, 426-443.
- Pajares, F. (2003). Self-efficacy beliefs, motivation, and achievement in writing: A review of the literature. *Reading and Writing Quarterly: Overcoming Learning Difficulties*, 19, 139-158.
- Peseschkian, N. (1998). *Doğu hikâyeleriyle psikoterapi*. (Çev. H. Fışiloğlu). İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Peseschkian, N. (2002a). *Günlük yaşamın psikoterapisi* (Çev. H. Fışiloğlu). İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Peseschkian, N. (2002b). *Pozitif aile terapisi* (Çev. M. Naim). İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44-55.
- Ryan, T. A. (1970). *Intentional behavior*. New York: Ronald Press.
- Sarı, T. (2013). Using Five Stages of Positive Psychotherapy to Deal With Anger Among Children. 35. *European Congress of School Psychology Association*, Porto, Portugal.
- 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.
- Scheier M. F., Wrosch C., Baum A., Cohen S., Martire L. M., Matthews K. A., Schulz, R. ve Zdaniuk, B. (2006). The life engagement test: Assessing purpose in life. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(3), 291-298.
- Scholz, U., Gutierrez- Dona, B., Sud, S. ve Schwarzer, R. (2002). Is general self efficacy a universal construct? *European Journal of Psychological Assessment*, 18(3), 242-251.
- Scholz, U. ve Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: Multicultural validation studies. *The Journal of Psychology*, 139(5), 439-457.
- Schnitker, S. A. (2012). An examination of patience and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 7(4), 263-280.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13, 249-275.
- Snyder, C. R., Rand, K. L. ve Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A Member of the positive psychology family. In C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 257-276). New York: Oxford University Press.
- Suchman, L. A. (1985). *Plans and situated actions: The problem of human-machine communication*. Palo Alto, California: Xerox Corporation Palo Alto Research Centers.
- Uğur, A. (2000). Çalışma hayatında zaman yönetimi. *MPM Kalkınmada Anahtar Verimlilik Dergisi*, 12(143), 18-22.
- Uğur, E. ve Akin, A. (2015). Yaşam bağlılığı ölçeği Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 424-432.
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In W.E. Saris, R. Veenhoven, A.C. Scherpenzeel ve Bunting B. (Eds.), *'A comparative study of satisfaction with life in Europe* (pp. 11-48). Eötvös University Press.
- Vroom, V. (1964). *The motivation to work*. New York: Wiley.



## Extended Summary

### 1. Introduction

Positive Psychotherapy is a holistic and resource-oriented therapy based on analytical therapies such as psychodynamic, humanistic, based on an intercultural approach that focuses on the positive aspects of conflict resolution. According to Positive Psychotherapy, each individual lives in four dimensions including body, achievement, relationship and future / spirituality. These four dimensions constitute the building blocks of the positive psychotherapeutic balance model. According to Positive Psychotherapy, the hints of how individuals perceive themselves and their environment and how they deal with reality lies in how much they invest in each of these four dimensions. Equilibrium principle requires individuals to use the dimensions of body, achievement, relationship and future / spirituality in a balanced way to solve the problems they experience. Because, according to the concept of positive psychotherapy, individuals must be fully healthy and productive if they are able to provide the balance to these four basic dimensions of life, the time and energy they will spend. There was no instrument for measuring the balance model of positive psychotherapy to measure the balanced levels of life among the four dimensions of life and the basic skills of balanced life. However, in positive psychotherapy practice, the balance principle is tried to be operated effectively in order to make individuals healthy and productive in life (Peseschkian, 2002a). In conclusion, this study aims to develop the scale of balanced life scale and basic skills to balanced life in the context of balance model which can fullfill to this need in the field and can be used effectively in positive psychotherapy applications.

### 2. Method

The study group consisted of 251 university students; of who 190 were females (75.7%) and 61 were males (24.3%), who attend a public university in Eskişehir. In the study of validity, Life Attachment Scale was used. Explanatory, confirmatory factor analysis techniques and internal consistency reliability analysis techniques were used in the analysis of the data.

### 3. Findings

Four-dimensional balanced life scales were obtained in the analysis results. The dimensions of the balanced life scale developed are called "body", "achievement", "relationship" and "spirituality". The factor load of the balanced life scale varies between .86 and .57. Reliability coefficients for balanced life scale; for the subscale of body 0.74 for the achievement subscale, 0.86 for the relationship subscale of 0.84 and 0.91 for the spiritual subscale. The variance of the balanced life scale was found to be 64.14 percent. According to the confirmatory factor analysis results of the Balanced Life Scale, the RMSEA value was found to be 0,73 in the 183 degree of freedom and 443.31 in the square value. The fraction of the value of the square value (443.31 / 183) was 2.42. According to the confirmatory factor analysis of the Balanced Life Scale, the fit indices were: CFI: 0.96, NFI: 0.93, NNFI: 0.95, SRMR: 0.06. Moreover, according to the results of the analysis, one dimensional balanced life skills have been reached. The factor loadings of balanced life basic skills scale range from .79 to .55. The reliability coefficient was found to be 0.87. The cumulative variance of the scale was estimated at 49.50 percent. According to the confirmatory factor analysis results of the Balanced Life Basic Skills Scale, it was found that the RMSEA value is 0.92 degrees and the square value of 27.22 degrees of freedom is 72.62. The fit indices (CFI: 0.96, NFI: 0.94, NNFI: 0.95, SRMR: 0.05) were found to be related to the confirmatory factor analysis of the Balanced Life Basic Skills Scale These results show that the model of the factor structure of the scale is compatible with the data (Kline, 2005) and that the scale factor structure is confirmed. Structural Equation Modeling for Measuring Relation between Balanced Life Scale and Balanced Life Basic Skills Scale. While the structural equality model was established, it was checked whether the data could meet the assumption of highly variable normality, and robust maximum likelihood was chosen as the estimation method because of the multivariate normal distribution ( $p < .05$ ) (Jöreskog, 1999). As the Balanced Life Basic Skills Scale was composed of one factor, scale items were taken as variables

observed for this scale. It was calculated that RMSEA has a value of 0.07 degrees of freedom 83 and a square value of 200.17. As a result of the division of the value of the square value by the degree of freedom ( $200.17 / 89$ ), a value of 2.24 was found. The fit indices of the model are CFI: 0.97, NFI: 0.96, NNFI: 0.97, SRMR: 0.05.

#### 4. Discussion and Results

In this study, the psychometric properties of balanced life scale and balanced life basic skills scale developed in the context of positive psychotherapy balance model are examined. The results obtained from the analyzes showed that the four-dimensional balanced life scale and the one-dimensional balanced life skills scale had psychometric properties indicating that they were valid and reliable scales. The balanced life scale developed in this study showed a four-dimensional structure. This structure is consistent with the principle of balance in positive psychotherapy literature. Peseschkian (2002b) states that the balance principle of positive psychotherapy consists of four dimensions including body, achievement, relationship and spirituality. Peseschkian emphasizes the importance of balancing the time and energy spent on these four dimensions in maintaining individuals' lives as healthy and productive. According to Peseschkian, the use of these dimensions of life is an indication of how individuals balance life. Another scale developed in this study is the scale of balanced life basic skills. The developed balanced life skills scale showed a one-dimensional structure. This structure includes, in part, the primary and secondary abilities in the positive psychotherapy literature; but psychological factors outside of them which are thought to be more decisive in the stages of making behavior, showing behavioral endeavor, and maintaining behavior (from general psychology theory and research literature). The coefficient of the relationship between the two scales was found to be 0.99 in the model of structural equational model for the relationship between Balanced Life Scale and Balanced Life Basic Skills Scale. It is stated in the literature that this coefficient is close to 1.00 or greater than 1.00, indicating a multiple connectivity problem (Jöreskog, 1999). For this reason, the relationships between the variables used in this study were examined and the greatest correlation coefficient was found to be .627. Thus, it is believed that the fact that the coefficient for the association between NEI and FDI is 0.99 without a multiple-link condition is based on a correct conception and that the prediction is that the basic skills affecting balanced life performances in the context of the balance model of individuals.