



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

KLİNİK PSİKOLOJİ

YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

EVLİ BİREYLERİN İRRASYONEL İNANIŞLARI İLE
POZİTİF ALGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nazlı DİNÇ

155180100

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Murat ARTIRAN

İSTANBUL / 2018



T.C. İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

EVLİ BİREYLERİN İRRASYONEL İNANIŞLARI İLE
POZİTİF ALGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ KABUL FORMU

Nazlı DİNÇ tarafından hazırlanan “Evli Bireylerin İrrasyonel İnanışları İle Pozitif Algıları Arasındaki İlişki” başlıklı bu çalışma, Savunma Sınavı tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Tezin/Raporun Türü olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Yrd. Doç. Dr. Murat ARTIRAN (Danışman)

Üye : [Unvanı, Adı ve SOYADI]

Üye : [Unvanı, Adı ve SOYADI]

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

[İ m z a]

[Unvanı, Adı ve SOYADI] Enstitü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge ve şekillerin kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Evli Bireylerin İrrasyonel İnanışları İle Pozitif Algıları Arasındaki İlişki” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

[Tarih ve İmza]

Nazlı DİNÇ



ONAY

Tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[Tarih ve İmza]

Nazlı DİNÇ



ÖNSÖZ

Tez yazım sürecimdeki tüm yardımları ve desteği için sevgili Danışman Hocam Yard. Doç. Dr. Murat ARTIRAN'a çok teşekkür ediyorum.

Maddi ve manevi desteğini benden hiçbir zaman esirgemeyen, her zaman yanımda olan, beni ben yapan en değerlilerim; canım babam Mustafa DİNÇ'e, güzel annem Ayşe DİNÇ'e; abla olmanın güzelliğini yaşatan kardeşlerim İbrahim DİNÇ'e ve Ecem DİNÇ'e sonsuz teşekkür ederim.

Bana okumayı sevdiren ve kişisel gelişimin önemini öğreterek hayatımdaki en güzel renklerden biri olan canım ilkokul öğretmenim Hatice KARABACAK BALCILAR'a çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca gösterdiği sevecen yaklaşımı sayesinde desteğini her zaman hissettiğim, paylaştığı bilgiler ve tecrübeleri ile yoluma ışığını yansıtan değerli Hocam Prof. Dr. Erdinç ÖZTÜRK'e çok teşekkür ederim.

Klinik Psikoloji yüksek lisans öğrenim hayatım boyunca tecrübelerinden faydalandığım ve bana yardımcı olan tüm hocalarıma teşekkür ederim.

Yüksek lisans öğrenimimle birlikte hayatıma giren, bana olan inancı sayesinde motive olduğum, sadece tez yazım sürecinde değil; her anımda yardımları ve desteğiyle yanımda olan canım arkadaşım Elif DEMİRCİ'ye ve yine yüksek lisans sürecimde tanıdığım, ihtiyaç duyduğum her an benimle olan, desteğini her zaman hissettiğim sevgili arkadaşım Gökçe MAMATİ'ye yürek dolusu teşekkür ederim.

Varlığıyla hayatımı 8 yıldır güzelleştiren ve her zaman yanımda olmasını dilediğim, güzel yürekli arkadaşım Betül ŞAHİN'e teşekkür ederim.

ÖZET

EVLİ BİREYLERİN İRRASYONEL İNANIŞLARI İLE POZİTİF ALGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

Nazlı DİNÇ

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Murat ARTIRAN

Aralık, 2017 -93 sayfa

Bu araştırmanın temel amacı evli çiftlerin irrasyonel inanışları ile pozitif algıları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığının incelenmesidir. Pozitif algılarının ve irrasyonel inanışlarının cinsiyet, yaş, çocuk sahibi olma durumu, evlilik süresi ve gelir düzeyi değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi de araştırmanın alt amaçlarını oluşturmaktadır.

İlişkisel tarama modeline uygun olarak düzenlenmiş araştırmanın evreni Türkiye’de yaşayan evli bireyler, örnekleme ise kolaydan örnekleme yöntemi ile seçilmiş 134’ü kadın 112’si erkek olmak üzere toplam 246 evli bireydir.

Araştırma verilerinin toplanmasında Romantik İlişkilerde İrrasyonel İnanışlar Ölçeği ve Pozitif Algı Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca bireylerin demografik özellikleri hakkında bilgi edinmek için araştırmacı tarafından geliştirilen bir kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Kadınlarla erkekler arasında hem irrasyonel inanışlar hem de pozitif algı ortalamaları bakımından anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.

Sonuçlar, katılımcıların yaşları bağlamında incelendiğinde yaş değişkeninin anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmektedir.

Evli bireylerin pozitif algı puan ortalamalarının gelir düzeyi değişkeni bağlamında grup ortalamaları arasındaki farkının anlamlı olduğu bulunmuştur. Gelir durumu değişkenine göre, alt gelir grubunda yer alan katılımcıların pozitif algı puanlarının daha üst gelir grubunda yer alanlarınkine göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Pozitif algı alt boyutu olan geçmiş zamana ilişkin olumlu algı puanı arttıkça farklı düşünmek ile ilgili irrasyonel inanışlar puanlarının azaldığı görülmüştür.

Geçmiş zamana ilişkin olumlu algı puanı arttıkça cinsiyet farklılıkları ile ilgili irrasyonel inanışlar puanları azalmaktadır.

Benliğe ilişkin olumlu algı puanı arttıkça cinsiyet farklılıkları ile ilgili irrasyonel inanışlar puanları azalmaktadır.

Anahtar Kelimeler: İrrasyonel (Akılcı olmayan) inanışlar, pozitif algı, pozitif psikoloji



ABSTRACT

EXAMINATION THE RELATIONSHIP BETWEEN IRRATIONAL BELIEFS AND POSITIVE PERCEPTIONS OF MARRIED INDIVIDUALS

Nazlı DİNÇ

Master Thesis, Psychology Department

Supervisor: Murat Artıran, Ph. D.

December, 2017 – 93 pages

The purpose of this research is to examine whether there is a relation between irrational beliefs and positive perceptions of married individuals. Determination of whether positive perceptions and irrational beliefs differ according to the variables which are gender, age, child ownership status, marriage time and income rates is constituted the sub-purposes of the research.

The sample of the research consists of participants aged 22 - 35 living in Istanbul. There were 246 participants (134 women, 112 men) and they were chosen by random sampling method. The data related with the irrational beliefs of the married individuals were gathered by "Irrational Romantic Relationship Beliefs Scale", data related with the positive perceptions were gathered by "Positive Perception Scale" and lastly the data related with the demographic variables were gathered by "Personal Information Form" designed by the researcher.

It is examined that there is no significant differences in terms of both irrational beliefs and positive perception averages among males and females.

When the results are examined according to ages of participants, it is not seen that the age variable is not a meaningful predictor.

It is found that the difference between averages of positive perception scores of married individuals about income rates variable is significant. According to the income rates variable, it is determined that the positive perception scores of the participants in the lower income group were lower than those in the higher income group.

It is seen that as the positive perception of the past scale of the positive perception sub-dimension increased the scores of irrational beliefs related to different thinking decreased.

As the score of positive perception of past subscale is increased, the irrational beliefs about the gender differences decreased.

As the score of positive perception of human nature is increased, the irrational beliefs about the gender differences decreased.

Keywords: *Irrational beliefs, positive perception, positive psychology*



İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL FORMU	i
YEMİN METNİ	ii
ONAY	iii
ÖNSÖZ	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	ix
KISALTMALAR LİSTESİ	xi
TABLolar LİSTESİ	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
EKLER LİSTESİ	xiv
BÖLÜM I: GİRİŞ	1
1.1. Problem	1
1.2. Alt Problemler	1
1.3. Araştırmanın Önemi	2
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
1.5. Araştırmanın Sayıltıları	3
BÖLÜM II: KURAMSAL ÇERÇEVE	5
2.1. Romantik İlişki, Evlilik ve Aile	5
2.2. Romantik İlişki ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	7
2.3. Evlilik ve Aile ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	9
2.4. Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi	12
2.4.1. ABCDE Modeli	12
2.4.2. Rasyonel (Akılcı) İnanışlar	14
2.4.3. İrrasyonel İnanışlar	15
2.5. Pozitif Psikoloji	18

2.6. Pozitif Algı-----	21
a. Benliğe İlişkin Olumlu Algı-----	23
b. Geçmiş Zamana İlişkin Olumlu Algı-----	24
c. İnsan Doğasına İlişkin Olumlu Algı-----	25
2.7. Pozitif Algı ve Pozitif Psikoloji ile İlgili Kuramsal Çerçeve-----	26
2.8. İrrasyonel İnanışlar ve Pozitif Algı ile İlgili Araştırmalar-----	29
BÖLÜM III: YÖNTEM-----	33
3.1. Araştırmanın Modeli-----	33
3.2. Evren ve Örneklem-----	33
3.2.1. Araştırmaya Katılanlarla İlgili Kişisel Bulgular-----	34
3.2.1.1. Cinsiyet-----	34
3.2.1.2. Yaş-----	34
3.2.1.3. Evlilik Süresi -----	35
3.2.1.4. Çocuk Sahibi Olma Durumu-----	35
3.2.1.5. Gelir Düzeyi -----	36
3.3. Veri Toplama Araçları-----	36
3.3.1. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnanışlar Ölçeği-----	37
3.3.2. Pozitif Algı Ölçeği-----	38
3.3.3. Kişisel Bilgi Formu-----	39
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi-----	39
3.4.1. Verilerin Toplanması-----	39
3.4.2. Verilerin Analizi-----	39
BÖLÜM IV: BULGULAR-----	40

BÖLÜM V: SONUÇ VE TARTIŞMA -----	49
5.1. Araştırmanın Sınırlılıkları-----	52
5.1.1. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnanışlar Ölçeği -----	52
5.1.2. RAINÖ'nün Ölçek Maddelerinin İncelenmesi-----	56
5.2. Gelecekteki Araştırmalar İçin Öneriler-----	58
KAYNAKÇA -----	60
EKLER -----	72
ÖZGEÇMİŞ -----	77



KISALTMALAR LİSTESİ

RAİNÖ: Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği

PAÖ: Pozitif Algı Ölçeği

PA: Pozitif Algı

İRİ: İrrasyonel İnanışlar

AsBek: Aşırı Beklentiler

SosZmn: Sosyal Zaman Kullanımı

ZhnOk: Zihin Okuma

FizYak: Fiziksel Yakınlık

CnsFrk: Cinsiyet Farklılıkları

GZİOA: Geçmiş Zamana İlişkin Olumlu Algı

İDİOA: İnsan Doğasına İlişkin Olumlu Algı

BİOA: Benliğe İlişkin Olumlu Algı

ÇoSahOlmDur: Çocuk Sahibi Olma Durumu

ÇoSahOlan: Çocuk Sahibi Olanlar

ÇoSahOlm: Çocuk Sahibi Olmayan

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1. Araştırmaya Katılanların Cinsiyet Dağılımına İlişkin Tablo---	34
Tablo 3.2. Araştırmaya Katılanların Yaşlarına İlişkin Tablo-----	34
Tablo 3.3. Araştırmaya Katılanların Evlilik Süresine İlişkin Tablo-----	35
Tablo 3.4. Araştırmaya Katılanların Çocuk Sahibi Olma Durumlarına İlişkin Tablo-----	35
Tablo 3.5. Araştırmaya Katılanların Gelir Düzeyine İlişkin Tablo -----	36
Tablo 4.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Evli Bireylerin Pozitif Algı ve İrrasyonel İnançlarının Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Sonuçları -----	40
Tablo 4.2. Yaş Değişkenine Göre Evli Bireylerin Pozitif Algı ve İrrasyonel İnançlarının Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Sonuçları -----	41
Tablo 4.3. Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Evli Bireylerin Pozitif Algı ve İrrasyonel İnançlarının Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Sonuçları -----	41
Tablo 4.4. Evlilik Süresine Göre Evli Bireylerin Pozitif Algı ve İrrasyonel İnançlarının Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Sonuçları -----	42
Tablo 4.5. Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Evli Bireylerin Pozitif Algı ve İrrasyonel İnançlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçlar -----	43
Tablo 4.6. Pozitif Algı ile İrrasyonel İnançlara İlişkin Korelasyon Analizi-- -----	45

EKLER LİSTESİ

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu-----	72
Ek 2. Romantik İlişkilerle Akılcı Olmayan İnanışlar Ölçeği-----	73
Ek 3. Pozitif Algı Ölçeği-----	76



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumuna, önemine, sınırlılıklarına ve varsayımlarına yer verilmiştir.

1.1. Araştırmanın Problemi

İnsan, hayatı boyunca çeşitli ilişkiler kurmakta olan sosyal bir varlıktır. Romantik ilişki de bireylerin kurduğu sosyal ilişkilerden biridir. Evlilik, romantik ilişki içindeki bireylerin inşa ettikleri toplum açısından önemli bir kurumdur. Kişilerin evlilikle ilgili düşünceleri, onların ruh sağlıkları açısından önemli bir belirleyicidir (Williams, 1988). Evli bireylerin, birbiriyle iletişimleri evliliğin gidişatını etkilemektedir.

Bireyin irrasyonel inanışları, kurduğu ilişkileri etkilemektedir. Bu etki irrasyonel inanışları, evlilik konusunda önemli bir unsur kılmaktadır. Pozitif psikolojiye ait bir kavram olan pozitif algı da bireylerin sağlıklı ilişkiler geliştirmesi açısından önemlidir. Dolayısıyla evli bireylerin, irrasyonel inanışları ile pozitif algıları arasındaki ilişkiyi anlamak önemlidir.

Bu çalışmada temel problem olarak, evli bireylerde irrasyonel inanışlar ile pozitif algı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır sorusuna cevap aranmaktadır.

1.2. Araştırmanın Alt Problemleri

1. Cinsiyet değişkenine göre pozitif algı puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2. Cinsiyet değişkenine göre irrasyonel inanış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

3. Yaş değişkenine göre pozitif algı puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
4. Yaş değişkenine göre irrasyonel inanış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
5. Çocuk sahibi olma durumuna göre pozitif algı puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
6. Çocuk sahibi olma durumuna göre irrasyonel inanış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
7. Gelir düzeyi değişkenine göre pozitif algı puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
8. Gelir düzeyi değişkenine göre irrasyonel inanış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
9. Evlilik süresi değişkenine göre pozitif algı puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
10. Evlilik süresi değişkenine göre irrasyonel inanış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
11. Pozitif algı ile irrasyonel inanış puan anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Evlilik bireyin psikolojik, biyolojik ve ekonomik olmak üzere pek çok açıdan etkileşimde bulunduğu bir kurumdur. Dolayısıyla da bireylerin evliliğe ait düşünceleri onların ruh sağlıkları açısından önemli bir belirleyicidir (Williams, 1988). Daha net ifade etmek gerekirse; evlilik uyumu yüksek çiftlerin ruh ve beden sağlıkları, evlilik uyumu düşük bireylere kıyasla daha iyiyken, uyumsuzluğun nörotik depresyon ve intihar üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir (Kalkan ve Ersanlı, 2008). Şüphesiz evlilik uyumuna etki eden faktörlerin başında evli bireylerin irrasyonel inanışları gelmekte olup; bu inanışların olumsuz etkilerinin tespit edilip ortadan kaldırılabilmesi için konu üzerine bilimsel çalışmalar yapılması gerekmektedir. Albert Ellis tarafından geliştirilen Rasyonel (Akılcı) Duygucu Davranışçı Terapi (RDDT, Rational Emotive Behavioral Theory/REBT) klinik psikolojide ruh sağlığı müdahalelerinde kullanılan en

önemli terapi modellerinden biridir (Artıran, 2015: 2). Model, bireyin irrasyonel düşüncelerini akılcı düşüncelerle değiştirerek sağlıklı ve işlevsel düşüncelerin ortaya çıkmasını amaçlamaktadır (Ellis, 1958, 1962, 1971, 1997; DiGiuseppe ve diğerleri, 2014; Dryden ve Branch, 2008; Vernon, 2011, Akt. Artıran, 2015: 2-3).

Bireyin doğuştan getirdiği güçlü yönlerine yoğunlaşarak, ruh sağlığını korumak ve uyum bozukluklarını gidermek amacıyla geliştirilen önemli kuramlardan birisi de pozitif algı ve pozitif psikolojidir. Seligman ve arkadaşları (2006) tarafından geliştirilen pozitif psikolojide, evlilik ve ailenin, hayatın anlamını oluşturan önemli bir kurum olduğu öne sürülmüştür. Patoloji temelli yaklaşımlardan ayrı olarak bireyin kendisiyle ilgili olumlu duyguları ile karakterinin güçlendirilmesine yoğunlaşmaktadır.

Araştırma konusu bağlamında değerlendirildiğinde ise; bireylerin evlilik yaşantılarını etkileyen irrasyonel inanışları ile bireylerin sağlıklı ilişkiler geliştirmesini amaçlayan pozitif algı arasındaki ilişkinin tespit edilmesi önemlidir. Bu değişkenler arasındaki ilişki, bu çalışmanın araştırma konusu olup, mevcut alan yazındaki boşluğun doldurulmasına katkıda bulunması açısından önemlidir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma, Türkiye’de yaşayan 22-35 yaş aralığındaki evli bireylerle sınırlıdır.
2. Araştırma, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAİNÖ) ve Pozitif Algı Ölçeği (PAÖ) ile sınırlıdır.

1.5. Sayıtlar

1. Araştırmaya katılan bireylerin ölçme araçlarına samimiyetle cevap verdikleri varsayılmıştır.

2. Araştırmada kullanılan RAINÖ'nün bireylerin romantik ilişkilerdeki irrasyonel inanışlarını, PAÖ'nün pozitif algılarını ölçtüğü varsayılmıştır.
3. Örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.



BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde romantik ilişki, evlilik, aile, Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi, irrasyonel inanışlar, pozitif algı, bu konularla ilgili kuramlar ve yapılan araştırmalara değinilecektir.

2.1. Romantik İlişki, Evlilik ve Aile

Sosyal ve duygusal bir varlık olan insan, çevresiyle iletişim ve etkileşim ihtiyacı duymaktadır. Bu etkileşim ve iletişim bireyin ilişki türüne göre farklı şekillerde olmaktadır. Bu ilişki türü evli, nişanlı, romantik yakın ilişki (flört-aşk) ve ciddi yakın ilişki gibi formatlarda olabilmektedir (Stafford ve Canary, 1991).

Bunlardan romantik ilişki daha çok aşkla birlikte anılmıştır. Farklı biçimlerde olsa da bütün toplumlarda romantik ilişkilere yani aşka rastlamak mümkündür. Değişik tanımları olmakta birlikte romantik ilişkiyi ya da aşkı kısaca, “iki birey arasında cinsel, duygusal ve ruhsal bir tutkunun gerçekleşmesinden dolayı her iki tarafın da birbirlerini ödüllendirdiği” bir ilişki türü şeklinde tanımlamak mümkündür (Atak ve Taştan, 2012: 533). Burada romantik ilişkinin varlığı için en temel gereksinimler “diğer bireyin” ve bireyler arasında bir “yakınlığın” olmasıdır (Atak ve Taştan, 2012: 543). Romantik ilişkilerin temel özelliklerini; “(a) bağlanma, sevgi ve aşk duyguları, (b) psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve (c) karşılıklı bağlılığın olması” şeklinde sıralamak mümkündür (Sarı ve Owen, 2016: 35). Ayrıca romantik ilişkiler bireyin sadece duygusal, sosyal ve akademik gelişimini etkilemekle kalmayıp aynı zamanda aile ve sosyal çevreyle olan ilişkilerini de etkilemektedir (Sardoğan, 2014).

Romantik ilişki salt duygusal bir konu olmayıp farklı kimi fonksiyonları da yerine getirmektedir. Bunlar arasında; “(a) biricik bir kimlik geliştirmek, (b) ilişki becerilerini geliştirmek ve karşı cinsle yakınlık kurmak, (c) cinsel istek ve

dürtüleriyle sağlıklı bir şekilde baş etmek” gibi konuların olduğunu ve geç ergenlerin üç gelişim görevlerini yerine getirebilmeleri için önemli bir altyapı hazırladığını söylemek mümkündür (Sarı ve Korkut-Owen, 2016: 205; Collins, Welsh ve Furman, 2009; Feldman ve Gowen, 1998). Bireyin romantik bir ilişkiye sahip olması hem sosyal hayattan soyutlanmaması ve sağlıklı bir gelişim yaşaması hem de evliliğin oluşumu ve devam ettirilmesi açılarından da önemlidir (Sarı ve Korkut-Owen, 2016: 205).

Kimi romantik ilişkiler evlilikle sonuçlanmaktadır. Her ne kadar genel geçer bir evlilik tanımından bahsetmek mümkün olmayıp evliliğin formu ülkeden ülkeye değişse de genelde kadın ve erkeğin yasal olarak birleşmesi olarak tanımlanmaktadır. Giddens ise evliliği, “iki yetişkin insan arasındaki, toplum tarafından tanınan ve onaylanan bir cinsel birlik olarak” tanımlamaktadır (Giddens, 2000: 148). Bu birleşme ve birliktelik resmi, dini, kültürel ve yöresel özellikler bakımından farklılıklar gösterebilmekle birlikte evliliğin evrensel bir kurum olduğunu iddia etmek mümkündür (Tezcan ve Coşkun, 2004: 15).

Evlilik kurumu ile ortaya çıkan en önemli yapı ailedir. Aile birçok psikolojik, biyolojik, sosyolojik ve ekonomik işlevi yerine getiren bir toplumsal kurumdur. Ailenin bazı özelliklerini şu şekilde sıralamak mümkündür (Doğan, 1996: 73-74):

- a) Ailenin varlığını koruyan, neslin devamını sağlayan, nüfusu yenileme fonksiyonunu yerine getiren biyolojik faktör.
- b) Aileye dıştan gelecek maddi ve manevi zararlara karşı aile üyelerinin korunmasını sağlayan koruyuculuk görevi.
- c) Aile üyelerinin davranışlarını, ailedeki duygusal dengenin geliştirilmesini sağlayan psikolojik görev.
- d) Aile üyelerinin yetiştirilmesini, sosyalleştirilmesini, milli kültürü taşıma ve kültür naklini sağlayan eğitim görevi.
- e) Aile üyelerinin her türlü maddi ihtiyaçlarını karşılayan ekonomik görevlerini yerine getirme.

2.2. Romantik İlişki İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Romantik ilişki ya da bir başka deyişle aşk, özellikle son otuz yılda psikolojinin önemli çalışma konularından biri haline gelmiştir. Her ne kadar 1970’li yıllarda özellikle sosyal psikoloji alanında aşk konusunda çalışmalar yapılmışsa da, bilimsellik tartışmalarından dolayı konu 1980’lerin ortalarına kadar geri plana atılmış ve bu tarihten itibaren yeniden ve özellikle cinsellikte birlikte konu yeniden çalışılmaya başlanılmıştır. “Yakınlık (intimacy), bağlanma/içsel yatırım yapma (attachment), güven, saygı ve sevgi gibi duyguları beraberinde” getiren aşkı açıklamak için farklı kuramlar geliştirilmiştir (Atak ve Taştan, 2012: 521, 540). Bu kuramlar bireysel, toplumsal, evrimsel ya da nöropsikolojik bakış açısına göre farklılık göstermektedir. Örneğin Freud aşkı cinselliğin yüceltilmesi; Harlow bağlanma davranışı, Fromm ise “ilgi, sorumluluk, saygı ve anlayış” kavramlarıyla açıklamıştır (Moss ve Schwebel, 1993; Atak ve Taştan, 2012: 521). Aşkı normal olma ve patoloji bağlamlarında inceleyen Kernberg ise aşkı, aşık olunan kişiyle özdeşim kurma, onu yüceltme, benliği terkediş, “cinsel-nesne ilişkisi ve süperego yatırımlarından oluşan karmaşık bir duygusal yapı” olarak değerlendirmiştir (Kernberg, 1995; Atak ve Taştan, 2012: 522).

Shaver, Hazan ve Bradshaw ise Bowlby ve Ainsworth’un çalışmalarını romantik ilişkiler bağlamında yeniden ele almış ve bütün romantik ilişkilerin aslında bir tür bağlanma olduğunu ileri sürmüşlerdir. Bowlby’e göre yakın duygusal ilişki ve bağ kurma herkes için bir ihtiyaçtır. Özellikle bireyin çocukluk dönemindeki bağlanma öyküsünün tüm hayatını etkilediğini belirten Bowlby, fiziksel ve duygusal ihtiyaç yönünden bakıldığında bağlanma kalitesinin güven, özgüven, güvensizlik, mutluluk, yakınlık kurma ve duygusal stresle başa çıkmayı doğrudan etkilediğini söylemiştir (Shaver, Hazan ve Bradshaw, 1988; Bowlby, 1999; Atak ve Taştan, 2012).

Romantik ilişkiler bağlamında ele alındığında bağlanma kuramının en önemli kavramlarından birinin “içsel tasarım modeli” olduğu görülmektedir. Buna göre bireyin kendini ve önemli kişileri algılayış tarzına göre zihinsel tasarım oluşturulmaktadır. Daha bebeğin ilk aylarında oluşan bu tasarımlar,

zaman içinde değişebilmekle birlikte sürekli dir ve bireyin ileriki yaşlarında bilişsel ve duygusal beklentisini ve bağlanma durumunu etkilemektedir (Collins ve Read, 1990; Atak ve Taştan, 2012).

Romantik ilişkileri bağlanma kuramı bağlamında ele alan Hazan ve Shaver ise romantik ilişkilerdeki bağlanmaları çocukluk dönemindeki bağlanma stilleri ile açıklamışlardır. Bu anlamda çocukluk dönemindeki bağlanmanın niteliği romantik ilişkilerdeki memnuniyet, süreklilik ve kaliteyi etkilemektedir. Güvenli bağlananlar kendileri ve diğer insanlar hakkında pozitif bir bakış açısına sahip olup, yakınlık kurmaktan kaınmazken; kaçınan bağlananlar yakınlık kurmaktan kaçınmakta ve samimi ilişkiler geliştirememektedirler. Son olarak kaygılı bağlananlar ise sürekli kaybetme kaygısı yaşamakta ve az sevildiklerini düşünerek partnerlerine olabildiğine yakın olmaya çalışmaktadırlar (Shaver, Hazan ve Bradshaw, 1988; Kirkpatrick ve Davis, 1994; Atak ve Taştan, 2012).

Lee ise aşk stilleri kuramında aşkı renklerle açıklamıştır. Lee'ye göre nasıl bütün renkler üç ana renkten (sarı, kırmızı ve mavi) oluştuysa bütün aşklar da üç ana aşk çeşidinden yani tutkulu aşk olan eros (kırmızı) , oyun gibi aşk olan ludus (sarı) ve arkadaşça aşk olan storge'un (mavi) bileşiminden oluşmaktadır. Tutkulu aşkta fiziksel çekicilik ve cinsellik n plandayken; oyun gibi aşkta birden fazla kişiyle ilişki mümkündür ve ilişkiler oyun gibi görülüp bağlayıcılığı yoktur. Arkadaşça aşkta ise, fiziksel özellik ön planda olmayıp, ilgi ve etkinlik paylaşımı esastır ve ilişki süreç içerisinde gelişmektedir (Lee, 1988; Atak ve Taştan, 2012).

Romantik ilişkiler konusunu farklı açılardan ele alan diğer kimi kuramlar da vardır. Bunlardan Hojjat, romantik ilişkiyi çatışma duygusu ve cinsiyet bağlamlarında incelemiş ve genellikle kadınların çatışma çıkaran, erkeklerin ise çatışmadan kaçınan taraf olduklarını bulmuştur. Hinde ise kişiler arası ilişki modelinde, ilişkilerde asıl olanın davranışlar değil etkileşimler olduğunu ifade etmiştir. Bireylerin karşılıklı etkileşimlerinden meydana gelen ilişkiler bir ağa sahiptir ve bu ağdan hem etkilenmekte hem de onu etkilemektedir. Bireyin ideal kişi ve ilişki algısı ile etkileşimlerin düzeyi ve niteliği ilişkilerin doğasını

belirleyen temel faktörlerdendir. Sternberg ise yakınlık, tutku ve bağlılık kavramlarını kullanarak üçgen aşk kuramını geliştirmiştir. Yakınlık partnerler arasındaki yakınlık ve ilişkilerindeki sıcaklığı ifade ederken; tutku, “romantizm, fiziksel çekicilik, cinsellik ve beğenme gibi dürtülere önderlik” etmekte olup “benlik saygısı, büyümek, egemenlik, kontrol, çekicilik, cinsellik gibi gereksinimlerin ve isteklerin geniş oranda ifadesi,” bağlanma ise bireyin aşık olduğu kişiyi sevmesi ve uzun süre aşka adanmasıdır (Atak ve Taştan, 2012: 527-528, 541).

Evrimsel temelli aşk kuramına göre ise aşk; üreme ve kaynakların karşı tarafa sunumu ile açıklanabilen bir durumdur. Kadınlar doğurganlıklarını, erkekler ise maddi kaynaklarını ön plana çıkararak aşkın ana amacı olan üremeyi sağlamaya çalışmaktadır. Stendhall ise yedi aşamalı tutkulu aşk kuramını öne sürmüştür. Bu yedi aşama sırasıyla beğenme, beklenti, ümit, romantik çekicilik, billurlaşma, tutku ve ikinci billurlaşma dönemi şeklindedir. Ona göre bu süreçlerin sırasıyla yaşanmasından sonra bireyler aşklarının devam edip etmeyeceği konusunda yargılamaya başlarlar ve sonuçta aşk ya ölmekte ya da belli bir gayret sonucunda devam etmektedir. (Atak ve Taştan, 2012: 533-541).

2.3. Evlilik ve Aile İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Evlilik ve aile bütün toplumlarda görülen bir uygulama olup toplumdan topluma çeşitli farklılıklar göstermektedir. Evlilik ve aile bütün toplumlarda önemli bir kurum olarak kabul edilse de içerik ve fonksiyon bakımından kimi farklılıklar da göstermektedir. Dolayısıyla hem evliliği hem de aileyi bütün yönleriyle açıklayabilecek tek bir kuramsal yaklaşımdan söz etmek mümkün değildir. Her kuramsal yaklaşım konuyu farklı bir açıdan ele alarak açıklık getirmeye çalışmıştır (Hallaç ve Öz, 2014). Örneğin Erikson, Psikososyal kuramında bireyin gelişmesi için ailenin çok önemli ve etkili bir faktör olduğu iddia etmiştir. Erikson’a göre aile; sevgi, dil, güven ve değer yargıları gibi önemli kavramların öğrenildiği yerdir. Bireyin ailesindeki iç çatışma ve parçalanma onun gelişimini olumsuz etkilerken; ailenin destek, denetim ve katkısı ise bireyin gelişimini olumlu yönde etkilemektedir. Ailenin, bireyin

gelişimine pozitif katkı yapabilmesi için etkili bir iletişim dilinin geliştirilmesi gerekmektedir (Gökdağ, 2002: 12-14).

Aile ile ilgili geliştirilen kuramlardan biri de özellikle 20. yüzyılda psikologlar ve eğitimcilerin ciddi katkılarıyla şekillenen sembolik etkileşim kuramıdır. Bu kuramın önde gelen isimleri George Herbert Mead, Herbert Blumer, Charles Horton Cooley ve William Thomas'tır. Bu kuramın temel argümanı, bireylerin klasik davranış kuramında savunulduğu gibi etki-tepki ilişkisinde yer alan edilgen figürler değil, aksine eyleme geçmeden önce diğer bireylerin davranışlarını semboller ve işaretler eşliğinde yorumlayan ve bunun üzerine harekete geçen bir "özne" olduklarıdır. Dolayısıyla bir özne olarak bireyin aile konusundaki davranışları, yüklediği anlam ve yorumlara dayalı olarak gelişmektedir. Evlilik ve aile konusundaki temel semboller duygusal doyum ve aşktır. Buna göre geçmişe kıyasla bireyler evliliğe ve evlilikte duygusal doyuma daha çok önem vermekte, stresli toplumsal değişimler ve gelişimler karşısında aileyi güvenli liman olarak görmekte ve beklentilerinin karşılanmaması sonucunda da boşanmayı tercih etmektedir. Boşanmalarda aşk sembolünün aşırı yüceltilmesi ve bundan dolayı arananın bulunamaması etkili olmaktadır. Ayrıca evlilik ve aileye yüklenen anlam değiştikçe kadının ve erkeğin rolleri de değişmektedir. Sözgelimi kadınların işgücüne katılımları ile birlikte evlilik dışındaki alternatifleri algılamaları ya da mutsuz evliliklere alternatif olarak boşanmayı tercih edebilmeleri de hem bireylerin hem de toplumların evlilik, aile ve boşanma algı ve yaşantılarındaki yorumlamalara dayanmaktadır (Giddens, 2000; Kasapoğlu ve Karkıner, 2011).

Evlilik ve aile konusunda en çok kullanılan kuramsal yaklaşımlardan bir diğeri de yapısal işlevselci yaklaşımdır. A. Comte, E. Durkheim, T. Parsons, N. Luhmann, R. Merton, Marcel Mauss, Bronislaw Malinowski ve Radcliffe-Brow bu kuramın önemli isimleridir. Bu yaklaşım aileyi yapı ve fonksiyonları açısından değerlendirmekte ve birbiriyle bağlantılı parçalardan oluşan toplumun bütünlüğüne katkı sağlayan önemli bir kurum olarak değerlendirmektedir. Daha makro bir söylem geliştiren bu kuramda yapısal açıdan kurallar, kurumlar, adet ve görenekler ele alınıp yorumlanmaktadır. Buna göre sanayi öncesi ve sonrasında ailenin yapı ve işlevleri değişmiştir.

Sanayi öncesinde akraba ve kabile üyeleriyle gerçekleştirilen sosyalleşme ihtiyacı, sanayi sonrasında aile tarafından gerçekleştirilmektedir. Yine sanayi öncesi geniş aileye ihtiyaç duyulurken sanayi sonrası çekirdek aileye geçiş yapılmıştır. Sanayi toplumlarındaki acımasız yaşam koşullarına karşın aile, fertlerine destek olarak çok önemli bir kurum olduğunu göstermiştir. Daha net ifade etmek gerekirse, her ne kadar sanayileşme ve kentleşme ortamında aile değerleri zayıflamışsa da, aile cinselliğın düzenlenmesi, üreme, ekonomik üretim, eğlenme, dinlenme, çocukların sosyalleşmesi ile yaşlı ve hasta bakımı gibi pek çok fonksiyonu yerine getirerek halen toplumun refah ve mutluluğuna katkıda bulunmaktadır (Giddens, 2000; Kasapoğlu ve Karkıner, 2011).

Çatışma kuramı da evlilik ve aile çalışmalarında en çok kullanılan kuramlardan birisidir. Bu kuramın merkezinde sınırlı kaynaklar için toplumsal sınıfların çatışması ve kaynakların adaletsiz dağıtımından kaynaklanan sınıflar arasındaki eşitsizlikler yer almaktadır. Kuramın öncüsü K. Marx olup daha sonra C. W. Mills, R. Dahrendorf ve L. Coser gibi kuramcılar da kuramın geliştirilmesine katkıda bulunmuşlardır. Çatışma kuramı, yapısal işlevselci yaklaşımın aksine aile içinde uyumun değil çatışmanın asıl olduğunu söylemektedir. Sorumlulukların paylaşımı, güç, ev işi, alınan önemli kararlar, ödül ve kaynakların kullanılmasında hem eşler arasında hem de ebeveyn ve çocuklar arasında çatışma olması muhtemeldir çünkü bütün ilişki türlerinde otorite ve çatışma esastır. Özellikle sanayi devrimiyle kapitalizmin iyice alan kazanması sonucu bu durum daha da belirginleşmiştir (Giddens, 2000; Kasapoğlu ve Karkıner, 2011).

Son olarak feminist kuram, evlilik ve aile konularındaki diğer kuramların ataerkil olduğu savından hareketle daha kadıncıl bir bakış açısı getirerek aileyi toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında değerlendirmektedir. Buna göre cinsiyet rolleri doğal olmayıp kültürel ve hem ev işleri hem de çocuk bakımı kadının üzerine bırakılarak kadın ile erkek arasındaki eşitsizliklere sebep olmaktadır. Kadının çalışması bu eşitsizliği gidermediği gibi daha da artırmaktadır. Dolayısıyla her alanda olduğu gibi ailede de cinsiyet eşitsizliklerinin giderilmesi gerekmektedir (Giddens, 2000; Kasapoğlu ve Karkıner, 2011).

2.4. Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi

Rasyonel Duygucu Davranışçı Terapi (ADDT, Rational Emotive Behavioral Theory/REBT) ruh sağlığı müdahalelerinde klinik psikolojide sık başvurulan en önemli yaklaşımlardan biridir (Artıran, 2015: 2). Temeli New York'ta bir klinik psikolog olan Albert Ellis tarafından 1955 yılında Rasyonel Terapi (Rational Therapy/RT) adıyla atılmış ve zamanla geliştirilmiş olup; ana hedefleri “ruh sağlığı bozuk olan bireylerin düşünce yapılarında sağlıklı ve işlevsel yönde değişiklik yapmak” ve “danışanların kendi duygu durumlarında olumsuz yönde etki yapan zarar verici düşünce yapılarına müdahale ederek bunların yerine sağlıklı ve işlevsel düşünceleri yapılandırmaktır” (Ellis, 1994, 2003; DiGiuseppe ve diğerleri, 2014; Dryden ve Branch, 2008; Vernon, 2011, Akt. Artıran, 2015: 2-3).

Bir psikanalist olarak çalışan Ellis, kullanılan yöntemlerin hem uzun zaman aldığı hem de istenilen seviyede etkili olmadığı savından hareketle bir süre bazı eklettik psikanalist tedavi yöntemlerini kullanmış ve bu süreçte Psikologlardan daha çok Epictetus, Marcus Aurelius başta olmak üzere eski Yunan ve Roma'lı Felsefecilerden etkilenerek kendi terapi modelini geliştirmiştir. Özellikle Roma'lı felsefeci Epictetus'un “insanların rahatsız olmalarının nedeni olaylar değil, onları değerlendirme biçimleridir” fikrinden etkilenmiştir. Rasyonel Terapi modelinde bilişsellik, duygu ve davranışın bir arada oluşuna vurgu yapan Ellis, bunların birbiriyle ilişkili psikolojik süreçler olduklarını savunmuştur (Windy ve Neenan, 2004). Rasyonel Terapi modeli 1961 yılında “Rasyonel-Duygusal Terapi” (Rational-Emotive Therapy/RET) ve 1993 yılında ise “Rasyonel-Duygusal Davranış Terapisi” (Rational Emotive Behavior Therapy/REBT) adını almış ve bu adla anılmaya devam etmiştir (Ellis, 1995).

2.4.1. ABCDE Modeli

Rasyonel-Duygusal Davranış Terapisi, bireyin duygusal-psikolojik rahatsızlıklarının (emotional disturbances), aslında irrasyonel inanışlardan (irrational beliefs) kaynaklandığını savunmaktadır. Albert Ellis, ABC modeli

ile “klinik psikoloji alanında geliştirilen bilişsel ve davranışsal terapilere” öncülük etmiştir (Artıran, 2015: 7). Psikolojik rahatsızlıklarla ilgili ABC Modelinin açılımı şu şekildedir:

Aksiyon (Activity/Action: A): Bireyi rahatsız eden ve harekete geçiren durum/olay,

İnanış (Belief: B): İnanç/inanış,

Sonuçlar (Concequences: C): Duygusal ve davranışsal sonuçlar.

Bu modele göre birey kendisini rahatsız eden bir durum ya da olayla (A) ilgili olarak durumun gerçekliğine uygun bir “akılcı” ya da gerçekliğine uygun olmayan “irrasyonel” bir inanca (B) sahiptir ve birey inancının türüne göre duygusal ve davranışsal sonuçlara ulaşmaktadır (Ellis, 1962, 1997, 2004; Dryden, 2011; DiGiuseppe ve diğerleri, 2014, Artıran, 2015). Bu modele göre inanışlar birey üzerinde oldukça etkilidir. Bu nedenle, birey eğer karşılaştığı olaya akılcı bir yaklaşım sergilerse, duygu ve davranışları da olaya uygun olacak, akılcı değilse tam tersi gerçekleşecek ve kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygular gelişecektir ulaşmaktadır (Ellis, 1979, 1997, 2004; Çivitçi, 2014; Artıran, 2015). Bireyin akılcı inanışları “sağlıklı, işlevsel, uyumlu, mantıklı ve/veya gerçekle örtüşen,” irrasyonel inanışları ise “sağlıksız, işlevsellikten uzak, uyumsuz, mantık dışı ve/veya gerçekle örtüşmeyen” özelliktedir (David, Schnur ve Belloiu, 2002; DiGiuseppe ve diğerleri, 2014; Artıran, 2015: 7).

ABC Modeli terapötik süreçte DEF aşamalarının eklenmesiyle ABCDEF Modeli haline gelmiştir. Bu yeni modele eklenen DEF şu şekildedir:

Tartışma (Dispute: D): İrrasyonel inanışları ile tartışmak,

Etki (Effect: E): Bilişsel ve davranışsal etki,

Duygular (Feelings: F): Sağlıklı duygular.

Terapötik süreçte öncelikle bireyin irrasyonel inanışlarıyla sorular sorarak tartışması ve değişimi gerçekleştirmesi (D) sağlanarak, bu inanışların boş ve gerçekçi oldukları farkettilmekte ve akılcı, bilişsel ve davranışsal bir etki (E) sağlanmaktadır. Kendisi, diğerleri ve yaşantısına yönelik felsefi yaklaşımlarında ciddi değişimler yaşayan birey irrasyonel inanışlarının

etkisinden kurtulup akılcı ve daha sağlıklı duygulara (F) sahip olacaktır. Dolayısıyla bireyin akılcı olan ve irrasyonel inanışları son derece önemli ve bireyin davranışları üzerinde de ciddi biçimde etkilidir (DiGiuseppe ve diğerleri, 2014; Çivitçi, 2014; Artıran, 2015).

2.4.2. Rasyonel (Akılcı) İnanışlar

ABCDE Modeline göre bireyin davranışları üzerinde etkin rol oynayan en önemli faktörlerden birisi inanışlarıdır ve inanışlar, “akılcı olan inanışlar” ve “irrasyonel (akılcı olmayan) inanışlar” şeklinde ikiye ayrılmaktadır (Ellis, 1962, 1979, 1994, 1997, 2003, 2004; DiGiuseppe ve diğerleri, 2014; Artıran, 2015). Buradaki temel amaç; bireyin irrasyonel inanışlarının rasyonel olanlarla değiştirilmesidir. Rasyonel olan inanışların temelleri Konfüçyus, Lao-Tse, Gautama, Sokrates, Plato, Epikuros, Epiktatus, ve Markus Aurelius gibi filozofların fikirlerine dayanmaktadır. Akılcı inanışlar realist, rasyonel, kanıtlanabilir, esnekliğe sahip ve mutlak katılıkta olmayan tercihler, arzular, beklentiler ve talepler olup (Ellis ve Dryden, 1997; Artıran, 2015), dört ana başlıkta incelenmektedir (Dryden ve Neenan, 2004a’dan aktaran Çivitçi, 2014: 6-7):

1. Taleplere karşı dogmatik olmayan tercihler: Bu tür tercihler daha çok “ama” tarzı ile ifade edilen ve talep edilen şeye karşı değiştirilebilen ve bireyin kendisine, başkalarına ve hayat koşullarına ilişkin olabilecek türdendir. “İyi yapmak isterim ama iyi yapmak gibi bir zorunluluğum yok”; “Bana iyi davranmanı isterim ama böyle davranmak zorunda değilsin” ve “dürüst ve adil bir yaşam olmasını çok isterim ama ne yazık ki yaşamın istediğim biçimde olması gerekmiyor” şeklinde ifade edilmektedir.
2. Felaketleştirici inanışlara karşın felaketleştirici olmayan inanışlar: Bireyin değişebilir tercihleri başarısız olduğu zaman türettiği aşırı olmayan düşünceleridir. Bu düşünceler şu şekildedir: “İyi yapmak isterim ama iyi yapmak gibi bir zorunluluğum yok. İyi yapamazsam kötü olur, ama bu korkunç bir durum değildir”; “Bana iyi davranmanı isterim ama böyle davranmak zorunda değilsin. Bana iyi davranmadığın zaman bu gerçekten talihsiz bir durumdur, ama korkunç değildir”;

“Dürüst ve adil bir yaşam olmasını çok isterim ama ne yazık ki yaşamın istediğim biçimde olması gerekmiyor. Eğer yaşam haksız ve adaletsiz olursa bu çok kötü bir durumdur, ama dünyanın sonu değildir.”

3. Engellenmeye karşı düşük tahammülün alternatifi olarak engellenmeye karşı yüksek tahammülü yansıtan inanışlar: Değişebilir tercihler başarısız olduğunda türetilen olumlu pozitif düşüncelerdir. Bunlar şu şekildedir: “İyi yapmak isterim ama iyi yapmak gibi bir zorunluluğum yok. İyi yapamadığımda bunu kabullenmek zordur, ama buna dayanabilirim ve bu dayanma değerlidir”; “Bana iyi davranmanı isterim ama böyle davranmak zorunda değilsin. Bana iyi davranmadığında buna tahammül etmek gerçekten zordur, ama buna dayanabilirim ve böyle davranmak benim için değerlidir”; “Dürüst ve adil bir yaşam olmasını çok isterim ama ne yazık ki yaşamın istediğim biçimde olması gerekmiyor. Eğer yaşam haksız ve adaletsiz olursa buna tahammül etmek zordur, ama bu duruma katlanabilirim ve bu benim yararımadır.”
4. Değerini düşürücü inanışlara karşı kabul edici inanışlar: Değişebilir tercihler başarısız olduğunda ortaya çıkan aşırı olmayan kabul edilebilir düşüncelerdir. Bunları şu şekilde sıralamak mümkündür: “İyi yapmak isterim ama iyi yapmak gibi bir zorunluluğum yok. İyi yapamamış olmam benim başarısız bir kişi olduğumu değil, bu işi iyi yapamayan hata yapabilir bir insan olduğumu gösterir”; “Bana iyi davranmanı isterim ama böyle davranmak zorunda değilsin. Bana iyi davranmamış olman senin kötü bir kişi olduğun anlamına gelmez, bana karşı kötü davranan hata yapabilir bir insan olduğunu gösterir”; “Dürüst ve adil bir yaşam olmasını çok isterim ama ne yazık ki yaşamın istediğim biçimde olması gerekmiyor. Eğer yaşam haksız ve adaletsiz ise sadece bu konuda böyledir ve dünyanın kötü bir yer olduğunu kanıtlamaz. Dünya pek çok iyi, kötü ve nötr olayların gerçekleştiği karmaşık bir yerdir.”

2.4.3. İrrasyonel (Akılcı Olmayan) İnanışlar

Bireylerin, yanlış akıl yürütme ve irrasyonel inanışlar nedeniyle kaygılı ve depresif olduklarını iddia eden Ellis (1971, 1994), bireylerin yaşadıkları sorunların da bunlardan kaynaklandığını belirtmiştir. Çünkü akılcı duygu ve

davranışların kaynağını akılcı inanışlar, irrasyonel duygu ve davranışları ise irrasyonel inanışlar olduğundan, irrasyonel inanışlar bireyde psikopatolojik rahatsızlıklara neden olmaktadır (Çivitçi, 2014). Alfred Adler, Dubois, Herzberg, Johnson, Kelly, Low, Meyer, Rotter, Stekel, Thorne, ve Wolberg gibi psikoterapistler de irrasyonel inanışlara değinmişlerdir ancak Ellis'in bilişsel davranışçı terapi bağlamında geliştirdiği ADDT, akılcı olan ve irrasyonel (akılcı olmayan) inanışları kuramın merkezine koymasıyla özel önem kazanmıştır. Ancak buradaki irrasyonel inanışlar öteki bilişsel davranışçı terapilerdeki “düşünce” olmayıp; “olay ve durumları değerlendirirken başvurulan yerleşmiş bilişsel yapılardır” (Artıran, 2015: 9, 11). Ellis'in, Roma'lı felsefeci Epictetus'un fikirlerinden esinlenerek oluşturduğu motto, bireyin karşılaştığı bir olaya karşı verdiği tepki ve geliştirdiği davranış ile mutsuzluk ve stresinin nedeni, olayın bizzat kendisinden çok bireyin onu değerlendirme biçiminde saklıdır. Bundan dolayı da ADDT'nin nihai hedefi irrasyonel inanışların yerini rasyonel olanlarla değiştirmektir. Çünkü “kişi kafasında gerçeği çarpıtır ve olayları mantıksız şekillerde yorumlar ve irrasyonel inanışlar kişinin kendisini, çevresindekileri ve dünyayı bu mantıksız yolla değerlendirmesinin devamlılığına neden olmaktadır” (Froggat, 2005, Akt. Artıran, 2015: 8). Genel olarak değerlendirildiğinde irrasyonel inanışların bazı özellikleri ön plana çıkmaktadır. Bu özelliklerden bazıları yanlış ve katı olmak, tutarsız olmak, genellemelere sebep olmak, depresyon, kaygı, öfke ve benzeri sağlıksız duygulara neden olmak, sonuçları itibariyle işlevselliikten uzak olmak ve bireyin hedeflerine ulaşmasına engel olmaktır (Dryden ve Neenan, 2004a; Wilde, 1992, Akt. Çivitçi, 2014). ADDK'ye göre irrasyonel davranışlar şu dört tutuma neden olmaktadır (Ellis 1997; DiGiuseppe, 1996; Corey, 2008; Köroğlu, 2011; Çivitçi, 2014; Tanhan, 2014; Artıran, 2015: 10);

- a) Aşırı talepkarlık/zorundalıkçılık (Demandingness),
- b) Felaketleştirme/korkunçlaştırma (Awfulizing),
- c) Sıklımaya/zorluğa karşı dayanamamak-tahammülsüzlük (Intolerance),
- d) Kendini ve/veya diğerlerini ve/veya hayatı değersizleştirme/kınama-suçlama (Damnation)

Buna göre ilk sırada yer alan “talepkarlık/zorundalıkçılık” tutumu, bireyin kendisi, diğerleri ve içinde bulunduğu şartlara ilişkin “yapma(ma)lıydım” ve “gelme(me)liydim” gibi “meli/malı” şeklinde mutlak ve zorunlu olarak gördüğü dayatma irrasyonel talepler olup, bu talepler hem diğer üç tutuma hem de psikolojik rahatsızlıklara kaynaklık etmektedir. İkinci sırada yer alan “felaketleştirme/korkunçlaştırma” ise bireyin bir olay/durumu abartması ve olduğundan daha felaket ve korkunç olarak değerlendirmesidir. Üçüncü sırada yer alan “sıkılmaya/zorluğa karşı dayanamamak-tahammülsüzlük” ise bireyin istemediği bir olay/durumun gerçekleşmesi ya da gerçekleşme ihtimali karşısında asla mutlu olamayacağına inanması ve karşılaştığı zorluğa karşı dayanamamasını ifade etmektedir. Son olarak “kendini ve/veya diğerlerini ve/veya hayatı değersizleştirme/kınama-suçlama” ise bireyin kendisi ya da başkaları başarısız olduğunda ya da yapmaması gereken bir şeyi yaptığında, kendini ve/veya başkalarını ya da hayatı değersizleştirme, kınaması ya da suçlamasıdır (Çivitçi, 2014: 5; Artıran, 2015: 10-11). Ellis (1994), psikolojik rahatsızlıkların temeli olarak düşündüğü irrasyonel inanışları şu şekilde ifade etmiştir (Çivitçi, 2014: 4-5):

1) “Yetenekli, yeterli ve başarılı olmalıyım ve yaşamımdaki tüm önemli insanların takdirini kazanmalıyım. Eğer böyle olmazsa, bu korkunç bir durumdur. Başarısız olmaya tahammül edemem. Yeterli olmadığım ve başkalarının takdirini kazanamadığım zaman ben işe yaramaz bir kişiyimdir”. Bireyler bu irrasyonel inanca güçlü bir biçimde sahip oldukları zaman kendilerini yetersiz, değersiz, kaygılı, depresif hissetme eğilimi taşırlar.

2) “Diğer insanlar bana karşı nazik, dürüst ve uygun bir biçimde davranmalılar; böyle davranmazlarsa bu korkunç bir durumdur. Bana böyle çirkin davranmalarına tahammül edemem ve bana bu biçimde davrananlar kötü ve değersiz insanlardır”. Bu inanca sahip olan bireyler yoğun olarak öfke, suçluluk, kin, düşmanlık vb. duyguları yaşama eğilimindedirler.

3) “Yaşadığım şartlar oldukça düzenli ve olumlu olmalı. İsteklerim, çok fazla zorluklarla karşılaşmadan kolaylıkla ve acilen yerine gelmeli. Yaşadığım şartlar böyle olmazsa, bu durum korkunçtur. Rahatsız olmaya, engellenmeye tahammül edemem. Olaylar olması gerektiği yönde gelişmediğinde hayat pek yaşamaya değer değildir”. Bireyler bütünüyle bu irrasyonel inanca sahip olduklarında öfke, kendine acıma ve depresyon duygularını daha yoğun yaşarlar. İçe dönük ya da dışa dönük olarak sızlanma, yakınma, tahammülsüzlük, disiplinsizlik ve erteleme davranışları gösterebilirler.”

Romantik ilişkiler açısından değerlendirildiğinde irrasyonel inanışların farklı bileşenlere sahip olduğu görülmektedir. Bunlar arasında “ebeveynlik stili, erken yetişkinlik sürecindeki tecrübeler, cinsiyet, cinsiyetin kendisinden daha çok cinsiyet rolü, ilişkiden memnuniyet ve memnuniyetsizlik, partner bağlanması, bireyler arası ilişki özellikleri ve romantik ilişkideki zorluklar” yer almaktadır. Ayrıca irrasyonel inanışlar ile ilişkiden memnuniyetsizlik arasında negatif ilişki olduğu da tespit edilmiştir (Sardoğan, 2014:913-914).

2.5. Pozitif Psikoloji

Pozitif Psikoloji'nin doğuşu aslında Eski Yunan felsefinde Pigmalion'a kadar dayanmaktadır. Ancak aynı isimle ortaya çıkışı Maslow'un (1954) “Motivasyon ve Kişilik” adlı kitabının son bölümü olan “Pozitif Bir Psikolojiye Doğru” adlı bölümde ilk kez kullanılması ile olmuştur (Yıldız, 2015).

Bireyin öznel olarak iyi olması, saygısı ve yeterliliği kavramlarıyla da ifade edilen bireyin kendisine yönelik pozitif yaklaşımı, onun kendisine değer vermesi, problemleri çözme beceri ve yeterliliğine sahip olması, değişim ve değiştirme gücüne sahip olduğuna inanması ve daha da önemlisi öz benliği,

zaman ve insan doğasına karşı pozitif olmasını sağlamaktadır (Schwarzer, Babler, Kwiatek, Schroder, ve Zhang, 1997; Diener, Sapyta ve Suh, 1998; Lyubromisky, Tkach ve Dimatteo, 2006, Akt. Akın ve Kaya, 2015).

Sheldon ve King (2001) pozitif psikoloji, insanın içindeki erdem ve gücün bilimsel anlamda araştırılması olarak tanımlamaktadır. Başka bir deyişle ifade etmek gerekirse, pozitif psikolojide patolojik bireyden ziyade psikolojik olarak sağlıklı bireye odaklanmak söz konusudur. Bu akıma göre cesaret, azim ve umut gibi özellikler insanın güçlü yönleridir ve insanın bu yönleri geliştirilmelidir. Bu sayede patolojik durumların henüz ortaya çıkmadan engellenmesi hedeflenmektedir (Akt., Sarıcı, 2015). Benzer şekilde, Keleş (2011) psikolojinin önceleri patoloji, başarısızlık, çaresizlik ve tükenmişlik gibi olumsuz davranış kalıplarını araştırdığını, pozitif psikolojinin ise mutlu yaşama erişebilmenin yollarını aradığını vurgulamıştır. Sheldon, Frederickson, Rathunde ve Csikszentmihalyi'e göre (2000) pozitif psikoloji yaklaşımı, aslında insanın idealdeki işleyişinin irdelenmesidir. İnsanın pozitif kişilik özellikleri bireyin sağlıklı gelişimine katkıda bulunmaktadır. Bu akıma göre bu olumlu kişilik özellikleri psikologlar tarafından incelenmelidir. Psikoloğun görevi kişinin eksikliklerini gidermekten ziyade öznel iyi oluşa odaklanmak ve uzun vadeli psikolojik sağlık oluşturmaktır (Akt., Yıldız, 2015).

Pozitif psikolojide beş önemli kavram, iyi olma, iyi oluş, iyilik hali, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluştur. İyi oluş kavramı diğer dört kavramı kapsamaktadır (Eryılmaz, 2014). Ryff ve Keyes (1995) ve Ryff ve Singer (2006) psikolojik iyi olmayı iki boyutta ele almışlardır: Ödonomik boyut ve hedonik boyut. Ödonomik boyut, insanların zorluklar karşısında mücadele vererek kişisel gelişim duygusunu hissetmesi ile ilişkilidir. Böylece bireyler özerklik, kendini kabul etme, insanlarla olumlu ilişkiler kurma açısından kendilerini geliştirmektedirler (Akt., Keven-Aklıman, 2015). Bu boyut bazı araştırmacılar (Ryan ve Deci, 2001) tarafından psikolojik işlevsellik diye de adlandırılmıştır. Bu bakış açısında kişinin iyi olma hali kendi koyduğu değerlerden ziyade nesnel kriterlere bağlıdır (Akt., Göcen, 2013). İkinci boyut olan hedonik boyut ise insanın yaşamdan aldığı haz ile ilişkilidir. Olumsuz duygulardan mümkün olduğunca kaçınmak ve olumlu duyguları en üst düzeye

çıkarabilmek temel iki hedefdir (Akt., Keven-Aklıman, 2015). Bu bakış açısında birey yaşamını değerlendirirken kendi değerlerini baz almaktadır (Akt., Göcen, 2013).

Pozitif psikolojinin depresyonu önleme ya da var olan depresyonla başa çıkma gibi bir ilgi alanı da vardır. Pozitif psikolojinin depresyonu önleme ile ilişkisi, depresyonun sebebinin olumsuz düşünmeden kaynaklanmasına dayanmaktadır. Olumsuz düşüncelerin kişiyi depresyona sürüklemesinin sebebi aslında bu olumsuz düşüncelerin kişinin egosuna zarar vermesidir. Pozitif psikoloji insanın içindeki erdem ve gücün kullanılmasına dayandığından, bu olumlu duygular da depresyonu önleyebilmektedir. Nitekim, bu gücü kullanabilen bazı insanlar savaş gibi kaos ortamlarında bile depresyondan kendilerini koruyabilmektedir (Dağcı, 2014).

Pozitif psikolojide optimistik bakış açısının da önemli bir yeri vardır. İyimser insanlar yenilgilerinden dolayı her zaman üzüntü hissetmez ve kaygıdan uzak durabilmektedir. Onlar bunu, olumlu duygulara odaklanarak başarmaktadırlar. Bu bağlamda Seligman (2006), özellikle hayatın koşuşturmasına kapılmış ve hedeflerine kitlenmiş insanlara pozitif psikoloji bağlamında olumlu düşünmeyi tavsiye etmektedir. Bu tür insanlar hedeflerini gerçekleştiremedikleri zaman kendilerini mutsuz hissederler, çünkü hayatın anlamını bu hedeflere bağlamışlardır ve bunları gerçekleştirme yolunda hayatlarına renk katacak şeyleri sürekli ertelemektedirler. Bundan dolayı da yapıdaki insanlara pozitif psikolojinin sunacağı çok şey vardır (Akt., Dağcı, 2014).

Pozitif psikoloji yaklaşımının çalışma alanlarını Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), şu üç başlıkta toplamışlardır (Akt. Eryılmaz, 2013:1-2):

- a) Bireylerin pozitif deneyimlerinin neler olduğu üzerinde çalışmak,
- b) Bireylerin pozitif özelliklerinin neler olduğu üzerinde çalışmak,
- c) Pozitif kurumlar üzerinde çalışmak.

Yirminci yüzyılda daha çok patoloji eksenli yaklaşımlar hakim iken; yirmi birinci yüzyılın başlarına doğru postmodernizm ve güncel akımların da etkisiyle bireyin pozitif yönlerinin keşfedilerek onlara ağırlık verilmesi ekseninde bir yaklaşım ortaya çıkmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005). Pozitif algı olarak adlandırılan bu yaklaşım; “bireyin pozitif işlevselliği, öz yeterliliği, sağlıklı davranışları, olumlu duygu ve düşünceleri gibi noktalara odaklanmakta” ve “bireyin mutluluğuna ve iyi olma haline yardımcı olan faktörleri incelemektedir.” “Benliğe ilişkin olumlu algı (bireyin değerli oluşu ve yetenekleri), zamana ilişkin olumlu algı (geçmiş, şimdi ve gelecek), insanın doğasına ilişkin olumlu algı” olmak üzere üç bileşenden oluşmaktadır (Icekson ve Pines, 2013, Akt. Akın ve Kaya, 2015: 17).

Bireyin öznel olarak iyi olması, saygısı ve yeterliliği kavramlarıyla da ifade edilen bireyin kendisine yönelik pozitif yaklaşımı, onun kendisine değer vermesi, problemleri çözmeye beceri ve yeterliliğine sahip olması, değişim ve değiştirme gücüne sahip olduğuna inanması ve daha da önemlisi öz benliği, zaman ve insan doğasına karşı pozitif olmasını sağlamaktadır (Schwarzer, Babler, Kwiatek, Schroder, ve Zhang, 1997; Diener, Sapyta ve Suh, 1998; Lyubromisky, Tkach ve Dimatteo, 2006, Akt. Akın ve Kaya, 2015).

2.6. Pozitif Algı

Bireyin kendine ve yaşadığı dış dünyaya ait duygu, düşünce ve davranışlarında algıların etkisi çok büyüktür. E. Husserl’in “gerçek, görünen değil algılanandır” ifadesi (Öğretir, 2004: 4) algının ne derece önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Psikologlarca “gerçek” olarak tanımlanan “algı, duyu organlarımızca taşınan duyuşsal verileri örgütleyip yorumlamakta” olup; “insanların çevresindeki yer alan uyarılara anlam verme süreci” ve “dış dünyadan gelen uyarıların, zihinsel olarak yorumlanması” şeklinde tanımlanmaktadır (Arkonaç, 1998: 65; Bakan ve Kefe, 2012: 21; Johansson ve Xiong, 2003; Willimon, 2000). Uyarılara karşı tepkiler üretme, görülen şeyleri kavrama ve yorumlama, bellekte değer üretme, problem üretme ve çözmeye gibi işlemlerin tümü algı ile ilgilidir. Birey, bellekteki ilk bilgilerine -

hafızaya- dayalı olarak diğere bireylerin davranış ve güdüsel yaklaşımlarını gruplara ayırarak kategorileştirmekte ve süreç içerisinde bunlara yeni bilgiler ekleyerek sosyal dünyaya ait bir algı oluşturmaktadır (Arkonaç, 1998; Bakan ve Kefe, 2012). “Birbirinden bağımsız olan görme, duyma, koklama, tatma gibi duyu organlarından gelen duyuusal veriler, anlamlı bir bütüne dönüşmesi için bir araya getirilip anlama ya da yoruma kavuşturulmaktadır” (Eren, 2010: 69; Bakan ve Kefe, 2012). Algı süreci içerisinde elde edilen duyuusal veriler, “duyuusal seviyede nörofizyolojik enerji haline girer ve bu noktadan itibaren de algı süreci” başlamaktadır (Arkonaç, 1998; Akt. Bakan ve Kefe, 2012: 22).

Algı oluşumu sırasında beden dili, tercih edilen kelime ve kavramlar, giyiniş tarzı ve o esnada içinde bulunulan ortamın türü gibi faktörler etkili olmaktadır (Bakan ve Kefe, 2012; Baltaş, 1999). Algı oluşumu sürecinde ise genetik yapı, hem doğuştan gelen hem de sonradan öğrenilen yetenek ve beceriler ile geçmiş yaşantı önemli bir yer tutmaktadır. Bu faktörlerin kimi zaman genetik yapı gibi tekil olarak kimi zamanda genetik yapı, geçmiş yaşantı ve yetenek gibi birkaçının bir araya gelmesiyle algı şekil almaktadır. Algının işlenmesi ve üretilmesi sürecinin sonucunda ise bireyler dış dünya hakkında fikir geliştirmekte; tutum ve yaklaşımları da buna göre belirlemektedir (Arkonaç, 1998; Bakan ve Kefe, 2012; Eren, 2010).

Algı genel olarak iki kategoriye ayrılmakta olup; bunların birincisi tecrübeye dayalı algıdır. Bu algı türü, beş duyu organıyla elde edilen duyulara dayalı algıdır. İkinci algı türü ise zihinsel algı olup daha çok altıncı his olarak da ifade edilen ve bir şeyi bilme olarak adlandırılan algıdır. Birincisine kıyasla tanımlanması ve gözlemlenmesi daha zordur. Bireyin algısı ister tecrübeye dayalı isterse zihinsel algı türünden olsun; statik olmayıp genetik yapı, bilgi, yaşantı, yetenek ve geçmişe ait belleğinde taşıdıklarına göre zaman içerisinde değişmekte ve birey “şeyleri” bu faktörlere göre yeniden değerlendirmektedir (Bakan ve Kefe, 2012; Stupak, 2000).

Bireyin kendine ve çevresine yönelik algıları sürekli olup, algılarının pozitif-olumlu ya da negatif-olumsuz olmasına göre ruhsal ve günlük yaşantısını etkilemektedir. Yirminci yüzyılda bireyin negatif-olumsuz

yanlarına yoğunlaşan daha çok patoloji eksenli yaklaşımlar hakim iken; yirmi birinci yüzyılın başlarına doğru postmodernizm ve güncel akımların da etkisiyle bireyin pozitif yönlerinin keşfedilerek onlara ağırlık verilmesi ekseninde bir yaklaşım ortaya çıkmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005). Pozitif algı olarak adlandırılan bu yaklaşım; “bireyin pozitif işlevselliği, öz yeterliliği, sağlıklı davranışları, olumlu duygu ve düşünceleri gibi noktalara odaklanmakta” ve “bireyin mutluluğuna ve iyi olma haline yardımcı olan faktörleri incelemektedir.” “Benliğe ilişkin olumlu algı (bireyin değerli oluşu ve yetenekleri), zamana ilişkin olumlu algı (geçmiş, şimdi ve gelecek), insanın doğasına ilişkin olumlu algı” olmak üzere üç bileşenden oluşmaktadır (Icekson ve Pines, 2013, Akt. Akın ve Kaya, 2015: 17).

a. Benliğe İlişkin Olumlu Algı

Benlik kavramı kısaca “kişinin kendine has olan fiziksel ve psikolojik özelliklerinin birleşimi olarak” tanımlanmakta olup; bireyin kendisine yönelik algılamalarını ifade etmektedir (Damon ve Hart,1992; Akt. Öğretir, 2004: 43) W. James (1892) benliği, “özne-ben” ve “nesne-ben” ayrımı getirerek açıklamıştır. Buna göre benlikte ilk olarak özne-ben gelişmektedir. Özne-ben, benliğin merkezinde olup aşırı değişim göstermemektedir. Ayrıca bireyi diğerlerinden ayırarak onu “özel” yapan ve günlük yaşamı öznel olarak yorumlayan benliktir. Diğer taraftan “nesne-ben” ise zamanla değişen ve bireye kimlik sağlayan benliktir. Bireyin kendisini tanımlamak için kullandığı cinsiyet, yaş ile psikolojik tutum ve davranış gibi kategoriler, vücut gibi materyal özellikler ve rol, kişilik ve ilişki gibi sosyal özellikler “nesne-ben” kapsamına girmektedir. Kısaca ifade etmek gerekirse; “benlik, özne-ben, benlik kavramı ise nesne-bendir. Yapılan araştırmalarda benliğin nesne ben yönünün incelendiği ve nesne beni ölçen benlik ölçeklerinin geliştirildiği görülmektedir” (Schaffer, 1996; Bacanlı, 1997; Akt. Öğretir, 2004: 40).

Bireyin benlik özellikleri, onun kendisini algılayış biçimi, inanç ve tutumlarını da etkilemektedir. Bireyin kendisini önemli hissetmesi, değer vermesi ve sevmesi, onun benlik saygını göstermektedir. Bazı çalışmalarda

bireylerin benliklerine ilişkin olumlu algıya sahip olmaya daha yatkın oldukları tespit edilmiştir. Psikolojik iyi oluş durumu yüksek bireylerin, benlik algılarının ve öz değerlendirmelerinin daha pozitif olduğu ve “olayları çözebileceğine dair kendilerine yönelik olumlu algılarının bulunduğu; olumsuz olayları daha az stresle değerlendirdikleri, dolayısıyla da problemlerle başa çıkıp, iyi oluş düzeylerinin arttığı” ve depresyon riskinin de azaldığı tespit edilmiştir. Bu açıdan değerlendirildiğinde, benliğe ilişkin pozitif algı ve özsaygıya sahip bireyler, hem psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissetmekte hem de psikolojik dayanıklılık için destek görevi gören sosyal çevresiyle daha sağlıklı ve pozitif ilişkiler geliştirebilmektedir (Benight ve Cieslak, 2011; Berman, 2007; Kararımak ve Çetinkaya, 2011; Akt. Sağ, 2016: 16-17).

b. Geçmiş Zamana İlişkin Olumlu Algı

Zimbardo ve Boyd’un (1999) “zaman perspektifi kuramında” ifade ettikleri gibi bireyler yaşantılarını; “geçmiş,” “bugün” ve “gelecek” şeklinde bölümlenmekte ve her bir döneme ilişkin “olumlu” ya da “olumsuz” algılara sahip olmaktadır. Buna göre bireyin geçmiş zamanı olumlu olarak değerlendirmesi, geçmiş yaşantısını pozitif olarak algılaması ve geçmiş zamana ilişkin pişmanlık duymamasını ifade etmektedir. Bireyin geçmiş zamana ilişkin olumlu algıya sahip olması ile ruhsal olarak iyi oluşu arasında pozitif bir korelasyon olduğu birçok çalışmayla ortaya konulmuştur. Sözelimi, geçmiş zamana yönelik negatif duygu ve düşüncelere sahip olan bireylerin, depresif duygularının daha çok olduğu ve yaşam doyumlarının ise daha az olduğu; buna karşın geçmiş zamana yönelik pozitif duygu ve düşüncelere sahip olan bireylerin ise daha mutlu, yaşam doyumlarının daha yüksek ve depresif ve umutsuzluk duygularının ise daha az olduğu bulunmuştur (Kazakina, 1999; Zimbardo ve Boyd, 1999; Akt., Sağ, 2016).

“Bugün” olarak adlandırılan ve şimdiki zamanı ifade eden zaman diliminin algılanış biçimi de, aynen geçmiş zamana ilişkin algılarda olduğu gibi bireyin psikolojik iyi oluş durumunu yakından etkilemektedir. Örneğin yapılan araştırmalarda “bugünü” pozitif olarak değerlendiren bireylerin daha

çok mutlulukla; negatif olarak değerlendirenlerin ise daha çok öfke, kaygı ve depresyonla ilişkilendirildikleri görülmektedir (Desmyter ve Raedt, 2012; Kazakina, 1999; Zimbardo ve Boyd, 1999; Akt., Sağ, 2016).

Pozitif psikoloji kuramının öncülerinden olan Seligman'a (2002) göre iyimser ve umutlu olmak, geleceğe yönelik bireyin psikolojisini pozitif olarak etkileyen önemli kavramlardır. Bu bakımdan bireyin geleceğe yönelik olarak kaygı duymadan yaşayabilmesi, şimdiki zamanı pozitif değerlendirmesi ve keyifli bir şekilde yaşamasına bağlıdır. "Gelecek" zamana ilişkin pozitif algıya sahip bireyler, psikolojik olarak daha sağlam olmakta ve daha az psikopatoloji göstermektedir. Bir başka ifadeyle geleceğe dönük pozitif yaklaşım sergileyenlerin psikolojik iyi olma durumları daha yüksek olmakta ve kendileri de gelecekle ilgili hedefleri için daha işlevsel bir tutum göstermektedir (Kazakina, 1999; Akt., Sağ, 2016).

c. İnsan Doğasına İlişkin Olumlu Algı

Pozitif algının alt bileşenlerinin sonuncusu olan "insan doğasına ilişkin olumlu algı," bireyin insan doğası ve yaşadığı dış dünya hakkında olumlu algılara sahip olmasını ifade etmektedir. Pozitif algılara sahip bireylerin psikolojik iyi oluş durumlarının daha yüksek olduğu, sorunlarla daha iyi başa çıktıkları, zorluklarla baş etme konusunda daha başarılı oldukları ve fırsatları daha iyi gördükleri tespit edilmiştir. "Dünyanın anlamlı ve iyi bir yer olduğuna yönelik bireylerin atfettiği anlam, dünyada hak ettiğine ulaşabildiğine dair bir inanç geliştirmesine dolayısıyla da kötülüklerden korunacağı fikrini oluşturarak bu duruma temel oluşturmaktadır (Parr, Montgomery ve DeBell, 1998; Wang, 2009; Akt., Sağ, 2016: 19).

Diğer yandan bireyin, insanın doğasına ve dış dünyaya ilişkin pozitif algı sahibi olması, yaşadığı çevre hakkında pozitif duygular beslemesi ve bu çevrede kendini güvende hissetmesi; bireyin bu algılarına bağlı olarak olumsuz durumlarda bile daha pozitif kalabilmesine ve zorluklarla baş edebilme gücünü elde etmesine yardımcı olmaktadır. Dolayısıyla kısaca ifade etmek gerekirse; insanın doğasına ve dış dünyaya ilişkin pozitif algılara sahip olan bireyler, hem

kendi psikolojik iyi oluş durumları hem de dış dünyadaki problemlerle mücadele edebilme durumları açısından negatif algılara sahip olanlara göre avantajlı bir konuma sahiptirler (Parr, Montgomery ve DeBell, 1998; Wang, 2009; Akt., Sağ, 2016: 19).

2.7. Pozitif Algı ve Pozitif Psikoloji

Pozitif algı ve pozitif psikoloji, bireyin doğuştan gelen güçlü yönlerine yoğunlaşarak onun ruh sağlığını korumak ve uyum bozukluklarını gidermek amacıyla, bireyin günlük hayattaki olaylara yaklaşımı, uyumu ve sorunlarla başa çıkma yollarına yoğunlaşmaktadır ve günümüzde olduğu gibi gelecekte de psikoloji kuramları arasında önemli bir yere sahip olacağı değerlendirilmektedir (Hayes ve Weathington, 2007). Pozitif Psikoloji'ye 1950'lerde Rogers (1951), Maslow (1954, 1962), Jahoda (1958) ve daha sonra Erikson (1963, 1982), Vaillant (1977), Deci ve Ryan (1985) ile Ryff ve Singer (1996) gibi pek çok bilim insanı öncülük etseler de; kuram özellikle Seligman'ın Amerikan Psikoloji Derneği Başkanlığı dönemi ve sonrasında yaptığı çalışmalardan sonra kendisine özel bir yer edinmiştir (Tekinalp ve Terzi, 2015).

Pozitif psikolojinin üç anahtar özelliği bulunmaktadır. Birincisi, mutluluk ve düşündüğünü ifade edebilme gibi pozitif deneyimlerdir. İkincisi, karakter ve yetenek gibi bireysel özelliklerdir. Üçüncüsü ise, aile, okul ve topluluk gibi çeşitli pozitif kurumlardır (Yıldız, 2015). Pozitif psikologlar pozitif duyguların, pozitif karakterin ve onları canlandıran kurumların ne, niçin ve hangi koşullar altında olduğunun kavranmasına katkıda bulunmaya çalışmışlardır (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005). Ancak buna rağmen iyi yaşamı icat ettikleri ya da bunun bilimsel çalışmasını garanti ettikleri iddiasında bulunmayıp; pozitif psikoloji kavramının değerinin, yaşamı değerli kılan dağınık teori ve araştırmaları bir araya getirmesinden kaynaklandığını ifade etmişlerdir (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005). Ayrıca pozitif psikoloji hastalıklar ya da eksik yönler yerine pozitif yönler ve bireyin kapasitesinin geliştirilmesine yoğunlaşmakta olup; psikologların mental rahatsızlıkların tedavisinde öğrendikleri bilimsel ve pratik yaklaşımların

insanları uzun süreli mutlu edebilmek için kullanılıp-kullanılmayacağı ile buna bağlı olarak kanıt temelli pozitif psikoloji pratiği oluşturulup oluşturulamayacağını sorgulamaktadır (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005).

Pozitif duygular, pozitif karakter özellikleri ve kurumlar üzerine bilimsel çalışma yapmayı olanaklı kılmak için şemsiye bir kavram olarak kullanılan “pozitif psikolojinin ilgilendiği önemli konular iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam doyumu, umut, iyimserlik, akış, kapasite geliştirme, affetme, farkındalık, maneviyat, sorumluluk, özgecilik, çalışma etiği ve mutluluk” olarak değerlendirilmektedir (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005; Seligman ve Csikszentmihalyi 2000, Akt. Eryılmaz, 2017: 346). Pozitif psikoloji yaklaşımında bireyin yaşadığı hayata katılması, onu anlamlı kılması, ondan haz alması ve kendisini daha iyi ve güçlü hissetmesi amacıyla bireydeki olumlu duygu ve düşünceleri ortaya çıkartmak için pozitif aktiviteler üretilmiştir (Layous ve diğerleri 2011). Dolayısıyla pozitif psikoloji, patoloji odaklı yaklaşımlardan farklı olarak bireyin yetenek ve potansiyellerinin ortaya çıkması için olumluya yoğunlaşarak bireyin psikolojik ve duygusal açıdan iyi hissetmesini sağlamaya ve ruhsal sağlığını güçlendirmeye çalışmaktadır. Diğer bir deyişle, “patoloji odaklı ruh sağlığı hizmetleri bireyleri eksi durumdan nötr duruma getirirken; pozitif odaklı ruh sağlığı hizmetleri ise hem bireylerin eksiden sıfıra ve de oradan artıya götürmeyi içermektedir” (Hefferon ve Boniwell 2010, Akt. Eryılmaz, 2017: 350).

Bazı araştırmacılar pozitif psikolojinin yukarıda bahsi geçen üç anahtar odak noktası (kişisel deneyim, kişilik özellikleri ve kurumsal boyut) ile ilişkili olarak üç seviyeden oluştuğunu savunmaktadırlar. Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) bu seviyeleri aşağıdaki gibi ifade etmektedir. Birinci seviye, sübjektif seviyedir. Bu seviye, değerli sübjektif (kişisel) deneyimleri içermektedir. Bu deneyimler geçmişle ilgili olarak memnuniyet ve tatmin, şu an ile ilgili olarak akış ve mutluluk, gelecek ile ilgili olarak ise iyimserlik ve umuttur. İkinci seviye, bireysel seviyedir. Bu seviye sevgi, cesaret, affedicilik, azim, maneviyat gibi pozitif bireysel özelliklerle ilgilidir. Üçüncü seviye ise örgütsel seviyedir. Bu seviye daha iyi bir vatandaş olmada bireye destek olan

kurumları ve sivil erdemleri içermektedir. Sorumluluk, iş ahlakı, fedakârlık ve hoşgörü bu seviyenin belirgin özellikleridir (Akt., Yıldız, 2015). Bu seviyede, pozitif psikoloji kişinin hem kendine hem de içinde yaşadığı topluma faydalı bir insan olmasını destekleyecek pozitif kurumlar üzerine odaklanmaktadır (Keven-Aklıman, 2015). Bu seviyelere benzer şekilde Gable ve Haidt (2005) pozitif psikolojinin birey, grup ve çalışma hayatı boyutlarından bakmaktadır. Ev ortamında birey, iş yerinde kurum ve arkadaşlık ortamında grup boyutu söz konusudur. Pozitif psikoloji her boyuttaki dinamikleri inceler ve bireyin her boyuttaki gelişimi için neler yapılabileceğini araştırmaktadır.

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), bireyin olumlu deneyimlerinin onun hem pozitif özelliklerinin hem de ruhsal sağlığının gelişimi için oldukça önemli olduğunu iddia etmişlerdir. Seligman'a göre Psikoloji bilimi özellikle II. Dünya Savaşı sonrasında bireyin ruh sağlığını tedavi amacıyla patoloji temelli yaklaşıma adanmıştır fakat terapide en güçlü silah olan bireyin güçlü yönlerinin ortaya çıkarılmasını gözden kaçırdığı için patoloji temelli yaklaşım mental rahatsızlıkların tedavisinde yeterli olamayacaktır. Bundan dolayı da yeni bir yaklaşıma ihtiyaç duyulmuş ve pozitif psikoloji ve nihayetinde Pozitif Psikoterapi (PPT) ortaya çıkmıştır (Seligman, Rashid ve Parks, 2006). PPT yaklaşımı bireyin mental rahatsızlıklarını gidermede belirtilerin tespit edilip ortadan kaldırılmasının yeterli olmayacağı ve bireydeki olumlu duyguların artırılmasının gerekli olduğu savıyla üç önemli odak noktasına yoğunlaşmaktadır. Bunlar şu şekildedir (Seligman, Rashid ve Parks, 2006'dan aktaran Eryılmaz, 2017: 352):

1. Hazzı içeren yaşam: Bireylerin olumlu duyguları yaşayacakları etkinliklere yönlendirilmesi esastır.
2. Katılımlı yaşam: Bireylerin kendilerini gerçekleştirecekleri ve akış yaşayacakları deneyimlere yönlendirilmeleri esastır.
3. Anlamlı bir yaşam: Bireyin benliğinden büyük bir şeylere inanması anlamlı yaşamı oluşturmaktadır. Bu noktada dini inanışlar, politik görüşler, aile ve toplum yaşamının anlamını oluşturmanın önemli araçlarıdır.

Seligman (2011) daha sonra ruh sağlığı ve mutluluğu elde etmek için PERMA Modeli adını verdiği “olumlu duygular, katılım, ilişki, anlam ve başarı” olmak üzere beş boyuttan oluşan bir yaklaşım geliştirmiştir.

Pozitif Psikoterapi bireyi psikolojik ve bedensel hastalıklara karşı koruyucu özelliklere sahiptir. PPT, danışanın gcl özelliklerinin keşfi, olumlu duygular ve karakterinin gclendirilmesi, kötü anılara karşın iyi anıları deneyimlemesi, affetme ve minnettarlık uygulamaları, yaşamsal doyumunu, zaman yapılandırması, sağlıklı ilişki geliştirmesi ve son olarak terapinin değerlendirilmesi gibi aşamalardan oluşmaktadır (Seligman, Rashid ve Parks, 2006; Eryılmaz, 2017).

Son olarak Peseschkian’ın (2000) geliştirmiş olduğu terapi modeli her ne kadar Seligman ve arkadaşlarının geliştirdikleri pozitif terapisi adıyla anılsa da onun “pozitif psikoterapisi; eklektik yaklaşıma dayanması, analitik yönelimli olması ve kültürler arası yaklaşımı benimsemesi açılardan Seligman ve arkadaşları tarafından ortaya atılan pozitif psikoterapi yaklaşımında farklılaşmaktadır” (Rashid 2015, Akt. Eryılmaz, 2017: 360).

2.8. İrrasyonel İnanışlar ve Pozitif Algı

Akılıcı olan ve akılıcı olmayan (irrasyonel) inanışlar üzerine pek çok çalışma yapılmıştır. Sözgelimi bu çalışmalardan birinde Hutchinkons, Patock-Peckham, Cheong ve Nagoshi (1998, Akt. Artıran, 2015).), alkol bağımlısı ergenler üzerinde “irrasyonel inanışların depresyon, stres ve kompulsiviti değişkenleri ile birlikte alkol kullanımını belirleyici etkisi olduğunu tespit etmişlerdir. Konuyla ilgili uluslararası diğer çalışmalara yukarıda değinilmiş olup özellikle Türkiye’de yapılan çalışmalara bakıldığında ise önemli çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Bu bağlamda rneğin Artıran yaptığı çalışmada z-Belirlenim Kuramı (BK) ile Akılıcı Duygucu Davranışcı Kuram (ADDK) bir araya getirmiş ve Akılıcı Duygucu z-Belirlenim leği (ADB) olarak adlandırdığı yeni bir ölçek geliştirmiş ve “iki kuramın ilerde birlikte değerlendirebileceği yeni bir psikoterapötik yaklaşıma öncülük” etmiştir (Artıran, 2015). Geçerlik

ve güvenilirlik test sonuçları test edilen ADÖB'ün "özerklik ihtiyacı irrasyonel inanışları, yeterlilik ihtiyacı irrasyonel inanışları ve ilişkili olma ihtiyacı irrasyonel inanışları olarak belirlenen üç faktörlü bir ölçek olduğu görülmektedir" (Artıran, 2015: 82). Yaptığı çalışmada Artıran, klinik olan ve olmayan örneklerle çalışmış ve sonuçta "anti sosyal eğilimler içinde olan ergenlerin, bu boyutlarda klinik olmayan örneklemdeki katılımcılara göre daha çok irrasyonel inanışları olduğu" ve "mutluluk, iyi olma hali ve kendinden memnuniyetin temel psikolojik ihtiyaçlar konusundaki irrasyonel inanışlarla" yakın ilişki içinde olduğu sonucuna varmıştır. Dolayısıyla da Artıran'a göre "temel psikolojik ihtiyaçlar irrasyonel inanışların ergenlerin duygu durumları üzerinde etkin rol" oynamaktadır (Artıran, 2015: 83, 85).

Kalkan ve Ersanlı (2008: 963) "Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyum düzeylerine etkisini" araştırmıştır. Bilişsel-davranışçı yaklaşım temelinde uygulanan programa katılan evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinde artış olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

İrrasyonel inanışlar ile ontolojik iyi arasındaki ilişkiyi araştıran Yıldırım (2016) ise, bu iki değişken arasında pozitif sonuçlar bulmuştur. Buna göre "korkunçlaştırma ve aşırı talepkarlığın pişmanlık, hiçlik ve harekete geçme değişkenini yordadığı, düşük tolerans irrasyonel inanışının hiçlik değişkenini yordadığı, derecelendirmenin umut değişkenini yordadığı" sonucuna ulaşmıştır (Yıldırım, 2016: vii). İrrasyonel inanışlar bağlamında Gökçakan'ın (2008: 191) yaptığı "ADDT'ne dayalı grupla psikolojik danışmanın, grup üyelerinin akademik, sosyal, duygusal ve toplam yetkinlik inanışlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yükselttiği," ve yine ADDT'ne dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin problem çözme algılarına olumlu katkı yaptığı da (Çapri ve Gökçakan, 2008) görülmüştür.

Bu çalışma kapsamında değerlendirildiğinde ise doğrudan olmasa bile bazı çalışmaları sıralamak mümkündür. Örneğin Sarı ve Owen (2015), Ellis ve Beck'in kuramsal çalışmalarına dayalı olarak Romantik ilişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAiNO) geliştirmişlerdir. İkili, irrasyonel inanışlar

ile romantik ilişkiler ve bağlanma boyutu arasındaki ilişkiyi incelemek için üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma yapmışlardır. Sonuçta Romantik ilişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin "Aşırı Beklentiler", "Farklı Düşünmek" alt boyutlarının ilişki doyumunu olumlu yönde; "Cinsiyet Farklılıkları" alt boyutunun ise ilişki doyumunu olumsuz yönde yordadığını" tespit etmişlerdir (Sarı ve Owen, 2016: 204). Romantik ilişkiler ve irrasyonel duygular üzerine yapılan bir başka çalışmada ise "üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerde bağlanımın alt ölçeklerinden doyum ile romantik ilişkilerle ilgili irrasyonel inanışlardan fiziksel yakınlık ve cinsiyet farklılıkları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu" bulunmuştur (Dölen, 2014: iv).

Seligman ve arkadaşları tarafından kuramsallaştırılan pozitif algıya dayalı pozitif psikoloji bağlamında uluslararası pek çok araştırma yapılmıştır. Örneğin Seligman ve arkadaşları hem psikolojik danışma servisine müracaat eden üniversite öğrencileri hem de depresyon tanısı almış 21 birey üzerinde yaptıkları pozitif psikoterapi ve pozitif grup psikoterapisi sonucunda, depresyon belirtilerinin azaldığını, bireysel iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerinin ise arttığını tespit etmişlerdir (Seligman, Rashid ve Parks, 2006). Lü, Wang ve Liu (2013) ise yaptıkları pozitif (grup) psikoterapi sonucunda olumlu duyguların arttığı, olumsuz olanların azaldığı ve depresyon belirtilerinin azaldığını tespit etmişlerdir. Benzer bazı çalışmalar Frisch (1998, 2009, 2013), Fava ve Ruini (2003), Ryff ve Singer (2006) ve Seligman (2011) tarafından gerçekleştirilmiş olup bu çalışmaların bazısı ilişki bazısı da deneysel çalışmalardır (Eryılmaz, 2017).

Peseschkian (2000) ise Seligman ve arkadaşlarından farklı olarak Pozitif Psikoterapi'yi ruhsal bozuklukların tedavisinde kullanmıştır. Çalışmasında kültürler arası yaklaşım bağlamında çatışma ve kaynak üzerine yoğunlaşmış ve pozitif psikoterapi sonucunda depresyon belirtilerinin azaldığını tespit etmiştir.

Türkiye'de ise pozitif psikoloji bağlamında bazı ilişki bazısı çalışmalar göze çarpmaktadır. Örneğin Eryılmaz ergenler üzerinde pozitif psikoterapi uygulamış ve ergenlerde terapi sonucu umudun arttığını tespit etmiştir (Eryılmaz, 2012). Yine Eryılmaz üniversite öğrencilerine pozitif grup terapisi

uygulamış ve terapi sonunda öğrencilerde olumlu duyguların arttığını, olumsuz duygu ve depresyon belirtilerinin ise azaldığını gözlemlemiştir. Bu bulgular Seligman ve arkadaşlarının (2006) bulgularını da desteklemektedir.

Keven-Aklıman ise kız ergenler üzerine olumlu beden imajı geliştirme bağlamında pozitif grup terapisi uygulamıştır. Araştırma sonunda pozitif grup terapisinin etkili olduğu ve deney grubundaki kız ergenlerin beden algıları ile kontrol grubundaki kız ergenlerin beden algılarının deney grubundakiler lehine farklılık gösterdiğini tespit etmiştir (Keven-Aklıman, 2015).

Güney (2011) ise Pozitif Psikoterapi Envanteri'nin geçerlik ve güvenilirliğini test etmiş ve sonuçta “üniversite öğrencileri ve profesyoneller dahil olmak üzere Türk nüfusuna uygulanmaktadır. İç tutarlılık ve test-retest güvenilirliği, faktör analizi ve iyi yakınsak geçerlilik ile korelasyonlar, cihazın tatmin edici psikometrik değerleri bulunduğunu ve normal ve klinik popülasyonlarda geçerli ve güvenilir şekilde kullanılabileceği” sonucuna varmıştır (Güney, 2011: 81). Son olarak Sarı, Pozitif Psikoterapi'yi, Türk kültürüne uygulanabilirliği bağlamında değerlendirmiş ve bütüncü bir yaklaşımı benimsemiş olan Pozitif Psikoterapi'nin bazı noktalara dikkat edilmesi koşuluyla Türk toplumu için uygun olabileceği yargısına ulaşmıştır (Sarı, 2015).

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma verilerinin elde edildiği örneklem, verilerin toplanmasında kullanılan araçlar ve verilerin çözümlenmesinde uygulanan istatistiksel tekniklere ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Evli bireylerin “Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği” sonuçları, “Pozitif Algı Ölçeği” sonuçları evli bireylerin cinsiyet, yaş, evlilik süresi, çocuk sahibi olma durumu ve gelir düzeyi değişkenlerine göre aradaki ilişkinin anlamlılık düzeyi ve ne şekilde farklılaştığı incelenmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini Mayıs 2017 ve Ekim 2017 tarihlerinde Türkiye'nin farklı illerinde yaşayan evli bireyler oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini ise 22-35 yaş arası, evli kadın ve erkek arasından kolaydan örneklem yöntemi ile seçilmiş 134'ü kadın 112'si erkek olmak üzere 246 kişiden oluşmaktadır.

3.2.1. Araştırmaya Katılanlarla İlgili Kişisel Bulgular

Örneklemede yer alan kişiler cinsiyet, yaş, çocuk sahibi olma durumu, evlilik süresi, gelir düzeyi açısından incelenmiş olup, elde edilen bulgular aşağıda açıklanmıştır.

3.2.1.1. Cinsiyet değişkeni

Araştırmaya katılanların cinsiyet dağılımına ilişkin bulgular Tablo 3.1’de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Araştırmaya Katılanların Cinsiyet Dağılımına İlişkin Tablo

Cinsiyet	N	Yüzde
Kadın	134	54,5
Erkek	112	45,5
Toplam	246	100,0

Tablo 3.1’e göre araştırmaya katılanların 134’si (%54,5) kadın, 112’si (%45,5) erkektir.

3.2.1.2. Yaş değişkeni

Araştırmaya katılanların yaş dağılımına ilişkin bulgular Tablo 3.2’de sunulmuştur.

Tablo 3.2. Araştırmaya Katılanların Yaşlarına İlişkin Tablo

Yaş	N	Yüzde
22-28 yaş arası	111	45,1
29-35 yaş arası	135	54,9
Toplam	246	100,0

Tablo 3.2'ye göre araştırmaya katılanların 111'i (%45,1) 22-28 yaş arasında, 135'i (%54,9) 29-35 yaş arasındadır.

3.2.1.3. Evlilik Süresi

Araştırmaya katılanların evlilik süresi dağılımına ilişkin bulgular Tablo 3.3'te sunulmuştur.

Tablo 3.3. Araştırmaya Katılanların Evlilik Sürelerine İlişkin Tablo

Evlilik Süresi	N	Yüzde
1-9 yıl	221	89,8
10-19 yıl	25	10,2
Toplam	246	100,0

Tablo 3.3'e göre araştırmaya katılanların 221'inin (%89,8) evlilik süresi 1-9 yıl arasında, 25'inin (%10,2) evlilik süresi 10-19 yıl arasında evlilerdir.

3.2.1.4. Çocuk Sahibi Olma Durumu

Araştırmaya katılanların çocuk sahibi olma durumu dağılımına ilişkin bulgular Tablo 3.4'te sunulmuştur.

Tablo 3.4. Araştırmaya Katılanların Çocuk Sahibi Olma Durumuna İlişkin Tablo

Çocuk Sahibi Olma Durumu	N	Yüzde
Çocuk Sahibi Olanlar	125	50,8
Çocuk Sahibi Olmayanlar	121	48,2
Toplam	246	100,0

Tablo 3.4'e göre araştırmaya katılanların 125'i (%50,8) çocuk sahibiyken, 121'i (%49,2) çocuk sahibi değildir.

3.2.1.5. Gelir Düzeyi

Araştırmaya katılanların gelir düzeyi dağılımına ilişkin bulgular Tablo 3.5'te sunulmuştur.

Tablo 3.5. Araştırmaya Katılanların Gelir Düzeyine İlişkin Tablo

Gelir Düzeyi	N	Yüzde
1500 altı	15	6,1
1500-3000	83	33,7
3000-5000	101	41,1
5000 ve üzeri	47	19,1
Toplam	246	100,0

Tablo 3.5'e göre araştırmaya katılanlardan 1500 altı gelire sahip olan kişi sayısı 15 (%6,1), 1500-3000 arası gelire sahip olan kişi sayısı 83 (%33,7), 3000-5000 ve üzeri gelire sahip olan kişi sayısı 101 (%41,1), 5000 üstü gelire sahip olan kişi sayısı 47 (%19,1) 'dir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada romantik ilişkideki irrasyonel inanışları saptamak için "Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği", pozitif algılarını değerlendirmek için "Pozitif Algı Ölçeği", ve araştırma kapsamında incelenecek olan değişkenleri (cinsiyet, yaş, çocuk sahibi olma durumu, evlilik süresi ve gelir düzeyi) belirlemek üzere araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Romantik İlişkilerde İrrasyonel İnanışlar Ölçeği

Sarı (2008) tarafından geliştirilen “Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnanışlar Ölçeği (RAİNÖ)” romantik ilişkilerle ilgili irrasyonel inanışları ölçmektedir. Ölçek 5’li likert tipi derecelendirmeli olup, (5) Tamamen Katılıyorum, (4) Katılıyorum, (3) Kararsızım, (2) Katılmıyorum ve (1) Hiç Katılmıyorum şeklinde puanlanan; 30 madde ve 6 boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar şunlardır:

Aşırı Beklentiler (AB): Bu boyut sekiz maddeden oluşmakta olup kişinin ilişkiden ve ilişki içinde olduğu kişiden beklediği gerçekçi olmayan beklentileri anlatan ifadeleri kapsamaktadır. Aşırı beklentiler alt boyutunun iç tutarlık katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Bu alt boyuttan alınacak puanı 21, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29 numaralı sorular ölçmektedir.

Sosyal Zaman Kullanımı (SZK): Bu boyut altı maddeden oluşmakta olup kişinin sosyal ve serbest zaman etkinliklerine dair gerçekçi olmayan beklentilerini ifade eden maddeleri içermektedir. Sosyal zaman kullanımı alt boyutunun iç tutarlık katsayısı .78 olarak bulunmuştur. Bu alt boyuttan alınacak puanı 16, 17, 18, 19, 20, 22 numaralı sorular ölçmektedir.

Zihin Okuma (ZO): Bu boyut altı madden oluşmakta olup ilişki içinde olan bireylerin birbirlerinin duygu ve düşüncelerini ifade edilmesine gerek kalmadan zihin okuyormuşçasına anlamaları yönünde gerçekçi olmayan beklentilerini ifade eden maddeleri kapsamaktadır. Zihin okuma alt boyutunun iç tutarlık katsayısı .78 olarak bulunmuştur. Bu alt boyuttan alınacak puanı 5, 6, 7, 8, 9, 10 numaralı sorular ölçmektedir.

Farklı Düşünmek (FD): Farklı düşünmek alt boyutu dört maddeden oluşmaktadır. İlişki içinde olan kişilerin olaylarla ilgili birbirlerinden farklı düşüncelere sahip olmalarının yıkıcı olduğuna dair gerçekçi olmayan beklentilerini anlatan ifadeleri kapsamaktadır. Bu alt boyutun iç tutarlık güvenirlik katsayısı .69’dur. Farklı düşünmek alt boyutundan alınacak puanı 1, 2, 3, 4 numaralı sorular ölçmektedir.

Fiziksel Yakınlık (FY): Bu boyut üç maddeden oluşmakta olup kişilerin fiziksel yakınlıkla ilgili gerçekçi olmayan beklentilerini anlatan ifadelerden oluşmaktadır. Fiziksel yakınlık alt boyutunun güvenirlik katsayısı .53 olarak bulunmuştur. Bu alt boyuttan alınacak puanı 14, 15, 30 numaralı sorular ölçmektedir. Cinsiyet Farklılıkları (CF): Cinsiyet farklılıkları alt boyutunda üç madde bulunmaktadır. Cinsiyet farklılıklarının ilişkiye olan etkisiyle ilgili gerçekçi olmayan ifadeleri içeren alt boyuttur. Bu alt boyutun iç tutarlık katsayısı .53'tür. Cinsiyet farklılıkları alt boyutundan alınacak puanı 11, 12, 13 numaralı sorular ölçmektedir. Ölçekteki 1. ve 22. sorular ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 30 iken en yüksek puan 150'dir. Ölçekten alınan puanın artması romantik ilişkilerle ilgili irrasyonel inanışların da arttığı anlamını taşımaktadır.

3.3.2. Pozitif Algı Ölçeği

Pozitif Algı Ölçeği, bireylerin geçmiş zamana ilişkin, insan doğasına ilişkin ve benliklerine ilişkin pozitif algılarını değerlendirmek amacıyla Icekson ve Pines (2013) tarafından geliştirilmiş, Akın ve Kaya (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 8 madde ve 3 alt boyuttan oluşan ölçek, 7'li likert tipi derecelendirmeli olup seçenekleri 1'den (Hiç katılmıyorum) 7'ye (Kesinlikle katılıyorum) doğru sıralanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 8 iken en yüksek puan 56'dır. Ölçekte ters kodlanması gereken madde bulunmamaktadır. Alınan puanın artması pozitif algı seviyesinin de arttığı anlamını taşımaktadır. Geçmiş zamana ilişkin pozitif algı alt boyutundan alınacak puanı 1., 2., 4., 7. sorular; insan doğasına ilişkin pozitif algı alt boyutundan alınacak puanı 3. ve 5. sorular; benliğe ilişkin pozitif algı alt boyutundan alınacak puanı 6. ve 8. Sorular ölçmektedir. Geçmiş zamana ilişkin pozitif algı alt boyutunun iç tutarlık katsayısı .80, insan doğasına ilişkin pozitif algı alt boyutunun iç tutarlık katsayısı .71, benliğe ilişkin pozitif algı alt boyutunun iç tutarlık katsayısı .75 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin bir örneği Ek 2'de sunulmuştur.

3.3.3. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilmiş cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu, evlilik süresi, gelir düzeyini belirlemek için sorular sorulmuştur. Formun bir örneği Ek 1’de sunulmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

3.4.1. Verilerin Toplanması

Öncelikle ölçekler belirlenip, örneklem seçimi yapılmıştır. Araştırmanın evreni Mayıs 2017 ve Ekim 2017 tarihlerinde Türkiye’nin farklı illerinde yaşayan gönüllü evli bireylerden oluşturmaktadır. Araştırma 22-35 yaş arasında olan evli kadın ve evli erkekler arasından kolaydan örneklem yöntemi ile seçilmiş 246 kişiden oluşmaktadır.

3.4.2. Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizinde SPSS 21 programından yararlanılmıştır. Aşağıda alt problemler için yapılmış olan analiz teknikleri verilmektedir.

Cinsiyet, yaş, çocuk sahibi olma durumu, evlilik süresine göre pozitif algı toplam puan ortalamaları ve irrasyonel inanışlar puan ortalamalarının karşılaştırılması “t” testi ile yapılmıştır. Gelir seviyesine göre pozitif algı toplam puan ortalamaları ve irrasyonel inanışlar puan ortalamalarının karşılaştırılması Anova testi ile yapılmıştır.

Pozitif algı ile irrasyonel inanışlar arasındaki ilişkiyi ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde alt problemlerle ilgili bulgulara yer verilmiştir. Evli bireylerin irrasyonel inanışları ile pozitif algıları ve alt boyutları arasındaki ilişkiye; cinsiyet, yaş, çocuk sahibi olma durumu, evlilik süresi, gelir düzeyi değişkenleri arasındaki farklılığın anlamlılık düzeyine bakılmıştır.

Tablo 4.1. Cinsiyet Değişkenine Göre Evli Bireylerin Pozitif Algı ve İrrasyonel İnançlarının Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ortalama	SS	t	p
PA	Kadın	134	5,0289	0,93666	-,627	,531
	Erkek	112	5,1116	1,13209		
İRİ	Kadın	134	2,9726	0,43551	1,448	,149
	Erkek	112	2,8762	0,58164		

Not: PA (Pozitif Algı), İRİ (İrrasyonel İnanışlar)

Tablo 4.1’de evli bireylerin pozitif algı ve irrasyonel inanışlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması amacıyla bağımsız örneklem t- testi uygulamasına ilişkin bulgular verilmiştir. Bulgular incelendiğinde kadınların pozitif algı ortalamaları (5,0289) ile erkeklerin pozitif algı ortalamaları (5,1116) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($t=-0,627$, $p=0,531$).

İrrasyonel inanışlara geldiğimizde kadınların irrasyonel inanış ortalamaları (2,9726) ile erkeklerin irrasyonel inanış ortalamaları (2,8762) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($t=1,448$, $p=0,149$).

Tablo 4.2. Yaş Değişkenine Göre Evli Bireylerin Pozitif Algı ve İrrasyonel İnançlarının Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Sonuçları

	Yaş	N	Ortalama	SS	t	p
PA	22-29 arası	111	4,9854	0,92438	-1,123	,263
	30-35 arası	135	5,1333	1,10642		
İRİ	22-29 arası	111	2,9565	0,43591	,794	,428
	30-35 arası	135	2,9059	0,56177		

Not: PA (Pozitif Algı), İRİ (İrrasyonel İnanışlar)

Tablo 4.2’de evli bireylerin pozitif algı ve irrasyonel inanışlarının yaş değişkenine göre karşılaştırılması amacıyla bağımsız örneklem t- testi uygulamasına ilişkin bulgular verilmiştir. Bulgular incelendiğinde 22-29 yaş arası evli bireylerin pozitif algı ortalamaları (4,9854) ile 30-35 yaş arası evli bireylerin pozitif algı ortalamaları (5,1333) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($t=-1,123$, $p=0,263$).

İrrasyonel inanışlara geldiğimizde 22-29 yaş arası evli bireylerin irrasyonel inanış ortalamaları (2,9565) ile 30-35 yaş arası evli bireylerin irrasyonel inanış ortalamaları (2,9059) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($t=0,794$, $p=0,428$).

Tablo 4.3. Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Evli Bireylerin Pozitif Algı ve İrrasyonel İnançlarının Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Sonuçları

	ÇSOD	N	Ortalama	SS	t	p
PA	ÇSolan	125	5,0970	1,03807	,471	,638
	ÇSOLmayan	121	5,0351	1,02269		
İRİ	ÇSolan	125	2,9805	0,52504	1,630	,104
	ÇSOLmayan	121	2,8752	0,48718		

Not: PA (Pozitif Algı), İRİ (İrrasyonel İnanışlar), ÇSOD (Çocuk Sahibi Olma Durumu), ÇSolan (Çocuk Sahibi Olanlar), ÇSOLmayan (Çocuk Sahibi Olmayan)

Tablo 4.3'te evli bireylerin pozitif algı ve irrasyonel inanışlarının çocuk sahibi olma durumuna göre karşılaştırılması amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulamasına ilişkin bulgular verilmiştir. Bulgular incelendiğinde çocuk sahibi olan evli bireylerin pozitif algı ortalamaları (5,0970) ile çocuk sahibi olmayan evli bireylerin pozitif algı ortalamaları (5,0351) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($t=0,471$, $p=0,638$).

İrrasyonel inanışlara geldiğimizde çocuk sahibi olan evli bireylerin irrasyonel inanış ortalamaları (2,9805) ile çocuk sahibi olmayan evli bireylerin irrasyonel inanış ortalamaları (2,8752) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur ($t=1,630$, $p=0,104$).

Tablo 4.4. Evlilik Süresine Göre Evli Bireylerin Pozitif Algı ve İrrasyonel İnanışlarının Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Sonuçları

	Evlilik Süresi	N	Ortalama	SS	t	p
PA	1-9 yıl	221	5,0413	1,04314	-1,146	,253
	10-19 yıl	25	5,2900	,87999		
İRİ	1-9 yıl	221	2,9324	0,51815	,339	,735
	10-19 yıl	25	2,8960	0,42079		

Not: PA (Pozitif Algı), İRİ (İrrasyonel İnanışlar)

Tablo 4.4'de evli bireylerin pozitif algı ve irrasyonel inanışlarının evlilik süresine göre karşılaştırılması amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulamasına ilişkin bulgular verilmiştir. Bulgular incelendiğinde 1-9 yıl arası evli bireylerin pozitif algı ortalamaları (5,0413) ile 10-19 yıl arası evli bireylerin pozitif algı ortalamaları (5,29) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($t=-1,146$, $p=0,253$).

İrrasyonel inanışlara geldiğimizde 1-9 yıl arası evli bireylerin irrasyonel inanış ortalamaları (2,9324) ile 10-19 yıl arası evli bireylerin irrasyonel inanış ortalamaları (2,896) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur (t=0,339, p=0,735).

Tablo 4.5. Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Evli Bireylerin Pozitif Algı ve İrrasyonel İnançlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçlar

Pozitif Algı	1500 ve Altı	1500-3000	3000-5000	5000 ve üstü	F	P
ORT	4,141	5,114	5,117	5,167	4,521	0,004**
SS	1,48	0,979	1,017	0,841		
AOİ	1500 ve Altı	1500-3000	3000-5000	5000 ve üstü	F	P
ORT	3,053	3,034	2,854	2,861	2,536	0,057
SS	0,431	0,514	0,527	0,448		

Not: AOİ (Akılcı Olmayan İnanışlar) * p < .05 ** p < .01

Tablo 4.5'te göre evli bireylerin pozitif algı puan ortalamalarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F=4,521; p=0.004 <0.05).

Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. 1500 ve altı gelire olanların pozitif algı puanları (4,141 ± 1,48), 1500-3000 arası gelire sahip olanların pozitif algı puanlarından (5,114 ± 0,979) düşük bulunmuştur. 1500 ve altı gelire olanların pozitif algı puanları (4,141 ± 1,48), 3000-5000 arası gelire sahip olanların pozitif algı puanlarından (5,117 ± 1,017) düşük bulunmuştur. 1500 ve altı gelire olanların pozitif algı puanları (4,141 ± 1,48), 5000 ve üstü gelire sahip olanların pozitif algı puanlarından (5,167 ± 0,841) düşük bulunmuştur.

İrrasyonel inanış puan ortalamalarının gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü

varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($F=2,536$; $p=0.057 > 0.05$).



Tablo 4.6. Pozitif Algı ile İrrasyonel İnançlara İlişkin Korelasyon Analizi

	AB	SZK	ZO	FD	FY	CF	GZİOA	İDİOA	BİOA
AB	-								
SZK	0,388**	-							
ZO	0,486**	0,382**	-						
FD	0,191**	0,442**	0,301**	-					
FY	0,330**	0,511**	0,247**	0,293**	-				
CF	0,186**	0,212**	0,224**	0,235**	0,234**	-			
GZİOA	0,035	-0,065	-0,097	-0,166**	0,040	-0,138*	-		
İDİOA	0,051	0,015	0,025	-0,064	0,089	0,003	0,395**	-	
BİOA	0,014	-0,060	-0,051	-0,028	0,003	-0,156*	0,516**	0,181**	-

*p<.05 **p<.01

AB: Aşırı Beklentiler
SZK: Sosyal Zaman Kullanımı
ZO: Zihin Okuma
FD: Farklı Düşünme
FY: Fiziksel Yakınlık
CF: Cinsiyet Farklılıkları

GZİOA: Geçmiş Zamana İlişkin Olumlu Algı
İDİOA: İnsan Doğasına İlişkin Olumlu Algı
BİOA: Benliğe İlişkin Olumlu Algı

Geçmiş zamana ilişkin olumlu algı ile aşırı beklentiler ile ilgili irrasyonel inanışlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ($r=0,035$; $p=0,583>0,05$).

Geçmiş zamana ilişkin olumlu algı ile sosyal zaman kullanımı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır. ($r=-0,065$; $p=0,311>0,05$).

Geçmiş zamana ilişkin olumlu algı ile zihin okuma ile ilgili irrasyonel inanışlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır ($r=-0,097$; $p=0,127>0,05$).

Geçmiş zamana ilişkin olumlu algı ile farklı düşünmek ile ilgili irrasyonel inanışlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında negatif yönde zayıf anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,166$; $p=0,009 < 0,05$). Buna göre geçmiş zamana ilişkin olumlu algı puanı arttıkça farklı düşünmek ile ilgili irrasyonel inanışlar puanları azalmaktadır.

Geçmiş zamana ilişkin olumlu algı ile fiziksel yakınlık ilgili irrasyonel inanışlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunamamıştır ($r=0,04$; $p=0,537>0,05$).

Geçmiş zamana ilişkin olumlu algı ile cinsiyet farklılıkları ile ilgili irrasyonel inanışlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında negatif yönde zayıf anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,138$; $p=0,03 < 0,05$). Buna göre geçmiş zamana ilişkin olumlu algı puanı arttıkça cinsiyet farklılıkları ile ilgili irrasyonel inanışlar puanları azalmaktadır.

İnsan doğasına ilişkin olumlu algı ile aşırı beklentiler ile ilgili irrasyonel inanışlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamıştır ($r=0,051$; $p=0,43>0,05$).

İnsan doğasına ilişkin olumlu algı ile sosyal zaman kullanımı ile ilgili irrasyonel inanışlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamıştır ($r=0,015$; $p=0,813>0,05$).

İnsan doğasına ilişkin olumlu algı ile zihin okuma ile ilgili irrasyonel inanışlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamıştır ($r=0,025$; $p=0,697>0,05$).

İnsan doğasına ilişkin olumlu algı ile farklı düşünmek ile ilgili irrasyonel inanışlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamıştır ($r= -0,064$; $p=0,315>0,05$).

İnsan doğasına ilişkin olumlu algı ile fiziksel yakınlık ile ilgili irrasyonel inanışlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamıştır ($r=0,089$; $p=0,163>0,05$).

İnsan doğasına ilişkin olumlu algı ile cinsiyet farklılıkları ile ilgili irrasyonel inanışlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamıştır ($r=0,003$; $p=0,959>0,05$).

Benliğe ilişkin olumlu algı ile aşırı beklentiler ile ilgili irrasyonel inanışlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamıştır ($r=0,014$; $p=0,828>0,05$).

Benliğe ilişkin olumlu algı ile sosyal zaman kullanımı ile ilgili irrasyonel inanışlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamıştır ($r= -0,06$; $p=0,345>0,05$).

Benliğe ilişkin olumlu algı ile zihin okuma ile ilgili irrasyonel inanışlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamıştır ($r= -0,051$; $p=0,422>0,05$).

Benliğe ilişkin olumlu algı ile farklı düşünmek ile ilgili irrasyonel inanışlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda,

puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamıştır ($r = -0,028$; $p = 0,664 > 0,05$).

Benliğe ilişkin olumlu algı ile fiziksel yakınlık ile ilgili irrasyonel inanışlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamıştır ($r = -0,003$; $p = 0,96 > 0,05$).

Benliğe ilişkin olumlu algı ile cinsiyet farklılıkları ile ilgili irrasyonel inanışlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında negatif yönde zayıf anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -0,156$; $p = 0,014 < 0,05$). Buna göre benliğe ilişkin olumlu algı puanı arttıkça cinsiyet farklılıkları ile ilgili irrasyonel inanışlar puanları azalmaktadır.

BÖLÜM V

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu çalışma Türkiye sınırları içinde yaşayan 22-35 yaş aralığındaki evli bireylerin irrasyonel inanışları ile pozitif algıları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmada ilişkisel tarama modeli ile Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAINÖ) ve Pozitif Algı Ölçeği (PAÖ) kullanılmış olup, evli bireylerin cinsiyet, yaş, evlilik süresi, çocuk sahibi olma durumu ve gelir düzeyi değişkenlerine göre aradaki ilişkinin anlamlılık düzeyi ile hangi düzeyde farklılaştığı araştırılmıştır.

İlk olarak t-testi uygulanarak çeşitli değişkenler bağlamında eşler arasındaki farklılıkların anlamlı olma düzeyleri ele alınmıştır. İrrasyonel inanışlar ve pozitif algı konusunda elde edilen sonuçlar cinsiyet bağlamında değerlendirildiğinde kadınlarla erkekler arasında hem irrasyonel inanışlar ($t=1,448$, $p=0,149$) hem de pozitif algı ortalamaları ($t=-0,627$, $p=0,531$) bakımından anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Bu nedenle cinsiyetin irrasyonel inanışlar ve pozitif algı bağlamında önemli bir yordayıcı olmadığı tespit edilmiştir. Ancak irrasyonel inanışlara dönük bu bulgular literatürdeki bazı çalışmalarla uyummamaktadır. Tunçel (2013) batıl inançlara sahip olma açısından, Bilge ve Arslan (2016) yetişkinlerin irrasyonel inanışlara sahip olma ve Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil (2009) üniversite öğrencilerinin sahip oldukları irrasyonel inanışlar açısından kadınlar ve erkekler arasında erkekler lehine anlamlı bir fark bulmuştur. Bu çalışmalara göre irrasyonel inanışlara erkeklere kıyasla kadınlar daha fazla eğilimlidirler. Bu ise, bu tez çalışmasında elde edilen bulgularla uyum göstermemektedir. Diğer yandan pozitif algıya dair bulgular, literatürdeki bulgularla uyum göstermektedir. Örneğin Dağcı (2014) da pozitif algı ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulamamıştır.

Yaş değişkeni bağlamında değerlendirildiğinde ise 22-29 yaş arası evli bireylerin pozitif algı ortalamaları ile 30-35 yaş arası evli bireylerin pozitif algı

ortalamları ($t=-1,123$, $p=0,263$) ile irrasyonel inanış ortalamaları ($t=0,794$, $p=0,428$) istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur. Dolayısıyla yaş değişkeni de anlamlı bir yordayıcı olarak görülmemektedir. Benzer çalışmalara ilgili literatürde de rastlanmaktadır. Bu anlamda sözgelimi Bilge ve Arslan (2016), 18-55 yaş arası yetişkinler üzerinde yaptıkları çalışmada yaş ile akılcı olmayan inanışlar arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Dolayısıyla bu bulgu literatürdeki çalışmaları desteklemektedir.

Evlilik yılı bağlamında değerlendirildiğinde ise 1-9 yıl arası evli bireyler ile 10-19 yıl arası evli bireylerin irrasyonel inanış ortalamaları arasında ($t=0,339$, $p=0,735$) istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlanılmamıştır. Bu bulgular literatürdeki diğer çalışmalarla da desteklenmektedir. Örneğin Bilge ve Arslan (2016), gerek evlilik süresi gerekse de medeni durum ile akılcı olmayan inanışlar arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Çocuk sahibi olan evli bireylerin pozitif algı ortalamaları ile çocuk sahibi olmayan evli bireylerin pozitif algı ortalamaları ($t=0,471$, $p=0,638$) ile irrasyonel inanış ortalamaları ($t=1,630$, $p=0,104$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Yani çocuk sahibi olmak ya da olmamak evli bireylerin irrasyonel düşünceleri ve pozitif algılarına etki etmemektedir. Buna karşın; evli bireylerin pozitif algı puan ortalamalarının gelir düzeyi değişkeni bağlamında grup ortalamaları arasındaki farkı tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (Anova) uygulanmış, ve istatistiksel olarak gruplar arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($F=4,521$; $p=0,004 < 0,05$). Bu anlamda alt gelir grubunda yer alanların, daha üst grupta yer alan gelir gruplarına göre pozitif algı puanlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Benzer bulgulara literatürde de rastlanmaktadır. Örneğin pozitif psikoloji bağlamında psikolojik iyi oluşun araştırıldığı bir çalışmada üst ve orta gelir grubunda yer alanların psikolojik iyi oluş düzeylerinin alt grupta yer alanlara göre daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Buna karşın alt gelir grubunda olanların orta ve üst gelir grubunda yer alanlara kıyasla psikolojik uyumlarının daha düşük, depresif semptomlarının ise daha yüksek olduğu da belirtilmiştir (Göcen, 2013).

İrrasyonel inanışlar ile pozitif algı arasındaki korelasyon analizi sonuçları değerlendirildiğinde ise, geçmiş zamana ilişkin olumlu algı ile farklı düşünmek ile ilgili irrasyonel inanışlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında negatif yönde zayıf anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,166$; $p=0,009 < 0,05$). Buna göre geçmiş zamana ilişkin olumlu algı puanı arttıkça farklı düşünmek ile ilgili irrasyonel inanışlar puanları azalmaktadır. Geçmiş zamana ilişkin olumlu algı ile cinsiyet farklılıkları ile ilgili irrasyonel inanışlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında negatif yönde zayıf anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,138$; $p=0,03 < 0,05$). Buna göre geçmiş zamana ilişkin olumlu algı puanı arttıkça cinsiyet farklılıkları ile ilgili irrasyonel inanışlar puanları azalmaktadır. Elde edilen bu bulgu, bireyin geçmiş zamana ilişkin pozitif algısının artmasıyla irrasyonel inanışlarının azaldığı tezini desteklemektedir. Diğer bir deyişle, bireyin geçmiş zamana ilişkin pozitif algısının, pozitif psikolojiye yol açması bağlamında değerlendirildiğinde; bireyin “benliğe ilişkin olumlu algısının (bireyin değerli oluşu ve yetenekleri)” yanında “zamana ilişkin olumlu algısının (geçmiş, şimdi ve gelecek)” olması savını desteklemektedir (Icekson ve Pines, 2013, Akt. Akın ve Kaya, 2015: 17).

Benliğe ilişkin olumlu algı ile cinsiyet farklılıkları ile ilgili irrasyonel inanışlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında negatif yönde zayıf anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-0,156$; $p=0,014 < 0,05$). Buna göre benliğe ilişkin olumlu algı puanı arttıkça cinsiyet farklılıkları ile ilgili irrasyonel inanışlar puanları azalmaktadır. İrrasyonel inanışlar ile cinsiyet arasındaki ilişki bağlamında literatür incelendiğinde Safaei ve Khodabakhshi (2012) ile Tunçel (2014), irrasyonel inanışlar bakımından karşılaştırıldığında erkekler ve kadınlar arasında anlamlı derecede fark bulunduğu sonucuna ulaşmışlardır. Daha net ifade etmek gerekirse; erkeklere kıyasla kadınların irrasyonel inanışlara sahip olma düzeyleri daha yüksektir (Safaei ve Khodabakhshi, 2012; Tunçel, 2014).

Son olarak; evli bireylerin irrasyonel inanışları ile pozitif algıları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bu çalışma konuyla ilgili yapılan ilk çalışma olduğundan; daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

5.1. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın bazı yönlerden sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırma, Türkiye’de yaşayan 22-35 yaş aralığındaki evli bireylerle sınırlı olup; bu yaş aralığının dışında kalanları ve evlilik dışı ilişki yaşayanları kapsamamaktadır. Araştırma, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (RAINÖ) ve Pozitif Algı Ölçeği (PAÖ) ile sınırlıdır.

Araştırmanın örnekleme kolaydan örneklem yöntemi ile seçilmiş 134’ü kadın 112’si erkek olmak üzere toplam 246 kişi ile sınırlıdır. Araştırmada kolaydan örneklem yöntemi kullanılması ve araştırmanın katılımcıları olan erkek ve kadın katılımcı sayılarının eşit olmaması bu araştırmanın bir başka sınırlılığını oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılanların psikopatolojik durumlarını tespit edecek herhangi bir ölçek uygulanmadığı için, örneklemelerin psikopatolojik rahatsızlıklarının olup-olmadığı tespit edilememiş olup, örneklem grubu klinik olmayan örneklemelerle sınırlıdır.

Son olarak araştırma hem bütçe hem de zaman sınırlılığı açısından değerlendirildiğinde, kesitsel bir araştırma olması yönüyle yapıldığı dönemle sınırlıdır.

5.1.1. Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnanışlar Ölçeği

Bu araştırmada Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnanışlar Ölçeği ölçüm aracı olarak kullanılmıştır. Ölçeğin yazarının yapmış olduğu analizlerin

araştırmamda kullanılması için yeterli olduğu kanaatine varılmıştır. Ancak araştırmamın bulguları değerlendirildiğinde; evli bireylerin irrasyonel inanışları ile pozitif algıları arasındaki ilişki beklenenden daha az çıktığı ve hatta ilişki çıkmadığı gözlemlenmiştir. Bu durumun Pozitif Algular ölçeği ile ilgili olabileceği olasılığı olsa da araştırmanın ana konusunun irrasyonel inanışlar olduğu göz önüne alınarak “Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnanışlar Ölçeği”nin geçerlilik ve güvenilirlik analizlerinin tekrar ele alınması ve araştırmanın sınırlılıkları içerisinde değinilmesi zaruri görünmektedir.

Romantik İlişkilerle İlgili Akılcı Olmayan İnanışlar Ölçeği (RAINÖ)’nin geliştirilmesine ilişkin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının bulguları ölçeğin orijinali üzerinden incelenmiştir. Ölçek geliştirilirken elde edilen bulgular bu araştırmanın sonuçlarından sonra tekrar bulgulandığında aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

- Ölçek geliştirilirken kullanılan faktör analizinin önemli unsurlarından biri olan “öz değer” yani eigen value, faktör sayısını belirlemede kullanılan bir katsayıdır. Bu katsayıda aranan alt sınır 1.00’dir. Bununla birlikte, özdeğer yükseldikçe, faktörün açıkladığı varyans da yükselir (Tabachnick ve Fideli, 2001; Tatlıdil, 1992).

Eigen value ile birlikte “açıklanan varyans oranı” da faktör analizi yapılırken dikkat edilen önemli noktalardan biridir. Açıklanan varyans oranının değerinin yüksek olması, ilgili kavramın iyi ölçüldüğünün göstergesi olarak kabul edilir. (Kline, 1994; Tabachncik ve Fideli, 2001; Tatlıdil, 1992).

RAINÖ’nün **Faktörlerin Özdeğerleri ve Açıklanan Varyans Oranları Tablosu**’na bakıldığında, özdeğeri 1’in üstünde olduğu ancak 1 değerinin üstünde olan 4 alt faktörün açıklanan varyansa katkısının düşük olduğu görülmektedir.

Faktörlerin Özdeğerleri ve Açıklanan Varyans Oranları

Faktörler	Özdeğer (Eigenvalue)	Açıklanan varyans
AB	5,91	19,69
SZK	3,03	10,10
ZO	1,95	6,49
FD	1,71	5,71
FY	1,54	5,14
CF	1,37	4,55
TOPLAM	16,07	51,70

- Orijinal ölçekteki doğrulayıcı faktör analizindeki, GFI ve AGFI değerlerinin Sumer(2000)'e göre tatminkâr düzeyde uyumu gösteren aralıkta olmaması uyumla ilgili soru işaretlerine sebep olabilmektedir. AGFI Değeri 0-1 arasında değişir ve 0.90'ın üzerinde olması gerekir (Munro 2005; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk 2010).

RAİNÖ'ye Ait Uyum İndeksleri Tablosu'na bakıldığında, GFI ve AGFI değerlerinin yeterli olmadığını görmekteyiz.

RAİNÖ'ye Ait Uyum İndeksleri

χ^2	df	χ^2 :df	GFI	AGFI	CFI	NNFI	SRMR	RMSEA
1073.29	361	2,97	,88	,86	0,91	0,90	,06	,06

- Büyüköztürk (2005)'e göre, ölçeğin tekrar uygulanması için 4 haftalık süre yeterlidir. Tavşancıl (2002), ölçeğin kararlılık gösterdiğini kabul etmek için ihtiyaç olunan değerin en az .70 olması gerektiğini belirtmiştir. RAİNÖ'nin test tekrar test uygulaması ile ilgili olarak, ikinci uygulama 3 ay sonra yapılmıştır ve **RAİNÖ İç Tutarlılık ve Test Tekrar Test Güvenilirlik Katsayıları Tablosu**'nda yer alan korelasyon katsayısı düşük sayılabilecek bir değerdedir.
- İç tutarlılık katsayısı olan Cronbach alfa katsayısının en az .70 olması gerektiği belirtilmiştir (Karakoç, A. G. D. F. Y., & Dönmez, L. (2014)).

Cronbach Alpha değerinin .70'in üzerinde olması güvenilirlik için yeterlidir (Bayram, 2004: 128).

RAİNÖ İç Tutarlılık ve Test Tekrar Test Güvenilirlik Katsayıları Tablosu'na baktığımızda, iç tutarlılık katsayılarının kabul edilebilir oranda olmadığı anlaşılmaktadır.

RAİNÖ İç Tutarlılık ve Test Tekrar Test Güvenilirlik Katsayıları

	İç Tutarlılık Güvenilirliği (n=507)	İç Tutarlılık Güvenilirliği (n=434)	Test Tekrar Test Güvenilirliği (n=205)
F1	,81	,71	,75
F2	,78	,76	,75
F3	,78	,77	,82
F4	,69	,55	,53
F5	,53	,48	,57
F6	,53	,56	,53
RAİNÖ-Toplam Puan	,84	,83	,85

- **RAİNÖ İle Benzer Ölçekler Arasındaki İlişkiler Tablosu**'nda, RAİNÖ'nün Akılcı Olmayan İrrasyonel İnanışlar Ölçeği ile değerlendirildiğinde, ilişki analizinde düşük korelasyon katsayıları ile karşılaşmaktayız.

RAİNÖ İle Benzer Ölçekler Arasındaki İlişkiler

	F1 Aşırı Beklentiler	F2 Sosyal Zaman Kullanımı	F3 Zihin Okuma	F4 Faklı Düşünmek	F5 Fiziksel Yakınlık	F6 Cinsiyet Farklılıkları	RAİNÖ Genel Toplamı
İBÇÖ	,29*	,28*	,39*	,26*	,12	,28*	,45*
AOİÖ	,19*	,23*	,29*	,23*	,25*	,04	,34*

* p<.01

- **RAİNÖ'nün Alt Ölçekleri Arası Korelasyon Değerleri Tablosu**'na baktığımızda bazı alt faktörlerin, kendi aralarındaki korelasyonların bazılarının ilişkili çıkmadığı görülmektedir. Örneğin, cinsiyet farklılıkları

alt boyutunun; sosyal zaman kullanımı ve zihin okuma alt boyutları ile arasında ilişki olmadığını görmekteyiz. Ayrıca diğer faktörlerin kendi içindeki değerler arasındaki korelasyon da zayıf olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durumda kuramsal olarak ölçeğin kendi iç yapısının kuramla örtüşmediği söylenebilir.

5.1.2. RAINÖ'nün Ölçek Maddelerinin İncelenmesi

Ölçekte yer alan maddelerin irrasyonel inanışları belirlemek açısından uygun olup olmadığı kapsam geçerliliği açısından değerlendirilmiştir:

İrrasyonel davranışlar aşağıdaki dört tutuma neden olmaktadır (Ellis 1997; DiGiuseppe, 1996; Corey, 2008; Köroğlu, 2011; Çivitçi, 2014; Tanhan, 2014; Artıran, 2015: 10);

- e) Aşırı talepkarlık/zorundalıkçılık (Demandingness),
- f) Felaketleştirme/korkunçlaştırma (Awfulizing),
- g) Sıklımaya/zorluğa karşı dayanamamak-tahammülsüzlük (Intolerance),
- h) Kendini ve/veya diğerlerini ve/veya hayatı değersizleştirme/kınama-suçlama (Damnation)

İrrasyonel inanışları ölçmesi beklenen bir ölçeğin maddelerindeki ifadelerin de bu dört başlığa uygun olarak seçilmesi gerekmektedir. Örnek olarak gösterilen aşağıdaki maddelerin, ölçekteki haliyle bahsedilen dört başlığa tam anlamıyla uymadığı düşünülmektedir:

- *Madde 1: Birlikte olduğum kişi benimkilerden farklı düşünceler taşır ve bunu rahatlıkla ifade ederse bu hoşuma gider.*

Farklı düşünmek alt boyutunun maddelerinden biridir. Maddeyi oluşturan ifadenin iki ayrı yargıyı ifade ettiği söylenebilir. Sorular tek bir amaca yönelik olmalıdır (Büyüköztürk, 2005).

Kişi, birlikte olduğu kişinin kendisinden farklı düşüncelere sahip olmasıyla ilgili toleransa sahip iken; bunu partnerinden direkt duymak konusunda toleransa sahip olmayabilir. Dolayısıyla bu ifadenin, anket maddesi bağlamında incelendiğinde net olmadığı söylenebilir.

İrrasyonel inanışlar doğrultusunda incelendiğinde, irrasyonel inanışları doğrudan yansıtmadığı söylenebilir.

Mevcut madde için alternatifler:

“Birlikte olduğum kişi benden farklı şeyler düşünebilir.” (rasyonel inanış)

“Birlikte olduğum kişinin benden farklı şeyler düşünmesine dayanamam.”

(irrasyonel inanış - sıkılmaya/zorluğa karşı dayanamamak-tahammülsüzlük)

- *Madde 4: Olaylar hakkında aynı şekilde düşünmüyorsak bu ilişkinin yürütülmesi anlamsızdır.*

Farklı düşünmek alt boyutunun maddelerindedir. İfadeyi ölçekteki haliyle aranan dört irrasyonel inanış unsuruna yerleştirmek zordur.

Mevcut madde için alternatif ifade:

“İlişkinin yürüyebilmesi için olaylar hakkında aynı şekilde düşünmeliyiz.”

(irrasyonel inanış - aşırı talepkarlık/zorundalıkçılık)

- *Madde 6: Eğer birlikte olduğum kişi benim duygularımı kendiliğinden anlamazsa, bu benim için hayal kırıcı olur.*

Zihin okuma alt boyutunun maddelerindedir. Doğrudan bir şekilde irrasyonel inanışları yansıtmadığı düşünülmektedir.

Mevcut madde için alternatif ifade:

“Birlikte olduğum kişinin beni, ben anlatmadan anlamaması korkunç bir durumdur.” (irrasyonel inanış - felaketleştirme/korkunçlaştırma)

- *Madde 15: Yakın fiziksel temas asla evlilikten önce yaşanmamalı, yaşanıyorsa o ilişki evliliğe gitmez.*

Fiziksel yakınlık alt boyutunun maddelerinden biridir. Maddeyi oluşturan ifade hem yargı hem de yorum içermektedir. Büyüköztürk (2005), soruların tek bir amaca yönelik olması gerektiğini belirtmiştir. Bu bağlamda değerlendirildiğinde, maddenin anlaşılır olmadığı söylenebilir.

Madde irrasyonel inanışlar doğrultusunda incelendiğinde, irrasyonel inanışlarla ilgili doğrudan bir ifade olmadığı söylenebilir.

Mevcut madde için alternatif ifade:

“Evlilikten önce yakın fiziksel temas yaşayanlar, evliliği düşünmezler.”
(irrasyonel inanış - kendini ve/veya diğerlerini ve/veya hayatı değersizleştirme/kınama-suçlama)

Bu nedenlerden dolayı söz konusu ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik nitelikleri bu araştırmanın bulgularını etkilemiş olabilir.

5.2. Gelecekteki Araştırmalar İçin Öneriler

Bu araştırma evli bireylerin irrasyonel inanışları ile pozitif algıları arasında anlamlı bir ilişkinin olup-olmadığını tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Öncelikle araştırma 22-35 yaş aralığındaki evli bireylerle yapıldığından dolayı gelecekteki çalışmalarda öncelikle bu yaş grubunun dışında kalan yaş gruplarına yönelik çalışmalar yapılmalı ve elde edilen bulguların yaş değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı tespit edilmelidir.

Örneklem yöntemi olarak bu çalışmada kolaydan örneklem yöntemi kullanıldığından ve cinsiyet bakımından sayısal eşitlik yakalanamadığından; daha sonraki çalışmalarda rastgele örnekleme yöntemleri kullanılarak evreni temsil açısından daha anlamlı ve erkek ve kadın katılımcıların eşit temsil edildiği yöntemler kullanılmalıdır.

Bu araştırmanın katılımcıları sadece evli bireyler olduğundan gelecekteki araştırmalarda evli olmayan fakat romantik ilişki yaşayan örneklem üzerinde tekrarlanarak; irrasyonel inanışlar ile pozitif algılar arasındaki ilişkinin evlilik ve evlilik dışı ilişkilerde farklılaşıp farklılaşmadığı tespit edilmelidir.

Gelecek araştırmalarda, romantik ilişkisi olup evli olmayan bireylerle de çalışılıp; evli olanlar ile bekarlar arasında farklılık olup olmadığına bakılabilir.

Ayrıca klinik olan ve olmayan gruplar üzerine çalışılarak psikopatolojik rahatsızlıkları olan ve olmayan örneklem grupları arasında irrasyonel inanışlar ile pozitif algılar bakımından farklılaşma olup-olmadığı tespit edilmelidir.

Son olarak bu araştırmada kullanılan kesitsel araştırma yerine daha sonraki araştırmalarda örneklemin daha temsil edici ve uzun süreli değişimlerin görülebilmesi adına araştırmalarda boylamsal araştırma yapılması daha doğru olacaktır.



KAYNAKÇA

- Akın, A. & Kaya, M. (2015). Pozitif Algı Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirliği. *Journal of European Education*. 5.2, 16-22.
- Aklıman, Ç. K. (2015). Pozitif Psikoloji ve Pozitif Psikoterapi Bağlamında Ergenlerde Olumlu Beden İmajını Geliştirme Grupla Psikolojik Danışma Programının Etkililiğinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ufuk Üniversitesi, SBE.
- Arkonaç, S. A. (1998). *Psikoloji: zihin süreçleri bilimi*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Artıran, M. (2015). Akılcı Duygucu Davranışçı Kuram ve Öz-Belirlenim Kuramı Çerçevesinde Yeni Bir Ölçek: Akılcı-Duygucu Öz-Belirlenim (ADÖB) Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi SBE.
- Atak, H. & Taştan, N. (2012). Romantik İlişkiler ve Aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 4. 4, 520-546. doi:10.5455/cap.20120431
- Bacanlı, H. (1997). *Sosyal İlişkilerde Benlik Kendini Ayarlanmanın Psikolojisi*. İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Bakan, İ., & Kefe, İ. (2012). Kurumsal açıdan algı ve algı yönetimi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2.1, 19-34.
- Baltaş, Z., & Baltas, A., (2007). *Bedenin Dili*. 39. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bayram, N. (2004). *Sosyal Bilimlerde SPSS ile veri Analizi*. Bursa: Ezgi Kitabevi.
- Benight, C. C. & Cieslak R. (2011). *Cognitive factors and resilience: how self-efficacy contributes to coping with adversities*. (Ed. S. M. Southwick, B. Litz, D. Charney, & M. J. Friedman.) Resilience and mental health. Challenges across the lifespan. New York: Cambridge University Press.

Berman, J. S. (2007). *Character Strengths, Self-Schemas and Psychological Well-being: A Multi-Method Approach*. Yayınlanmamış doktora tezi. The University of Texas Southwestern, Dallas.

Bilge, F., ve Arslan, A. (2016). Yetişkinlerin Akılcı Olmayan Düşüncelerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2.16, 23-31.

Bowlby, J. (1999). *Attachment and Loss*. New York: Basic Books.

Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Kuram ve uygulamada eğitim yönetimi*, 32(32), 470-483.

Büyüköztürk, Ş. (2005). Anket geliştirme. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3 (2), 133-148.

Büyüköztürk Ş. *Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem yayınları, 2005, 5. Baskı, 1-182.

Collins N. L. & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*. 58, 644-663.

Collins, W. A., Welsh, D., P. & Furman, W. (2009). Adolescent romantic relationship. *Annual Reviews of Psychology*. 60, 631-652.

Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram ve Uygulamaları* (Çev.: T. Ergene), Ankara: Mentis Yayıncılık.

Çapri, B. & Gökçakan, Z. (2008). Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (ADDT)'ne Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Problem Çözme Becerisi Algısına Etkisi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 17.1, 135-154

- Çivitci, A. (2014). *Akılci-Duygusal Davranış Terapisi. Okullarda Akılci-Duygusal Davranış Terapisine Dayalı Uygulamalar*. Çivitci, A., Türküm, S.A., Duy, B. ve Hamamcı, Z. (Eds.). 2. Baskı. Ankara: Pegem Akademi.
- Çokluk Ö, Şekercioğlu G, Büyüköztürk Ş. Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve LISREL Uygulamaları. Ankara: Pegem.Net; 2010. p.275-85.
- Dağcı, A. (2014). Pozitif Psikoloji Bağlamında Umudun Dindarlıkla İlişkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi SBE.
- Damon, W. & Hart, D. (1992). *Self understanding and its role in social and moral development*. (Ed: Born Stein, M.H. & Lamb, M.E.) Development Psychology, 3th Edition. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Pub.
- David, D., Schnur, J., & Belloiu, A. (2002). Another search for the "hot" cognition: Appraisal irrational beliefs, attribution, and their relation to emotion. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 20, 93-131.
- Desmyter, F., & De Raedt, R. (2012). The relationship between time perspective and subjective well-being of older adults. *Psychologica Belgica*, 52.1, 19-38.
- Diener, E., Sapyta, J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*. 9.1, 33-37.
- DiGiuseppe, R. (1996). The nature of irrational and rational beliefs: progress in rational emotive behaviour theory. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behaviour Therapy*. 14.1, 5-28.
- DiGiuseppe, R. A., Doyle, K. A., Dryden, W. Backx, W. (2014). *A Practitioner's Guide to Rational Emotive Behavior Therapy* (3rd Ed.). New York: Oxford University Press.

- Doğan, M. C. (1996). Eski Türk Ailesinin Yapısı Ve Fonksiyonları. *M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 8, 73 – 81.
- Dölen, A. Z. (2014). Üniversite öğrencilerinin yakın ilişkilerinde bağlanım: Romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar ve cinsiyet rolleri. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Dryden, W. (2011). Albert Ellis and Rational Emotive Behavior Therapy: A Personal Reflection. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behaviour Therapy*. 29.4, 211-219. doi:10.1007/s10942-011-0143-3
- Dryden, W., Branch, R. (Editors) (2008). *The Handbook of Cognitive Behavior Therapy*. Washington DC: Sage Publications.
- Dryden, W. & Neenan, M. (2004). *The rational emotive behavioural approach to therapeutic change*. London: Sage Publications.
- Ellis, A. (1958). Rational Psychotherapy. *The Journal Of General Psychology*. 59, 35-49.
- Ellis, A. (1962). *Reason And Emotion In Psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1971). *A Casebook Of Rational-Emotive Therapy*. Palo Alto: Science and Behavior Books.
- Ellis, A. (1979). Is Rational-Emotive Therapy Stoical, Humanistic, or Spiritual? *Journal Of Humanistic Psychology*. 19.3, 89-92.
doi:10.1177/002216787901900314
- Ellis, A. (1987). A Sadly Neglected Cognitive Element In Depression. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 121-145.

- Ellis, A. (1994). *Reason And Emotion In Psychotherapy*. Secaucus: Birch Lane.
- Ellis, A. (1995). Changing Rational-Emotive Therapy (RET) to Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 13.2, 85-89.
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The Practice of Rational–Emotive Therapy*. 2nd Edition. New York: Springer.
- Ellis, A. (2003). The Relationship of Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) To Social Psychology. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 21.1, 5-20.
- Ellis, A. (2004). Emotional Disturbance and Its Treatment in a Nutshell. *Albert Ellis Institute arşivi*. http://www.rebt.org/emo_disturbance.pdf
- Eren, E. (2010). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*, 12. Baskı. İstanbul: Beta Yayınları.
- Eryılmaz, A. (2012). Pozitif psikoterapi bağlamında geliştirilen ergenler için amaçları genişletme grup rehberliği programının etkililiğinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*. 37.164, 3-19.
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1.1, 1-22.
- Eryılmaz, A. (2014). *Herkes İçin Mutluluğun Başucu Kitabı: Kuramdan Uygulamaya Pozitif Psikoloji*. Ankara, Pegem Yayınevi.
- Eryılmaz, A. (2017). Pozitif Psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 9.3, 346-362.
- Feldman, S. S. & Gowen, L. K. (1998). Conflict negotiation tactics in romantic

relationships in high school students. *Journal of Youth and Adolescence*. 27,691-717.

Froggatt, W. (2005). *A brief introduction to rational emotive behaviour therapy*. Hastings: Stortford Lodge.

Giddens, A. (2000). *Sosyoloji*. Ankara: Ayraç Yayınevi.

Göcen, G. (2013). Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7.13, 97-130.

Gökçakan, Z. (2008). Akılcı Duygusal Davranış Terapisi'ne Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Üniversite Öğrencilerinin Yetkinlik İnançlarını Yükseltmedeki Etkisi. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 17. 2, 191-204.

Gökdağ, D (Ed.). (2002). *Aile Psikolojisi ve Eğitimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.

Göksu, T. (2007). *Sosyal psikoloji*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Guney, S. (2011). The Positive Psychotherapy Inventory (PPTI): Reliability and Validity Study in Turkish Population. *Procedia-social and behavioral sciences*, 29, 81-86.

Hallaç, S., & Öz, F. (2014). A Theoretical Perspective of Family Concept. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*. 6.2, 142-153.

Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y., ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7.18, 25-42.

Hayes, C. T., & Weathington, B. L. (2007). Optimism, Stress, Life Satisfaction, and Job Burnout in Restaurant Managers. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*. 141.6, 565-579.

- Hutchinkons, G. T., Patock-Peckham, Cheong ve Nagoshi'nin (1998). Irrational Beliefs and Behavioral Misregulation in The Role of Alcohol Abuse Among College Students. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 16.1, 61-74.
- Icekson, T., & Pines, A. M. (2013). Positive perception: A Three Dimensional Model and a Scale. *Personality and Individual Differences*. 54.1, 180-186.
- Johansson, L. R. M., & Xiong, N. (2003). Perception management: an emerging concept for information fusion. *Information Fusion*, 4.3, 231-234.
- Kalkan, M. & Ersanlı, E. (2008). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Evlilik İlişisini Geliştirme Programının Evli Bireylerin Evlilik Uyumuna Etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*. 8.3, 963-986.
- Kararmak, Ö., & Çetinkaya, R. S. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4.35, 30-43.
- Karakoç, A. G. D. F. Y., & Dönmez, L. (2014). Ölçek geliştirme çalışmalarında temel ilkeler. *TIP EĞİTİMİ DÜNYASI*, 40(40).
- Kazakina, E. (1999). *Time perspective of older adults: relationships to attachment style, psychological well-being and psychological distress*. Yayımlanmamış doktora tezi. Columbia University, New York.
- Keleş, H. N. (2011). Pozitif psikolojik sermaye: tanımı, bileşenleri ve örgüt yönetimine etkileri. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 3.2, 343-350.
- Kernberg O. F. (1995). *Love Relations Normality and Pathology*. New Haven: Yale University Press.
- Keven-Aklıman, Ç. (2015). Pozitif psikoloji ve pozitif psikoterapi bağlamında

ergenlerde olumlu beden imajını geliştirme grupla psikolojik danışma programının etkililiğinin incelemesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Ufuk Üniversitesi SBE.

Kirkpatrick, L. A., & Davis, K. E. (1994). Attachment Style, Gender, and Relationship Stability: A Longitudinal Analysis. *Journal of personality and social psychology*. 66.3, 502.

Kline, P. (1994). *An Easy Guide To Factor Analysis*:. New York: Routledge.

Köroğlu, E. (2011). *Düşünsel Duygulanımcı Davranış Terapisi*. Ankara: Hyb Yayınları.

Layous, K., Chancellor, J., Lyubomirsky, S., Wang, L., & Doraiswamy, P. M. (2011). Delivering Happiness: Translating Positive Psychology Intervention Research for Treating Major and Minor Depressive Disorders. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*. 17.8, 675-683.

Hefferon, K. & Boniwell, I. (2010) *Positive Psychology*. New York: McGraw Hill.

Lee, J. A. (1988). *Love styles*. Psychology of Love (Eds. RJ Sternberg, ML Barnes). 38-67. New Haven: Yale University Press.

Lü, W., Wang, Z., & Liu, Y. (2013). A Pilot Study on Changes of Cardiac Vagal Tone In Individuals With Low Trait Positive Affect: The Effect of Positive Psychotherapy. *International Journal of Psychophysiology*. 88.2, 213-217.

Lyubomirsky, S., Tkach, C., & DiMatteo, M. R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem? *Social Indicators Research*. 78, 363-404.

Moss, B. S. & Schwebel A. I. (1993). Marriage and romantic relationship: the fining intimacy in romantic relations. *Family Relations*. 42,7-31.

Munro BH. *Statistical Methods For Health Care Research*. Philadelphia: Lippincott

Williams & Wilkins; 2005. p.351-76.

Öğretir, A. D. (2004). *Pozitif düşünmeye dayalı grup eğitimi programının annelerin benlik algısı, eşlerine ve çocuklarına yönelik tutumları ile kendini denetleme becerisi ve otomatik düşünceleri üzerinde etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Parr, D. G., Montgomery, M., & DeBell, C. (1998). Flow theory as a model for enhancing student resilience. *Professional School Counseling*, 1, 26–31.

Peseschkian N (2000). *Positive Psychotherapy*. New Delhi: Sterling Publishers.

Rashid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *The Journal of Positive Psychology*. 10.1, 25-40.

Safaei, S., & Khodabakhshi, A. (2012). A study of sociological factors of superstitions. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 2.10, 208-225.

Sağ, B. (2016). *Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Pozitif Algının, Psikolojik Dayanıklılık, Depresyon ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Saraç, A. T., Hamamcı, Z. T., & Güçray, S. T. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişki Doyumunu Yordaması. P D R : Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi, 5(43), 69.

Sardogan, M. E. (2014). Perceived influence of parenting styles over irrational belief in romantic relations. *Educational Research and Reviews*, 9.20, 913-919.

Sarı, T. (2008). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma boyutları ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler. *Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler*

Enstitüsü, Ankara.

- 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., & Korkut Owen, F. (2015). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği'nin Geliştirilmesi. *International Journal of Human Sciences*. 12.1, 255-273. doi: 10.14687/ijhs.v12i1.3068.
- Sarı, T., & Korkut Owen, F. (2016). Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançların ve Bağlanma Boyutlarının İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 37, 204-216.
- Sarı, D. (2015). Öğretmenlerin iş doyumunu ile pozitif psikolojik sermaye düzeylerine yönelik görüşleri (İzmir-Foça ilçesi örneği). *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Abant İzzet Baysal Üniversitesi EBE.
- Schaffer, H.R. (1996). *Social Development*. Oxford: Blackwell Publishers.
- Schwarzer, R., BaBlar, J., Kwiatek, P., Schröder, K., & Zhang, J. X. (1997). The Assessment of optimistic self-beliefs: Comparison of the German, Spanish, and Chinese versions of the General Self-efficacy Scale. *Applied Psychology: An International Review*. 46.1, 69-88.
- Seligman M. E. & Csikszentmihalyi, M. (2000) Positive psychology: An Introduction. *American Psychology*. 55. 5–14.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*. 60.5, 410.
- Seligman, M. E., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist*. 61.8, 774.

Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well Being*. New York: Free Press.

Shaver, P., Hazan, C. & Bradshaw, D. (1988). Love as Attachment: The Integration of Three Behavioral Systems. *Psychology of Love* (Eds RJ Sternberg, ML Barnes). 1-36. New Haven: Yale University Press.

Stafford, L., & Canary, D. J. (1991). Maintenance Strategies and Romantic Relationship Type, Gender and Relational Characteristics. *Journal of Social and Personal relationships*. 8.2, 217-242.

Stupak, R. J. (2001). Perceptions management: An active strategy for marketing and delivering academic excellence at liberal arts colleges. *Public administration quarterly*, 229-244.

Sümer, N. (2000). Yapısal Esitlik Modelleri: Temel Kavramlar ve Örnek Uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3, 6,2000: 49-74.

Tabachnick, B. G, & Fideli, L.S. (2001). *Using Multivariate Statistics* (Fourth Edition).Boston: Ally And Bacon.

Tanhan, F. (2014). Öğretmenlerde İrrasyonel İnançlar ile Cinsiyet ve Depresyon İlişkisinin İncelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 28, 55-73.

Tatlidil, H. (1992). *Uygulamalı Çok Degiskenli İstatistiksel Analiz*. Ankara.

Tavşancıl E. *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi*. Ankara: Nobel yayınevi, 1.baskı, 2002.

Tekinalp, B. E. & Terzi, Ş. I. (2015). *Eğitimde Pozitif Psikoloji Uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.

Tezcan, S. & Coşkun, Y. (2004). Türkiye’de 20. Yüzyılın Son Çeyreğinde Kadınlarda

İlk Evlenme Yaşı Değişimi ve Günümüz Evlilik Özellikleri. *Nüfusbilim Dergisi*. 26, 15-34.

Tunçel, C. (2014). Cinsiyet, Meslek Grubu, Yaş ve Eğitim Düzeyi Değişkenlerinin, Bireylerin Batıl İnançlara Sahip Olma Düzeyleri Üzerindeki Etkileri. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Başkent Üniversitesi SBE.

Vernon, A. (2011). Rational Emotive Behavior Therapy: The Past, Present, and Future. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 29.4, 239-247. doi:10.1007/s10942-011-0147-z.

Wang, J. (2009). A study of resiliency characteristics in the adjustment of international graduate students at American universities. *Journal of Studies in International Education*, 13, 22– 45.

Williams, D.G. (1988). Gender, Marriage And Psychosocial Well-Being. *Journal of Family Issues*. 9.4, 452-468.

Wilde, J. (1992). *Rational counseling with school-aged populations: A practical guide*. Bristol: Accelerated Development.

Willimon, W. H. (2000). Your Message Here. *Trusteeship*, 8.3, 21-24.

Yıldırım, R. D. (2016). İrrasyonel İnanışların Ontolojik İyi Olma Değişkenleri İle Değerlendirilmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi SBE.

Yıldız, H. (2015) Pozitif psikolojik sermaye, örgütsel güven ve örgütsel vatandaşlık davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi: bir alan araştırması. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi SBE.

Zimbardo P. & Boyd J. (1999). Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Difference Metric. *The Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1271-1288.

EK 1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Aşağıda sorulara vereceğiniz cevaplar v kişisel bilgiler sadece araştırma amacıyla kullanılacak ve kesinlikle gizli tutulacaktır (Adınız-soyadınız sorulmamaktadır). Formdaki tüm soruları eksiksiz olarak cevaplamanız çok önemlidir. Bu çalışmaya olan katkınız ve verdiğiniz cevaplardaki samimiyetinizden dolayı teşekkür ederim.

1. Yaşınız?

2. Cinsiyetiniz?

- a) Erkek
- b) Kadın

3. Ne kadar zamandır evlisiniz?

4. Çocuğunuz var mı?

- a) Evet
- b) Hayır

5. Aylık gelir seviyeniz

- a) (1500 ve altı)
- b) (1500 – 3000)
- c) (3000- 5000)
- d) (5000 ve üzeri)

EK 2

ROMANTİK İLİŞKİLERDE İNANÇLAR ENVANTERİ

Hiç katılmıyorum (1)

Katılmıyorum (2)

Kararsızım (3)

Katılıyorum (4)

Tamamen katılıyorum (5)

MADDELER	HIÇ KATILMIYORUM	KATILMIYORUM	KARARSIZIM	KATILYORUM	TAMAMEN KATILYORUM
1 - Birlikte olduğum kişi benimkilerden farklı düşünceler taşır ve bunu rahatlıkla ifade ederse bu hoşuma gider.					
2- Birlikte olduğum kişi benimle herhangi bir konuda zıt fikirlerini tartışırsa buna dayanamam.					
3- Ben ve birlikte olduğum kişi farklı düşünüyorsa, ilişkimizin iyi gitmediğini ve bitebileceğini düşünürüm					
4- Olaylar hakkında aynı şekilde düşünmüyorsa bu ilişkinin yürütülmesi anlamsızdır.					
5- Birlikte olduğum kişinin benim bütün duygularımı anlamasını beklerim.					
6- Eğer birlikte olduğum kişi benim duygularımı kendiliğinden anlamazsa, bu benim için hayal kırıcı olur.					
7- İlişki içinde olan insanlar sanki birbirlerinin zihinlerini okuyormuşçasına birbirlerinin ihtiyaçlarını anlarlar ve duyarlıdırlar.					
8- Birlikte olduğum kişinin duygularıma karşı son derece duyarlı olması ve değişen ihtiyaçlarımı					

kendiliğinden fark etmesi benim için çok önemlidir					
9- Birlikte olduğum kişi ben ona anlatmadan ne düşündüğümü ve hissettiğimi anlayabilmelidir.					
10- Birlikte olduğum kişi her zaman benim düşündüğümü ben söylemesem de bilmelidir.					
11- Kadın ve erkek muhtemelen karşı cinsi hiçbir zaman yeteri kadar anlayamayacaktır.					
12- Kadın ve erkek arasındaki biyolojik farklılıklar çiftler arasındaki sorunların temel sebebidir.					
13- Çiftler arasındaki en önemli sorunlardan biri kadın ve erkeğin farklı duygusal ihtiyaçlara sahip olmasıdır.					
14- Birlikte olduğum kişiyi görür görmez heyecanlanmazsam bu ona karşı derin duygular beslemediğim anlamına gelir.					
15- Yakın fiziksel temas asla evlilikten önce yaşanmamalı, yaşanırsa o ilişki evliliğe gitmez.					
16- Eğer birlikte olduğum kişi beni gerçekten seviyorsa benden başkalarıyla arkadaşlık etmekten zevk almamalı.					
17- Birlikte olduğum kişi dışında çok sayıda arkadaşım ve serbest zaman etkinliklerim olursa bu ilişkimin iyi gitmediğini gösterir.					
18- Birlikte olduğum kişi bensiz serbest zaman etkinliklerinde bulunmak isterse bu beni yeterince sevmediğini gösterir.					
19- Birlikte olduğum kişi her sosyal faaliyete benimle katılmayı istemeli.					
20- Birlikte olduğum kişinin karşı cinsten sosyal arkadaşları olması benimle mutlu olmadığı gösterir.					
21- Birlikte olduğum kişi benimle beraberken her zaman kendini mutlu hissetmeli.					
22- Birlikte olduğum kişi beni çok sevse bile bütün					

zamanını benimle geçirmek istememesi doğaldır.					
23- Birlikte olduğum kişi bana gittiği yerler ve yaptıkları hakkında ben ona sormadan bilgi vermesini beklerim.					
24- Birlikte olduğum kişi benim istediğim bir şeyi kendisi istemese bile beni mutlu etmek için yapmasını beklerim.					
25- Birlikte olduğum kişiyle konuştuğum zaman bütün yorgunluğum, üzüntüm bitmeli.					
26- Birlikte olduğum kişi bana ihtiyacı olduğu her zaman yanında olmalıyım.					
27- Birlikte olduğum kişi ben her istediğimde/ihtiyaç duyduğumda benim yanımda olabilmeli.					
28- Birlikte olduğum kişiyle her zaman her türlü duygumu ve düşüncemi paylaşmalıyım.					
29- Birlikte olduğum kişi benimle maddi ve manevi her şeyini paylaşmalı					
30- Eğer birlikte olduğum kişi ilişkiye ciddi yaklaşıyorsa asla cinsellik teklif etmez.					

EK 3

POZİTİF ALGI ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Seçenekler 1'den (Hiç katılmıyorum) 7'ye (Kesinlikle katılıyorum) doğru sıralanmaktadır.								
1	Bugüne kadar başardığım işlerden dolayı kendimden memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
2	Kendimle ilgili olumlu duygulara sahibim.	1	2	3	4	5	6	7
3	İnsan doğası temelde iyidir.	1	2	3	4	5	6	7
4	Geçmişte yaptığım işlerden dolayı memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
5	İnsanlar temelde kibar ve yardımseverdir.	1	2	3	4	5	6	7
6	Birçok yeteneğe sahibim.	1	2	3	4	5	6	7
7	Geçmişteki halimi düşündüğümde kendimden hoşnutum.	1	2	3	4	5	6	7
8	Faydalı olabileceğim birçok alan var.	1	2	3	4	5	6	7

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Nazlı DİNÇ
Doğum Yeri ve Tarihi: Doğubayazıt / 11.10.1991
Uyruk: T.C.
Ev Adresi:
Tel :05422784555
Mail: psikolognazlidinc@gmail.com

EĞİTİM

2011-2015 **İstanbul Bilim Üniversitesi-Psikoloji**
2005-2009 **Özel Devran Anadolu Lisesi**

İŞ DENEYİMLERİ

- Psikohome Danışmanlık Merkezi – Psikolog (2016 Aralık-halen)
- Bakırköy Özel Uzmanlar Tıp Merkezi – Psikolog (2015 Haziran – 2015 Eylül)
- Padem Psikoloji Organizasyon Şirketi – Öğrenci Klubü – Stajyer Psikolog (2015)
- Bahçelievler Rehberlik ve Araştırma Merkezi – Stajyer Psikolog (2014 Ekim – 2015 Şubat)
- Prof. Dr. Mazhar Osman Bakırköy Ruh Ve Sinir Hastalıkları Hastanesi – Gönüllü Staj (2014)
- Balıklı Rum Hastanesi – Stajyer Psikolog (2014)
- Yedikule Surp Pırgıç Ermeni Hastanesi/İstanbul Psikiyatri Enstitüsü – Klinik Psikoloji Stajı (2014)
- Bakırköy Lotus Psikolojik Danışmanlık ve Kekemelik Merkezi – Gönüllü Staj (2013 Ekim ~ 2014 Ocak)
- Dr. Lütfü Kırdar İlköğretim Okulu – Staj (2013)
- İstanbul Üniversitesi Çapa Tıp Fakültesi/ Nöropsikoloji – Gönüllü Staj (2012)

SERTİFİKA, KURS, SEMİNERLER

- Gizlenen Narsistin Hikayesi – Söyleşi – Psikoterapi Enstitüsü
- Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Bütüncül Psikoterapi Perspektifinde Terapistin Duruşu – Psikoterapi Enstitüsü
- Borderline Kişilik Bozukluğu, akran süpervizyonu – Psikoterapi Enstitüsü
- Denver 2 Eğitimi – Kim Psikoloji – Aralık 2016
- Eğiticinin Eğitimi – NLP İstanbul & Yeditepe Üniversitesi SEM
- Şema Terapi Eğitimi-Psikonet-International Society of Schema Therapy
- Çocuk Testleri Eğitimi – PADEM – Yasemin OZAN – Mayıs 2015
- İstanbul Psikiyatri Enstitüsü, Seminer Programı (30 saat) – Şubat 2014
- Travma ve Travma Sonrası Stres Bozukluğunun Bilişsel Davranışçı Terapisi Eğitimi/Klinik ve Adli Psikoloji Derneği (2013 Mayıs) –Eğitim Sertifikası
- Yeme Bozuklukları ve Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi/Klinik ve Adli Psikoloji Derneği (2013 Mayıs) –Eğitim Sertifikası
- Psikopatolojiye Güncel Bakış (2012-Mayıs) –katılım belgesi
- 17. Ulusal Psikoloji Kongresi (2012-Nisan) –katılım belgesi