



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI**

**GENÇ YETİŞKİNLERDE DENGELİ YAŞAM
BECERİLERİNİ GELİŞTİRMEYE YÖNELİK GRUP
ÇALIŞMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HÜMEYRA ARI

İSTANBUL, 2024



FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

GENÇ YETİŞKİNLERDE DENGELİ YAŞAM
BECERİLERİNİ GELİŞTİRMEYE YÖNELİK GRUP
ÇALIŞMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HÜMEYRA ARI
(210531004)

Danışman
(Doç. Dr. Muhammet Übeydullah Öztabak)

İSTANBUL, 2024

ETİK BİLDİRİM

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağlı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Hümevra Arı

GENÇ YETİŞKİNLERDE DENGELİ YAŞAM BECERİLERİNİ GELİŞTİRMEYE YÖNELİK GRUP ÇALIŞMASI

Hümevra Arı

ÖZET

Bu çalışmada araştırmacı tarafından denge modeli çerçevesinde bir grup çalışmasının geliştirilmesi ve bu grup çalışmasının genç yetişkinlerin dengeli yaşam düzeylerine ve dengeli yaşam temel becerilerine olan etkililiğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Esas çalışma öncesi Konya ilinde genç yetişkin yaş grubunda 11 üniversite öğrencisiyle bir pilot çalışma yapılmıştır. Yapılan bu pilot çalışmanın ardından etkinlikler ve içerik gözden geçirilerek programa son şekli verilmiştir.

Esas çalışma genç yetişkin yaş grubundaki üniversite öğrencilerine yönelik olarak İstanbul ilinde gerçekleştirilmiştir. Veri toplama araçlarından elde edilen bilgilerle 10 kişi deney 10 kişi kontrol olmak üzere iki grup oluşturulmuştur. Altı oturum olarak planlanan dengeli yaşam becerilerini geliştirmeye yönelik grup çalışmasına deney grubunda bulunan kişiler katılmış olup kontrol grubuna ise herhangi bir program uygulanmamıştır.

Veri toplama aracı olarak pozitif psikoterapi denge modeli bağlamında Dengeli Yaşam Ölçeği ve Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada grup çalışmasının etkisi, deney ve kontrol grubuna grup çalışmasından önce ve grup çalışmasından sonra olmak üzere iki test uygulanarak ölçüldüğünden 2x2'lik deneysel desen kullanılmıştır. Çalışmanın deney ve kontrol gruplarına uygulanan ön-test ve son-test ölçümlerinden elde edilen veriler SPSS-27 uygulamasıyla istatistiksel analizlere tabii tutulmuştur. Bu analizler çalışma grubunun kişi sayısı göz önünde bulundurularak parametrik olmayan testlerden Mann Whitney U ve Wilcoxon İşaretli Sıralar testi kullanılarak yapılmıştır. Elde edilen bulgular dengeli yaşam becerilerini geliştirmeye yönelik yapılan grup çalışmasının deney grubunda yer alan katılımcılarda hem dengeli yaşam düzeyi hem

de dengeli yaşam temel becerileri açısından etkili olduğunu göstermiştir. Dengeli yaşam düzeyi için deney grubu lehine olan anlamlı etkinin; alt boyutlardan özellikle başarı alanında olduğu tespit edilmiştir. Kontrol grubunun her iki ölçekten aldığı puanlarda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Bu bulgulardan hareketle genç yetişkinlerle yapılan grup çalışmasının deney grubu üzerinde dengeli yaşam temel becerileri ve dengeli yaşam açısından etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlar alanyazında yapılmış diğer çalışmalarla beraber değerlendirilerek tartışılmış ve araştırmacı tarafından çeşitli öneriler sunulmuştur. Yapılan grup çalışmasının dengeli yaşam ölçeğinin alt boyutlarında özellikle başarı alanında etkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda bu ve buna benzer programların akademik gelişim, sınava hazırlık gibi süreçlerde yer alması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Genç Yetişkinlik, Denge Modeli, Dengeli Yaşam, Dengeli Yaşam Becerileri, Pozitif Psikoterapi

GROUP WORK ON DEVELOPING BALANCED LIFE SKILLS IN YOUNG ADULTS

Hümeyra Ari

ABSTRACT

In this study, the researcher aimed to develop a group work within the framework of the balance model and to examine the effectiveness of this group work on young adults' balanced life levels and balanced life basic skills. Before the main study, a pilot study was conducted with 11 university students in the young adult age group in Konya province. After this pilot study, the activities and content were reviewed and the program was finalized.

The main study was conducted in Istanbul for university students in the young adult age group. Two groups were formed with the information obtained from the data collection tools: a 10-person experimental group and a 10-person control group. People in the experimental group participated in the group work to develop balanced life skills, which was planned as six sessions, and no program was applied to the control group.

Balanced Life Scale and Balanced Life Basic Skills Scale in the context of positive psychotherapy balance model were used as data collection tools. Since the effect of group work was measured by applying two tests to the experimental and control groups before and after the group work, a 2x2 experimental design was used in the study. The data obtained from the pre-test and post-test measurements applied to the experimental and control groups of the study were subjected to statistical analysis with SPSS-27 application. Considering the number of people in the study group, these analyses were performed using Mann Whitney U and Wilcoxon Signed Ranks test, which are nonparametric tests. The findings showed that the group work to develop balanced life skills was effective in terms of both balanced life level and balanced life basic skills on the participants in the experimental group. It was

determined that the significant effect in favor of the experimental group for the balanced life level was especially in the field of achievement among the sub-dimensions. There was no statistically significant difference in the scores of the control group in both scales.

Based on these findings, it was concluded that group work with young adults was effective on the experimental group in terms of balanced life basic skills and balanced life. The results obtained were evaluated and discussed together with other studies in the literature and various recommendations were presented by the researcher. Considering that the group work was particularly effective in the achievement sub-dimension of the balanced life scale, it may be recommended to include this and similar programs in processes such as academic development and exam preparation.

Keywords: Young Adulthood, Balance Model, Balanced Life, Balanced Life Skills, Positive Psychotherapy

ÖN SÖZ

Ömrünün son demlerinde talebesi olduğum kıymetli merhum Prof. Dr. Hasan BACANLI başta olmak üzere Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanında gerçek bir lisans ve lisansüstü eğitimi almamda emeği ve katkısı olan bütün hocalarıma teşekkür ediyorum.

Tezimin her aşamasında kıymetli geri bildirimleri ile yol gösteren danışman hocam Doç. Dr. Muhammet Ü. ÖZTABAK'a rehberliği, sakinliği, bana olan güveni ve ayırdığı vakitler için çok teşekkür ediyorum.

Tez jürimde yer alarak değerli görüşlerini benimle paylaşan Dr. Öğr. Üyesi Nihan TURHAN ve Doç. Dr. Yusuf ALPAYDIN'a teşekkür ediyorum.

Çalışmama iştirak ederek alana sunduğum bu katkıda bana eşlik eden öğrencilere ve çalışmama ev sahipliği yapan hem Konya'daki hem İstanbul'daki sivil toplum kuruluşlarına teşekkür ediyorum.

Her daim destekçim olan, sırtımı sıvazlayan, varlıkları ile yaşamıma anlam katan geniş ailemin her bir ferdine sonsuz müteşekkirim. Bu süreç onların derin anlayışları ve duaları ile kolaylaştı.

Kıymetli eşim Abdullah Said beyefendiye hangi kelimelerle teşekkür edeceğimi dahi bilemiyorum. Bana inanmayı bir an olsun bırakmadı. Güçlü akademisyenliği ve kâmil fikirleriyle emsalsiz destekçim oldu. Yüksek lisans sürecim içinde bebeklikten çocukluğa geçen sevgili oğlum ise hayata bakışımı ve anlayışımı derinleştirdi. Ona bu yolda bana eşlik ettiği için çok teşekkür ediyorum.

Bu çalışmanın "Kıyamet günü Yaratıcı'ya anlatacağım anlamlı ve onurlu bir hikâyenin" içinde bulunmasını çok isterim. Umarım bu çalışma, hayatında bir denge arayışı içinde olanlara naçizane bir yol göstererek benim için akademik bir ürünün ötesinde sadakayı cariyeye olur.

Yaşanmakta olan menfur soykırıma şahitlik ederken dengeli bir yaşamdan dem vuruyor olmak oldukça zorlayıcı olduysa da bana her ne yapıyorsam onu en iyi

Őekilde yapmam gerektiđini hatırlatan, bu sűreçte űretme ve çalıŐma azmimin kaynađı olan Filistin halkına da minnettarım.

Son olarak bu tezi, beni yetiŐtiren kıymetli anneciđime ve űmrűnűn son nefesine kadar itidal űzere yaŐamına bizzat Őahit olduđum merhum babacıđım Mehmet Celâleddin ŐZDEMİR'e ithaf ediyorum.

Ocak, 2024

Hűmeyra ARI

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	v
ABSTRACT	vii
ÖNSÖZ.....	ix
TABLO LİSTESİ	xiii
ŞEKİL LİSTESİ.....	xv
KISALTMALAR	xvi
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	9
1. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	9
1.1. DENGENİN TANIMI	9
1.2. PSİKOLOJİDE DENGeye DAİR FİKİRLER	11
1.3. İŞ VE YAŞAM DENGESİ.....	14
1.4. POZİTİF PSİKOLOJİ	16
1.5. POZİTİF PSİKOTERAPİ.....	17
1.6. DENGeye MODELİ	18
1.7. DENGeye MODELİNİN ÇATIŞMALARDAKİ YERİ	21
1.8. DENGeye MODELİ VE İYİ OLUŞ.....	23
1.9. DENGeye MODELİ İLE İLGİLİ YAPILMIŞ YURTIÇİ ÇALIŞMALAR.....	25
1.10. DENGeye MODELİ İLE İLGİLİ YAPILMIŞ YURTDİŞİ ÇALIŞMALAR ..	28
İKİNCİ BÖLÜM	32
2. YÖNTEM.....	32
2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	32
2.2. ÇALIŞMA GRUBU	33
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	35
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	35
2.3.2. Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeği	35
2.3.3. Dengeli Yaşam Ölçeği.....	35
2.4. VERİLERİN TOPLANMASI	36
2.5. UYGULAMA SÜRECİ	36
2.6. GENÇ YETİŞKİNLERDE DENGELİ YAŞAM BECERİLERİNİ GELİŞTİRMEYE YÖNELİK GRUP ÇALIŞMASI	37
2.6.1. Programın Geliştirilmesi.....	37
2.6.2. Grup Çalışmasının Genel Amacı ve Oturum Özetleri	39
2.6.2.1. 1. Oturum: Tanışma, Dengeli Yaşam ve Dengeli Yaşam Becerilerine Giriş.....	39

2.6.2.2. 2. Oturum: Başarıda Dengeyi Sağlamak.....	41
2.6.2.3. 3. Oturum: Bedende Dengeyi Sağlamak.....	43
2.6.2.4. 4. Oturum: İlişkilerde Dengeyi Sağlamak.....	45
2.6.2.5. 5. Oturum: Gelecek / Maneviyat / Anlamda Dengeyi Sağlamak.....	47
2.6.2.6. 6. Oturum: Değerlendirme ve Sonlandırma	50
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	53
3. BULGULAR	53
3.1. Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeğine İlişkin Bulgular.....	53
3.2. Dengeli Yaşam Ölçeğine İlişkin Bulgular.....	57
SONUÇ.....	64
TARTIŞMA	67
ÖNERİLER	71
KAYNAKÇA	74
EKLER.....	83

TABLO LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 2.1.1 Çalışma Deseni.	33
Tablo 2.2.1 Deney Grubunun Demografik Özellikleri.	33
Tablo 2.2.2 Kontrol Grubunun Demografik Özellikleri.	34
Tablo 3.1.1 Deney ve Kontrol Gruplarının Dengeli Yaşam Temel Becerileri Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Puanları.	53
Tablo 3.1.2 Deney ve Kontrol Grupları Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ön Test Mann-Whitney U Analizi.....	54
Tablo 3.1.3 Deney ve Kontrol Grubunun Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ön Test Puanlarının Homojenlik Testi (Levene Testi) Sonuçları.	55
Tablo 3.1.4 Deney Grubu Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ön Test-Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi.	55
Tablo 3.1.5 Kontrol Grubu Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ön Test-Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi.	56
Tablo 3.1.6 Deney ve Kontrol Grupları Dengeli Yaşam Temel Becerileri Son Test Mann-Whitney U Analizi.....	56
Tablo 3.2.1 Deney ve Kontrol Gruplarının Dengeli Yaşam Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Puanları.	57
Tablo 3.2.2 Deney ve Kontrol Grupları Dengeli Yaşam Ön Test Mann-Whitney U Analizi.	58
Tablo 3.2.3 Deney ve Kontrol Grubunun Dengeli Yaşam Ön Test Puanlarının Homojenlik Testi (Levene Testi) Sonuçları.....	59
Tablo 3.2.4 Deney Grubu Dengeli Yaşam Ön Test-Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi.....	60
Tablo 3.2.5 Kontrol Grubu Dengeli Yaşam Ön Test-Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi.	61

Tablo 3.2.6 Deney ve Kontrol Grupları Dengeli Yaşam Testi Son Test Mann-Whitney U Analizi.	62
---	----

ŞEKİL LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 1.6.1 Denge Modelinin Konuları ve Soruları.....	19
Şekil 1.7.1 Denge Modelinde Çatışma Tepkileri.....	23

KISALTMALAR

çev.:	Çeviren
ed.:	Editör
haz.:	yayına hazırlayan
s.:	Sayfa/sayfalar
t.y.	Basım tarihi yok
v.d.	Çok yazarlı eserlerde ilk yazardan sonrakiler
y.y.	Basım yeri yok
EMDR:	Eye Movement Desensitization and Reprocessing (Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme)
COVID-19:	Corona Virus Disease-2019

GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu aktarılmış ve sırayla araştırmanın amacı, hipotezleri, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve tanımları açıklanmıştır.

PROBLEM DURUMU

Genç yetişkinlik dönemi, bireylerin ergenliği geride bırakıp yetişkin yaşamına hazırlandığı bir süreçtir. Bu evrede ergenlik yıllarında görülen duygusal iniş-çıkışların, kimliğe dair bunalımların ve riskli olabilecek davranışların azaldığı nispette sorumlulukların ve bazı dönüm noktalarının hayata dahil olması söz konusudur. Ergenlik döneminden genç yetişkinlik dönemine geçen kişi aynı kişi olsa da yaşadığı sorunlara dair baş etme becerilerinde daha yetenekli ve ilişkilerinde daha kavrayış sahibi olmaktadır. Bu dönemde kişinin kendisini yetişkin olarak görmesi artık toplum tarafında da karşılığı olan bir durumdur. Çocukluk ve ergenlikten çıkan birey o dönemlerdeki kazanımlarıyla birlikte dışarıya, toplumsal dünyaya yönelmiştir. Bu dünyada meslek seçimleri, aile kurma, iş-çalışma hayatı ve toplumsal çevre gibi yeni dinamikler vardır (Onur, 2006).

Genç yetişkinlik dönemi için belirlenen yaş aralıkları farklılıklar gösterebilmektedir. Kişinin içinde bulunduğu yaşam dönemi içerisinde kazanması beklenen bazı becerilerin olduğunu belirten ve yaşam dönemlerini bu gelişim görevleri ile ayıran Havighurst'e (1972) göre genç yetişkinlik dönemi 18-35 yaş aralığını kapsamaktadır. Aynı dönemi Erikson (1982) 20-40 yaş arası olarak kabul ederken Bühler (1961) ise 25-45 yaş arasını dikkate alır. Havighurst (1972) bu döneme ait gelişim görevlerini meslek sahibi olma, vatandaşlık görevlerine ve sosyal gruplara dahil olma, ekonomik bağımsızlık kazanma, eş seçimi, evlilik ve çocuk sahibi olmak gibi hayata dahil olan yeni dinamiklerin içinde olduğu belli başlıklarda toplamaktadır. Birey bu gelişim görevlerini toplumun da beklentisine uygun bir şekilde kendi dönemi içinde karşıladığı sürece onaylanmakta ve mutlu olmaktadır.

Pozitif psikolojiye gelindiğinde ise farklı tanımlar olmakla birlikte bu yaklaşımın odaklandığı temel nokta bireylerin olumlu yanlarının, pozitif deneyimlerinin ve iyi oluşlarının geliştirilmesidir. Bunları geliştirmeye yönelik

çalışmalar olumlu kişisel özelliklerin ele alındığı bireysel düzeyde ve toplum içindeki erdemlerin ele alındığı grup düzeyinde oldukça fazla kavramı içinde barındırır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji bu zengin kavram içeriğini kullanarak şartlar ve süreci de göz ardı etmeden hem bireysel hem de grup düzeyinde optimum işlevselliğin sağlanmasıyla ilgilenir. Pozitif psikoloji; 1902’de William James’in "sağlıklı zihinler" kavramı üzerine yazılarından 1958’de Allport’un pozitif insan özellikleriyle ilgilenmesine, 1968’de Maslow’un hasta insanlar yerine sağlıklı insanların incelenmesine dair savunusundan Cowan’ın çocuk ve ergenlerde psikolojik dayanıklılık araştırmasına dayanan uzun bir tarihsel geçmişe sahiptir (Gable ve Haidt, 2005). Pozitif psikolojinin amacı psikolojinin hayattaki olumsuzluklar, zayıflıklar, hastalıklar ve bunları onarmakla ilgili meşguliyetini; güce, erdeme ve iyi niteliklerin ortaya çıkarılmasına ve onları inşa etmeye yönlendirmektir (Seligman, 2002).

Pozitif ifadesi sadece olumlu olarak algılanıyor olsa da pozitif psikoloji; hayatın olumsuz taraflarını, kötülükleri, işlevsiz durumları, acı ve ıstırapları inkâr etmemekte aksine onların mevcudiyetini kabul etmektedir. Ancak pozitif psikoloji olumlu araştırma konularıyla insan deneyimlerine daha geniş açıdan bakmayı ve “madalyonun diğer yüzünü” de görmeyi hedeflemektedir. Bu hedef doğrultusunda olumsuzluklara karşı olumluluk iddiasında bulunmaktan ziyade olumlulukların bizzat kendisinin anlaşılmasına ehemmiyet gösterir (Gable ve Haidt, 2005). Bu vurgusuyla pozitif psikoloji, olumsuzu ortadan kaldırma çabası içinde olmayan ve insan tabiatına dair olumlu bir yaklaşım benimseyen yenilikçi bir bakışa sahiptir.

Pozitif psikolojinin uygulama alanını temsil eden pozitif psikoterapi kültürlerarası, eklektik, bütüncül bir model olma özelliğine de sahiptir (Eryılmaz, 2017). Pozitif psikoterapinin kuramsal ve kavramsal zemini 1960’lı yılların sonunda Peseschkian ve arkadaşları tarafından bu bakışla oluşturulmuştur (Peseschkian, 1998). İran’da doğup büyüdüktan sonra tıp tahsili için Almanya’ya yerleşen ve çalışmalarını burada sürdüren Peseschkian’ın yaşadığı kültürel değişim deneyimleri pozitif psikoterapinin kültürler arası köprü olma işlevine katkıda bulunmuştur (Henrichs, 2012). Bu işlev insanlar arasındaki ilişkide ortaya çıkan sıkıntıların kaynağı ile ilgilenerken farklı görüşlerin bir arada olmasına olanak sağlar (Eryılmaz, 2021). Eklektik yanıyla insancıl ve psikodinamik yaklaşımları kullanarak bireyi

kendi iyileşme hikayesine aktif bir şekilde dahil eden pozitif psikoterapi, temelde üç ilkeyi ön plana çıkarır: Umut, konsültasyon ve denge. Umut ilkesine göre olumsuz deneyimler yeniden çerçevelenerek olumlu bir yorum kazanır. Konsültasyon ilkesi olumlu sonuçlara ulaşmak adına umut ve denge ilkelerindeki sorunları ele alır. Bunu yaparken de terapide beş aşamadan oluşan bir süreç belirler: Gözlem, envanter, durumsal destek, sözelleştirme ve hedeflerin geliştirilmesi (Bulut, 2020).

Bu çalışmanın esas kaynağı olan denge ilkesi ise kişinin yaşadığı olumsuzluklara karşı baş etme durumlarını ele alır ve dört temel alandaki denge durumunun duygu ve düşüncelerimizi etkilediğini söyler. Bu dört temel alan duyularla ilgili olarak beden, faaliyetlerle ilgili olarak başarı, çevreyle ilgili olarak iletişim veya ilişki, gelecekle ilgili olarak anlam ve maneviyattır. İnsan bu dört boyuttan müteşekkil olup Peseschkian'a (2002) göre bunlardan her birine verdiği emek nispetinde üretken ve sağlıklı olur. Pozitif psikoterapinin insana dair bütüncül bakışı, denge ilkesinin insanı fiziksel, entelektüel, sosyo-duygusal ve spiritüel bir varlık olarak dört alanda ele almasıyla desteklenmiş olur. Denge ilkesi pozitif psikoterapinin kalbinde yer alır ve denge modeli olarak kullanıldığı çeşitli bağlamlar içinde "yaşamın dört niteliği", "dört çatışma yönetimi yolu", "bilişsel yeteneğin dört aracı", "elmas model" gibi isimler de alır. İnsan kişiliğinin şimdi ve burada teşekkül ettiği bu dört temel yaşam alanı; çatışmalar, zorluklar, özgüven, yaşam doyumu gibi kavramların üzerinde de etkilidir (Peseschkian ve Remmers, 2013).

Pozitif psikoterapi bağlamında dengeli yaşam ve dengeli yaşam temel becerilerine yönelik Aypay ve Kara (2018) tarafından denge modeli çerçevesinde iki ölçek geliştirmiştir. Bu kapsamda dengeli yaşam alışkanlığının gelişmesi için gereken beceriler belirlenmiş ve üç aşama ortaya konulmuştur. Dengeli yaşam için öncelikle kişide buna dair bir istek olmalıdır. Ardından gayretli davranışlarla bu yaşam desteklenmelidir. Alışkanlığın tam manasıyla yerleşmesi ise davranışsal sürekliliğe bağlıdır. İlk aşama olan dengeli yaşama isteği için kişide farkındalığın, yaşam sevgisinin ve amaç belirleme becerisinin gelişmesi gerekir. İkinci aşama olan dengeli yaşama gayretine gelindiğinde kişide yeterlilik, planlama ve zamanı etkin kullanma becerisine ihtiyaç duyulur. Öte yandan umut ve sabır da bu aşamada gayrete eşlik eder. Üçüncü aşama olan dengeli yaşamın sürekliliğinde ise diğer aşamalarda olan tüm beceriler yer alır.

Denge modelindeki beden, başarı, iletişim ve gelecek/maneviyat alanlarının her biri aslında insan doğasında mevcut olmasına rağmen herkeste aynı denge halinde değildir (Peseschkian ve Remmers, 2013). Bu açıdan yaşamda dengeyi ve dengeye ilişkin becerileri geliştirmek, ihmal edilen alt alanlarla ilgili çalışmalar yapmak insan yaşamı için kıymetli bir yatırım olacaktır. Beden alanında özellikle uyku, beslenme, egzersiz ve zihin dünyasına yatırım yapan kişinin fiziksel anlamda denge hâlinin artması psikolojik durumunu da olumlu yönde etkileyecektir. Başarı alanında üretkenliğin ve iş tatmininin artması, mesleki performans ve faaliyetlerin dengelenmesi bireyin iş-yaşam dengesini sağlamasına yardımcı olacaktır. İletişim alanında kişinin ilişkileriyle olan bağlantısının ve duyarlılığının güçlenmesi, ilişkilerde yapmış olduğu vakit ve duygu yatırımında dengenin sağlanması sahip olunan öz-değer duygusunu etkileyecektir. Maneviyat alanında ise hayatın anlamına ve değerlere odaklanmak, içe bakışın derinleşmesi, geleceğe yönelik planların ve hayallerin kurulması gibi konular kişinin yaşam doyumuna doğrudan etki edecektir. Dolayısıyla modelin muhtevastındaki her başlığın kendi içinde önemli bir etki alanına sahip olduğu söylenebilir.

Pozitif psikolojinin iyi oluş çalışmaları da göz önüne alındığında dengeli yaşam becerilerinin geliştirilmesi kişinin psikolojik iyilik hâlinin de artmasını sağlayacaktır. Diğer yandan denge modelinin kişideki çatışma tepkilerine dair fikir verdiği düşünüldüğünde çatışma çözme yöntemleri ve başa çıkma becerileri adına da bu model önemli bir konumdadır. Çatışma reaksiyonlarının hangi alanlarda nasıl tezahür ettiğinin farkında olan kişi, bu alanlara uygun başa çıkma becerileri ve yöntemleri de geliştirecektir.

Genç yetişkinlik döneminde bir önceki dönemin kazanımları ile yetişkinliğe hazırlık vardır. Her geçiş sürecinde olduğu gibi burada da yeniden denge halinin sağlanmasına ihtiyaç hissedildiği söylenebilir. Aynı zamanda bu dönemde hayata dahil olan yeni dinamiklerin ve gelişim görevlerinin denge ilkesinin alt boyutlarına temas ettiği görülmüştür. Başarı alt boyutunda; bu döneme tekabül eden akademik tercihlerin şekillenmesi, mesleki yetkinlik ve yeterliliklerin oluşmaya başlaması ve iş seçimi söz konusudur. Bir genç yetişkin için kariyer oluşturmak ve bunda ilerlemek çok önemlidir. İlişki alt boyutunda; bu dönemde yakın ilişkiler kurma ihtiyacı duyulması ile romantik ilişkiler, eş seçimi ve evlilik gibi meselelerin gündeme

girmesi beklenmektedir. Bunlar da ilişkilerde çeşitliliği ve derinliği beraberinde getirir. Beden alt boyutunda; ergenlik dönemindeki yoğun değişimlerin etkisinden çıkıldığı, mevcut fiziksel enerjinin ise halen yüksek olduğu genç yetişkinlik dönemi fiziksel performans, sağlık, yeme alışkanlıkları, kilo, düzenli egzersiz ve bağımlılık başlıkları açısından önemli bir dönemdir. Gelecek alt boyutunda ise değerler, hedefler ve anlamlı yaşama dair konuların genç yetişkin zihninde şekillenmeye başladığı söylenebilir. Yetişkinliğe geçiş döneminde içgörü, muhakeme yeteneği ve yaratıcı düşünme becerileri kayda değer şekilde artmaktadır (Santrock, 2012).

Dengeli yaşam becerilerinin genç yetişkinlerde geliştirilmesine dair bir diğer husus da bu dönemde kazanılan alışkanlıkların önceki dönemlere göre daha kalıcı ve yetişkinlik dönemi ve sonrasında daha sürdürülebilir olacağı düşüncesidir. Son olarak bu çalışma bağlamında dengeli yaşama dair kullanılan ölçeklerin genç yetişkin bireylerle yapılarak geliştirilmiş olması da araştırmanın çalışma grubunun belirlenmesinde etkili olmuştur.

ARAŞTIRMANIN AMACI ve HİPOTEZLERİ

Bu çalışmada, dengeli yaşam becerilerini geliştirmeye yönelik 6 oturumlu bir grup çalışması programı oluşturmak ve bu programın genç yetişkinler üzerindeki etkisini ölçmek amaçlanmıştır.

Araştırmanın hipotezleri şu şekilde belirlenmiştir:

1. Grup çalışması öncesinde deney ve kontrol grupları dengeli yaşam temel becerileri puanları açısından birbirine denktir.
2. Deney grubunun dengeli yaşam temel becerileri ölçeği ön-test ve son-test puanları arasında son-test lehine anlamlı bir farklılık vardır.
3. Kontrol grubunun dengeli yaşam temel becerileri ölçeği ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.
4. Dengeli yaşam temel becerileri deney grubu son test puanları ile kontrol grubu son-test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık vardır.
5. Grup çalışması öncesinde deney ve kontrol grupları dengeli yaşam puanları açısından birbirine denktir.

6. Deneysel grubunun dengeli yaşam ölçeği ön-test ve son-test puanları arasında ölçeğin bütün alt boyutlarında ve toplamda son-test lehine anlamlı bir farklılık vardır.
7. Kontrol grubunun dengeli yaşam ölçeği ön-test ve son-test puanları arasında ölçeğin bütün alt boyutlarında ve toplamda anlamlı bir farklılık yoktur.
8. Dengeli yaşam ölçeğinin bütün alt boyutlarında ve toplamda deneysel gruba son test puanları ile kontrol grubu son test puanları arasında deneysel gruba lehine anlamlı bir farklılık vardır.

ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Denge kavramının ve yaşamda dengenin bir model olarak ele alındığı pozitif psikoterapide insan; beden, başarı, ilişki ve gelecek/maneviyat olmak üzere dört boyutta incelenmiştir. İnsanın üretkenliği ve iyi oluşu bu boyutlardaki varlığı nispetindedir (Peseschkian, 2002). Dengeli yaşam becerilerini geliştirmek ve zayıf olan boyutları kuvvetlendirmek pozitif bir ruh sağlığı için gereklidir. Ergenliğin geride bırakıldığı ve yetişkinliğe doğru adım atılan bir dönem olan genç yetişkinlikte dengeli yaşam ve dengeli yaşam becerilerinin geliştirilmesi önemli görülmüştür. Girişte belirtildiği üzere genç yetişkinlik denge kavramının alt boyutlarına ilişkin birçok değişimin ve geçişin yaşandığı bir dönemdir.

Türkiye’de yapılan denge modelinin kullanıldığı nicel araştırmalarda dengeli yaşamla dindarlık (Doğan, 2021) ve travma sonrası büyüme, kendini toparlama gücü (Güleçer, 2021) gibi kavramların ilişkisi çalışılmıştır. Öte yandan alanyazında pozitif psikoloji temelinde yapılmış pek çok grup çalışması yer almakta olup bunlar iyi oluş (Demirci, 2021; Dursun, 2015) öz anlayış ve umut (Kulbaş, 2021), karakter güçleri (Güldal, 2019), psikolojik dayanıklılık (Doğru Çabuker, 2021), evlilik uyumu (Kendirci, 2019) ve yaşam amaçları (Eryılmaz, 2012) gibi kavramlar etrafında yapılmış olan araştırmalardır. Pozitif psikoterapinin özel bir kavramı olarak dengeyi ve denge modelini bütün alt boyutlarıyla ele alan, çalışmayı bu model zeminine oturtan ve dengeli yaşam becerilerini geliştirmeye yönelik yapılmış herhangi bir grup çalışmasına rastlanmamıştır. Denge modelinden grup süreçlerinde bir teknik olarak yararlanan bazı çalışmaların (Eryılmaz 2012; Dursun, 2015; Keven Aklıman, 2015) ortak özelliği ise ergenlere yönelik olmalarıdır.

Bu çalışmanın denge becerilerini geliştirmeye yönelik denge modelini temel olarak oluşturulan özgün bir program içermesiyle literatüre katkı sağlayacağı ve yapılacak olan diğer çalışmalara öncülük edeceği düşünülmektedir. Ayrıca alandaki benzer diğer çalışmalardan farklı olarak genç yetişkin bir örnekleme çalışılmış olması da önemlidir.

VARSAYIMLAR

Araştırmanın varsayımları şu şekildedir:

- 1- Araştırmaya katılan kişiler ölçme araçlarını içtenlikle yanıtlamışlardır.
- 2- Araştırmada kullanılan ölçekler, ilişkili olduğu değişkenleri gerçeğe yakın şekilde ölçmüştür.
- 3- Katılımcıların grup çalışması dışındaki dinamikleri sonuçları etkilememiştir.

SINIRLILIKLAR

Araştırmanın sınırlılıkları şu şekildedir:

- 1- Araştırmanın verileri araştırmaya katılan genç yetişkinlerle sınırlıdır.
- 2- Dengeli yaşamla ilgili elde edilen veriler Dengeli Yaşam Temel Becerileri ve Dengeli Yaşam Ölçeğinin ölçümüyle sınırlıdır.

TANIMLAR

Genç Yetişkinlik: Genç yetişkinlik 18–35 yaş aralığını kapsayan ve eş seçme, yuva kurma, bir işe girme, vatandaşlık sorumlulukları alma ve toplumsal gruplara dahil olma gibi gelişim görevleri olan bir dönemdir (Havighurst, 1972).

Denge Modeli: Pozitif psikoterapinin temel ilkelerinden birisi olan dengenin dayandığı dört temel alanı ihtiva eden modeldir. Bu dört temel alan beden, başarı, ilişki ve anlam/maneviyattır (Peseschkian, 2002)

Dengeli Yaşam: Denge modelinde yer alan ve bireylerin ihtiyaç alanlarına işaret eden dört temel alanda kişilerin enerji aktarımlarının ve yatırımlarının dengeli bir şekilde dağılmış olmasını ifade eder (Peseschkian ve Peseschkian, 2009)

Dengeli Yaşam Temel Becerileri: Denge modeli çerçevesinde bir yaşamın gerektirdiği beceriler vardır. Bir davranış farkındalıkla ortaya çıkar, gayretle eyleme dönüşür ve süreklilik ile alışkanlık özelliği kazanır. Pozitif psikolojinin yetenekleri işaret etmesine uygun olarak bu davranışsal sürecin içinde şu beceriler zikredilir: Öz

farkındalık, yaşam sevgisi, planlama, amaç belirleme, genel öz yeterlik, zamanı etkili kullanma, umut ve sabır (Aypay ve Kara, 2018).

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde çalışmanın içeriğine dair kuramsal çerçeve sunulmuştur. Öncelikle dengenin tanımına yer verilmiş daha sonra psikolojide dengeye dair ilk fikirlerden bahsedilmiştir. Ardından iş-yaşam dengesi, pozitif psikoloji ve uygulama alanı olan pozitif psikoterapi ele alınmış pozitif psikoterapinin temel ilkesi olan denge, model çerçevesinde açıklanmıştır. Daha sonra denge modelinin çatışmalardaki yeri ve iyi oluşla ilişkisi aktarılmıştır. Son olarak alanyazında konuyla alakalı ulaşılan yurtiçi ve yurtdışı araştırmalara yer verilmiştir.

1.1. DENGİNİN TANIMI

Kelime kökeni Kaşgarlı Mahmud'un (2017) "tenğ" olarak ifade ettiği "denk"ten gelen denge, pek çok disiplinin üzerine çalıştığı ve farklı bağlamlarda ele alınan bir kavram olduğundan tanımı da kullanıldığı alana göre değişmektedir. Türk Dil Kurumu'nda (2023) yer alan dengeye ait tanımlardaki çeşitlilik bunu desteklemektedir. Kavramın "bir nesnenin veya bir insanın devrilmeden durma hâli; muvazene, balans" şeklindeki akla ilk gelen anlamına baktığımızda karşımıza dengeyle ilişkilendirilebilecek "denk olma, denklik durumu, kıyas, ölçü" gibi kelimeler çıkmaktadır (Kubbealtı, 2023). Bu araştırma bağlamında kullanılan dengenin "tutum ve davranışlarında uyumlu ve ölçülü olma" anlamı "balance" olarak ifade edilen "fiziksel, duygusal, zihinsel yani psikolojik uyum ve istikrar" tanımına (VandenBos, 2015) denk düşmektedir. Türk Dil Kurumu'nun "istekler ile yetilerin ölçülü bir şekilde bağdaşmasından ortaya çıkan uyum, ruhsal denge" tanımı da yine bu çalışmanın bağlamında değerlendirilebilir.

Denge aynı zamanda "itidal" kelimesinin de karşılığı olarak karşımıza çıkmaktadır. Duygu, düşünce, ahlâk ve davranışlardaki denge; orta halde bulunma, ölçülü olma şeklinde açıklanan itidal kelimesi "mizaç, karakter ve ahlâkta aşırılıklardan uzaklık" mânasında ahlâk felsefesi ve psikoloji alanlarında

kullanılmaktadır. Burada aşırılıkların ötesinde olmayı ifade eden Aristoteles'in "altın orta" ve Konfüçyüs'ün "orta yol" kavramları da denge bağlamında akla gelmektedir (Sheldon vd., 2010). O halde dengenin insan hayatında erdemli bir varoluşa ve bütünleşmeye tekabül ettiği fikri çok eski zamanlara dayanmaktadır ve dengeyle ilgili en temel ders şudur: İnsan, yaşamda erdemi muhafaza edebilmek için iki ucu temsil eden aşırı olma ve eksik olmadan kaçınılmalıdır (Özturan, 2014). Mesela cömertlik, müsriflik ve cimriliğin; cesaret, korkaklıkla düşünmeksizin atılganlık göstermenin ortasıdır (Cevizci, 2012).

Bedenin iç denge sistemi olarak karşımıza çıkan "homeostaz" kavramı ise biyolojide organizmanın etrafındaki şartlara uyumlanması olarak tanımlanır (Gerrig ve Zimbardo, 2012). Vücut ısısının artmasıyla birlikte terleme, azalmasıyla ise titreme tepkisi göstermek iç denetim sisteminin dengeyi koruma çabasına bir örnektir. Bu durumun biyolojide olduğu kadar zihinsel, duygusal ve davranışsal süreçlerde de böyle olduğunu ve insanın iç ve dış dünyaya ait çatışmalar içinde psikolojik olarak devamlı bir denge bulma hali içinde olduğunu söyleyebiliriz.

Homeostaz kavramı telefonlardaki otomatik ekran parlaklığı ayarına benzetilerek de anlamlandırılabilir. Gün ışığına göre ekranın parlaklığının değişmesi stabil bir parlaklık olmadan ortam şartlarına göre devamlı olarak ışığın uyumlanmasını/dengesini korumayı sağlar. İç denetim sistemimizdeki bu dengeleşim hâli yani homeostaz da buna benzer şekilde iç ve dış değişimlere karşı dinamik olarak organizmayı dengede tutar. O halde devamlı olarak bir uyumlanma hali gerektirmesiyle dengenin sabit olmayan dinamik bir süreç olduğu söylenebilir.

Fiziksel denge durumunda ifade eden bir diğer kelime "equilibrium" kavramıdır. Daha çok duruştaki, vestibüler sistemdeki fizyolojik süreçlerdeki dengeyi ifade eden bu kavram dinamik sistem içerisinde ise kararlılığı ifade etmektedir (VandenBos, 2015). Kararlılık anlamında denge, bunalım (crisis) kavramının karşıtı olarak yer almaktadır. Bunalım, kriz, gerilim gibi durumlar uzun vadede dengesizliğe sebep olmaktadır. Riegel'e (1975) göre bu kavramlar olumlu veya olumsuz olarak ayrılmamalı, kavramları anlamlandırmada aralarındaki karşıtlık bağına bakılmalıdır. Yani denge dengesizlikle, kararlılık ise bunalımla anlam kazanmakta ve açıklanmaktadır. Bu da gelişimi mümkün kılan fırsatları görmeyi sağlayacaktır.

Kavrama ait çeşitli tanımlamalar; insan gelişiminde, fizyolojisinde duygu ve zihin dünyasında, sosyal varlığında hatta sahip olduğu erdemler içinde ele alınması dengenin ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Sadece insan değil canlılığı olan her şey bir denge ihtiyacı içindedir. Fakat insanı ayıran iç dünyasında, arzularında, düşünce ve tutumlarında sürekliliği olan bir denge arayışı ve denge sağlama gayretidir. Bu açıdan denge, insanı tanımlarken ve insan davranışını anlama yolunda yol gösterici bir kavramdır.

1.2. PSİKOLOJİDE DENGEYE DAİR FİKİRLER

Psikolojide denge birçok kuramcının farklı yönleriyle ele aldığı ve açıkladığı bir kavramdır. Aşağıda psikanaliz ve sonrasında bazı önemli kuramcıların denge görüşlerinden bahsedilecektir:

Psikanaliz yaklaşımının öncüsü olan Sigmund Freud'a göre kişiliği oluşturan üç mekanizma vardır: Haz merkezi olan id, vicdan ve ahlakın merkezi olan süper-ego ve bu ikisi arasında dengeleyici görev üstlenen ego. Freud'a göre denge psikolojik süreç içerisinde egonun bir işlevidir ve fiziksel ihtiyaçları temsil eden id ile toplumsal talepleri temsil eden süper-ego arasında çıkan herhangi bir çatışma, egonun bu dengeleyici işlevi sayesinde kontrol altına alınmaktadır (Hall, 2016). Normal şartlarda egonun başkanlığında bir ekip olarak hareket eden bu mekanizmalar birbiriyle çatışma halinde değildir. Fakat dengenin bazen bozulmasına sebep olan ruhsal enerjinin kısıtlılığı ve üçü arasındaki dağılımıdır. Ruhsal enerji, eğer bunlar arasında homeostazi (dengeleşim) ilkesi ile hareket edemezse ego işlevini yerine getiremez ve anksiyete, çatışma durumu ortaya çıkar (Gençtan, 2012). Eğer ortaya çıkan anksiyete gerçekçi ise egonun akılcılığı bunu çözmede yardımcı olur. Fakat kaygı nevrotikse veya ahlaki çerçevede bir kaygı söz konusuysa bu dengesizlik gerilime neden olur ve bu gerilimin giderilmesi için savunma mekanizmaları devreye girer. Ayrıca Freud'a göre rüyalar da ortaya çıkan bu gerilimlerin giderilmesinde önemli bir rol oynar (Beins, t.y.)

Bu üç mekanizmanın kendi içinde ruhsal enerji dağılımında bir denge sağlamanın yanında münferit özellikleriyle de açıklanabilir denge arayışları vardır. Örneğin yaşam ve ölüm gibi temel dürtülerin bulunduğu idin devamlı olarak artan gerilimlere karşı haz ilkesiyle hareket ederek rahatlama çabası içinde olması da onun

bir denge arayışını ifade etmektedir (Magnavita, 2017). İdin bu çabalarına karşılık ise ego, hazzın karşısına gerçeklik ilkesini koyarak bütüncül dengeyi sağlamaya çalışır (Freud, 2002).

Freud'dan sonraki kuramcılarda dengenin vurgusu iç dünyadan dışarıya doğru yönelmeye başlar. Bireysel psikolojinin kurucusu Alfred Adler (2021) için denge; kişinin duygusal, düşünsel ve davranışsal olarak bir bütün içinde olmasını ve iç dünyasıyla çevresi arasındaki uyumu ifade eder. O halde insanın dengesinde yalnızca kendi iç dünyası değil dışarıyla olan uyumu da etkindir. Aynı zamanda Adler insan yaşamını yorumlarken yetersizlik hislerinden hareket eder ve kişinin bu hislerin bir sonucu olarak denge arayışına girdiğini savunur.

Analitik psikoloji yaklaşımının kurucusu olan Jung'a (2006) gelindiğinde ise psişe yani ruhsal enerji için tam bir denge durumundan söz edilemez. Dış dünyada yaşanan her deneyim devamlı olarak psişeyi uyarır ve değişime uğratar. Ruh sağlığında görülen zorlanmalar, çatışma ve gerginlikler psişenin dengesinin bozulmasının bir tezahürüdür ve insan hayatı boyunca bu çatışmalarla mücadele halindedir. Jung insanın denge halini toparlaması için arada bir dış dünya uyaranlarından uzaklaşmaya ihtiyaç duyduğunu belirtmiştir.

Psişenin denge sağlama çabası, fizik alanındaki entropi ilkesinin kişiliğe uyarlanması ile de açıklanmaktadır. Bu ilkeye göre farklı ısıdaki iki cismin arasında ikisinin ısıyı eşitlenene kadar sıcak olandan soğuk olana doğru bir aktarım olmaktadır ve bu aktarım sayesinde güçler arasında bir denge kurulmaktadır. Kişiliğin kısımlarında da sürekli devam eden bir enerji akışı vardır ve bu akışın sürekli olması aynı zamanda psişenin işlevinin de devamlı olması anlamına gelmektedir (Gençtan, 2012).

Jung'a göre psişenin dengesinin sağlanmasında rüyalar da önemli bir işleve sahiptir. Rüyalar bilinç ve bilinçdışı arasındaki iletişime aracılık ederek var olan ihmalleri ve çatışmaları giderir (Çetin, 2010). Jung'un araştırmalarında çok büyük bir yeri olan arketipler de denge kavramını anlamlandırmada önemlidir. Kişiliğin içe dönük yanları erkeklerde anima, kadınlarda ise animus olarak adlandırılır. Jung her insanda hem erkeksi hem kadınsı taraflar olduğunu belirtir ve bireyin yaşamında dengeyi sağlayabilmesini bu iki tarafın birlikte olan mevcudiyetinin tanımlanmasına dayandırır (Kavut, 2020). Bu arketipler arasındaki dengenin bozulması ikisinden

birinin daha baskın bir tepki göstermesi olarak tezahür edebilir ve eşcinsellikle ilgili davranışlar da bu arketipler arasındaki dengenin bozulmasıyla açıklanmaktadır (Gençtan, 2012).

Psikoloji tarihinde önemli bir yeri olan ve yaklaşımında felsefe alanından faydalanan Otto Rank'a (2014) göre gelişimin sağlıklı olması için kişi değişen durumlara karşı sürekli olarak yeniden uyumlanmalıdır. Sarsılmaz alışkanlıklar ve davranışlar esnekliğe ket vurarak uyum problemlerine sebep olur. Yani denge kişinin karşılaştığı durumlara uyumlanmasını kapsayan dinamik bir süreci ifade etmektedir.

İlişkiler kuramının öncüsü Harry S. Sullivan'ın (1953) ise gerilimler olarak nitelendirdiği bir kavram vardır. Gerilimler yoğunluğu değişse de devamlı surette varlığını sürdürmektedir. Sullivan'ın kuramında salt gerilim dehşet duygusunu temsil etmekte ve denge kişinin salt haz halinde olmasını tanımlamaktadır. Fakat kişinin tamamen haz halinde olması mümkün olmadığından denge ancak gerilim seviyesinin düşmesi halinde yaklaşılabilen bir durumdur (Gençtan, 2012).

İnsanların devamlı bir gerilim içinde olduğunu ve dengeyi sağlamak için bu gerilimleri çözmeye çalıştığını ifade eden kuramcılarının yanı sıra insanın benliğine, kendini gerçekleştirmesine ve gelişimine vurgu yapan yaklaşımlar da vardır.

Mesela Carl Rogers (1980) içe dönüklük ve dışa dönüklük olarak tanımladığı var oluş biçimleri üzerinden dengeyi açıklamıştır. İçe dönüklük kişinin yalnızlık deneyimini; kendi içine yöneldiği, meditasyon yaptığı, düşündüğü zamanları ifade ederken dışa dönüklük diğer insanlarla etkileşime girme hâlini veya kişinin bir şeyler üretmesini ifade eder. Rogers dışa dönüklüğü içe dönüklükten, başkalarıyla etkileşime girmeyi kişinin kendisine ayırdığı kişisel vakitlerden, ilişkisel durumları ilişkisel olmayan durumlardan ayırır ve dengenin bu durumlar arasında olması gerektiğini savunur (Littman-Ovadia, 2019).

Ayrıca Rogers (1961) kişinin benlik saygısının gelişmesinde koşulsuz kabulün öneminden bahsetmiştir. Ona göre koşulsuz kabul edilen kişinin kendisini gerçekleştirme yolunda ilerlemesi kolaylaşacaktır. Kendini gerçekleştirme konusundaki önemli nokta ise kişinin ideal benliği ile gerçek benliği arasındaki uyumdur. Rogers'ın danışan merkezli yaklaşımı koşulsuz kabule dayanır ve terapiyi kişinin benlikleri arasındaki dengesiz durumlardan dolayı ortaya çıkan sorunların danışanın iç görüşünden yararlanılarak giderilmesi süreci olarak görür. İdeal benliği

ile gerçek benliği arasında dengeyi koruyabilen danışan kendini gerçekleştirme sürecinde ilerleyebilir.

Kendini gerçekleştirme sürecini temel gereksinimlerle açıklayan Abraham Maslow (2019) ise ihtiyaçlarının giderilmesinin kişiyi dengeye ulaştırdığını belirtir. Fakat denge ve uyum hâlinin insan için iyi olmasının yanına bir soru işareti ekler. Çünkü temel ihtiyaçlar kadar önemli olan gelişim ihtiyaçları vardır ve ulaşılan denge hâli insanın idealler belirleme ve gelişme motivasyonunun önünde bir engel olmamalıdır.

Dengeyi gelişim perspektifinde ele alan bilişsel gelişim kuramının kurucusu Piaget belli bir noktaya ulaşması mümkün olan bir dengeden bahseder ve bilişsel gelişimi dengenin kurulmasına bağlı kılar. Ona göre zekâ, sürekli ve ilerleyen bir dengelenme sürecinden oluşur (Akt., Onur, 2006). Hayatın idamesi ve çevreye uyum için dengeleme süreci olmazsa olmazdır. Denge halinde bir kişinin yeni yaşam deneyimleri ile zihnindeki kategoriler uyum sağlayamadığında bir dengesizlik oluşur. Bilişsel açıdan bu süreç yeniden dengenin kurulmasını gerektirir. Böylece bilişsel yapıda; denge, dengenin bozulması ve yeniden dengenin sağlanması şeklinde bir döngü sürekli devam eder (Kohler, 2014).

1.3. İŞ VE YAŞAM DENGESİ

Denge kavramına dair ilk çalışmaların iş ve yaşam dengesi perspektifinde ortaya konduğu görülmektedir. 2. Dünya Savaşı öncesinde W. K. Kellogg şirketinin vardiyalarda yapmış olduğu değişimin çalışanlarda ortaya çıkarmış olduğu verimlilik ve yüksek motivasyon önemli bir farkındalığa sebep olmuştur. Bu göz önünde bulundurularak politikaların geliştirilmesi ise 1980'li yılları bulmuştur. Günümüzde iş ve yaşam dengesi evrensel bir mesele olarak ele alınmaya devam etmektedir (Lockwood, 2003).

İş ve yaşam dengesinin sağlanması kişinin günlük yaşamında ve işinde sahip olduğu sorumluluklara ayırdığı vaktin yeterli olması anlamına gelmektedir. Kurulan dengenin kişiden kişiye farklılıklar göstermesi ve koşullara göre değişebilmesi iş-yaşam dengesi çeşitlerini ortaya çıkarmıştır. Bunlar tamamlayıcı denge, ödün vermeye dayalı denge, çatışmaya dayalı denge ve bağlantısızlık olmak üzere başlıklandırılmıştır (Guest, 2002).

Bir alanda elde edilen başarının bir başka alandaki başarıyı getirmesi tamamlayıcı dengedir ve bu ideal dengenin olduğu süreci tanımlar (Gmelch, 2000). Eksik olunan bir alanın iyi olunan başka bir alanla telafi edilmesi ödün vermeye dayalı dengedir. Kişisel alanın ve iş alanın birbiriyle çatışması ve bu çatışmadan kaynaklanan olumsuzluklar çatışmaya dayalı denge sürecini tanımlar. İş alanı ile kişinin diğer alanları arasında herhangi bir ilişkinin olmaması ise bağlantısızlıktır. Burada ise kişinin iş hayatının yoğunluğundan kaynaklanan günlük ve özel hayatları ile yaşamış olduğu bir kopukluktan da bahsedilmektedir (Karahana vd., 2022).

Guest (2002) iş yaşam dengesi üzerinde üç etki tanımlamıştır. Bunlardan biri iş yaşamının yol açtığı denge sorunlarıdır. Diğerleri bu sorunların sonucunun iş dışındaki yaşama yansımalarıdır. Sonuncusu ise bu sorunları bir politika olarak ele almada etkili olan bireyler ve onların iş haricindeki yaşamlarıdır. Bir kişinin işinde ve işinin haricindeki yaşamında sahip olduğu rollerin birbiriyle çatışma düzeyinin en alt seviyesinde olması bu alanda dengenin olması anlamına gelmektedir (Clark, 2000). İşin haricindeki yaşamda ise genellikle aile karşımıza çıkar. Bireyin iş-yaşam dengesinin yanına aile kavramı da eklendiğinde denge artık iş, aile ve birey olarak üç boyutlu şekilde ele alınır. Kişinin üzerinde talepleri olan iş hayatı ve aile hayatı kendi şahsi ihtiyaçları ile uyumlu olduğunda, bir boyuta ayrılan zaman diğer boyuttan kısmayı gerektirmediğinde denge sağlanmaktadır. Eğer işe ayrılan zaman kişiyi evdeki rollerinden ve sorumluluklarından alıkoyuyorsa bu denge bozulmaktadır (Pichler, 2009).

İş-yaşam dengesi özellikle girişimcilik alanında popüler bir kavram olup iş ve özel hayata dair kaygıların birbirine karıştırılması şeklinde anlaşılabilir. Bu kavramın amaçladığı ve vurguladığı asıl şey dengedir. İş-yaşam dengesine dair Peseschkian'ın denge modeli perspektifinde sorular geliştirmek, kişinin iş tatminini tahlil etmesi için ufuk açıcı olacaktır. Bu sorular, başarı alanında "çalışmaktan keyif alıyor muyum, işimde başarıyı deneyimliyorum muyum ve bundan geçimimi sağlayabilir miyim?"; ilişki alanında "bu iş, sosyal bağlantılarımla, ailemle ve arkadaşlarımla ilişkilerimi düzenli olarak sürdürmem konusunda nasıl?"; beden alanında "bu iş, dengeli beslenme, uyku, egzersiz ve zihinsel sağlık konularına zaman ayırmam için nasıl?"; gelecek alanında ise "bu iş, kişisel hedeflerime ve

değerlerime uygun mu?” gibi sorulardır. Kişinin iş-yaşam dengesiyle ilgili olarak farkındalığının artırması adına bu soruları kendisine sorması önemlidir.

Özellikle iş yükünün arttığı zamanlarda insan önce kendisi için ayırdığı özel vakitlerden ve alanlardan feragat etmektedir. Bu noktada öznel iyi oluşun ve dengenin korunması adına kişisel hedeflerin net bir şekilde belirlenmesi önemlidir. Zamanı etkin kullanmak, rutinler belirlemek, öncelik sıralamasını planlamak, olumlu olan ve yolunda giden şeylerin farkında olmak, bedensel ihtiyaçları gözetmek iş-yaşam dengesinin sürekliliği için önemli alışkanlıklardır (Meyn ve Lichti-Friedl, 2020). Bu alışkanlıklar dengeli yaşam temel becerilerinde geçen başlıkları da hatırlatmaktadır.

1.4. POZİTİF PSİKOLOJİ

2. Dünya Savaşından önce psikolojinin ilgilendiği alanlar akıl hastalıkları, dâhiler ve normal bireylerin hayatını yükseltmekti. Savaşın sonrasında kişinin tedavisinde kullanılan kadim yöntemlerin ve bu ilgi alanlarının eksik kaldığı fikriyle problem odaklı modele bir tepki olarak pozitif psikoloji doğmuş ve olumsuzluklardan ziyade iyiye ve iyinin daha iyi nasıl olacağına odaklanan bir kuram olarak 1999–2000 yıllarında Martin Seligman ve Csikszentmihalyi'nin çalışmaları ile literatürde yer almıştır. Kuramın varlığı tarihsel olarak yeni görünse de özellikle iyi oluş, mutluluk ve değer gibi kavramlara sahip olmasıyla düşünsel zemini antik Yunan geleneğindeki erdem, ahlak, iyi yaşam gibi olgulara dayandırılmakta aynı zamanda Seligman öncesindeki işlevselci (William James) ve hümanist yaklaşımlarda (Maslow, Rogers) da benzer vurgular karşımıza çıkmaktadır Pozitif psikolojiyi bu yaklaşımlardan ayıran en önemli unsur ise insan davranışını ele alırken deneysel ve nicel yöntemler kullanmasıdır (Kaya, 2019; Bozkurt, 2021; Keçeci, 2022).

Pozitif psikolojinin amacı gerek bireyin gerek grupların optimal düzeyde işlevsellik göstermesi şeklinde özetlenebilir ve yaklaşım bu işlevselliğin gelişmesine katkı sağlayacağını düşündüğü kavramları ele almaktadır (Gable ve Haidt, 2005; Ciarrochi vd., 2016). Bu kapsamda bireylerin (sevgi, cesaret, sebat, affetme, özgünlük, bilgelik vb.) ve grupların (sorumluluk, uygarlık, nezaket, etik vb.) güçlü yanlarına vurgu yapmak da pozitif psikolojinin önemsedığı bir konudur (Seligman ve

Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji yaklaşımında iyi oluş, yaşam kalitesi gibi çeşitli pozitif psikoterapi modelleri gelişmiştir (Eryılmaz, 2017). Bu araştırmada Peseschkian pozitif psikoterapisi esas alınmıştır.

1.5. POZİTİF PSİKOTERAPİ

Batıda davranışçı ekollerden ve psikodinamik yaklaşımlardan, doğuda ise İslam dininin bakış açısından etkilenecek geliştirilen pozitif psikoterapi Nosratt Peseschkian tarafından 1960'lı yıllarda oluşturulmuştur. Peseschkian'ın en önemli özelliği psikoterapide geleneksel hikayeleri, farklı kültürlerin deyimlerini, kıssalarını ve atasözlerini terapide iyileştirici bir araç olarak kullanması ve bunların medikal tedaviler kadar etkili olduğu sonucuna ulaşmış olmasıdır (Bozkurt, 2021).

Pozitif psikoterapinin denge modeli, gerçek yetenekler, model boyutu, beş basamaklı süreç modeli gibi bireyin yaşam kalitesini artırmak adına ortaya koyduğu pek çok kavram vardır. Bu kavramlardan sadece psikoterapi alanında değil eğitim, danışmanlık, yönetim ve tıp alanlarında da yararlanılmaktadır (Melnychuk vd., 2023).

Pozitif psikoterapi, kişilik kavramı çerçevesinde hümanistik, çatışma dinamikleri açısından psikodinamik, kuşaklar ve kültürler arası yönleri ile sistemik, bilişsel ve davranışsal kısımları ile stratejik bir yaklaşımdır. Hedef odaklı olup beş aşamadan oluşan bir psikoterapi sürecini esas almaktadır (Messias vd., 2020). Aynı zamanda insanın kişisel, ilişkisel, sosyal ve kültürel alanlarda bir bütün olarak şekillendiği düşüncesi zemininde bir modele dayanmaktadır (Peseschkian, 2016).

Pozitif psikoterapinin temel kavramları arasında sevme ve bilme kapasiteleri yer alır. Herkesin bu iki kapasite ile dünyaya geldiğini söyleyen pozitif psikoterapinin bu kavramlarla bizi ulaştırmak istediği asıl yer yeteneklerdir. Bilişsel, duygusal ve davranışsal yapıları içeren yetenekler kişinin deneyimlerine dair yorumlar yapmasını sağlamakta ve olumlu/olumsuz beklentilere yol açan algıları etkilemektedir (Eryılmaz, 2021).

İnsan yaşamı boyunca temel yetenekleri ve sonradan sosyal normlarla içselleştirdiği ikincil yetenekleri arasında bir anlaşma geliştirir. Birincil yeteneklerde sevgi, sabır, zaman, ilişki, cinsellik, güven, umut ve inanç gibi kavramlar yer alırken ikincil kapasitelerde dakiklik, temizlik, düzen, itaat, dürüstlük, kibarlık, sadakat,

adalet, başarı, tutumluluk, güvenilirlik ve vicdanlılık yer alır (Dobiała ve Winkler 2016). Bu yetenekler insanlar için geçici olmanın aksine yerleşiktir. Fakat kişilerin bu yeteneklerin herhangi birine verdiği önem oranları değişebilmektedir. Önem sıraları da aynı şekilde farklılık gösterebilir. Örneğin; birisi için çalışkanlıktan daha önemli olan düzenlilik olabilir. Bu yeteneklerde görülebilecek eksiklik kişinin kendisine verdiği değer azalmasına sebep olabilmektedir. Pozitif psikoterapiye göre kökeni psikolojik olan rahatsızlıkların temelinde bu yeteneklerin çok gelişmesi yahut yeterince gelişmemesi yatar. Yeteneklerin temsilindeki psikolojik bozukluklara ise birincil ve ikincil yeteneklerin kendi içindeki uyumsuzluğu veya birbirleri arasındaki uyumsuzluk yol açmaktadır (Peseschkian, 1996).

1.6. DENGİ MODELİ

Pozitif psikoterapinin temel araçlarından olan denge modeli ise çatışma dinamiklerini ile gelişim kaynaklarını belirlemekte ve kişinin günlük yaşamda beden, ilişki, başarı (üretkenlik) ve maneviyat olarak dört alanda faaliyet gösterdiğini söylemektedir. Kişinin bu alanların her birine yaptığı zamansal yatırım ve harcadığı enerji; biyolojik, psikodinamik, sistemik ve kültürlerarası değişkenlerin bu model etrafında belirlediği bireysel özellikleri temsil eder. Denge modelinin beden alt boyutu fiziksel aktivite, egzersiz, cinsellik, beslenme, gevşeme ve rahatlamayı kapsar. İlişki (temas) alt boyutu kişinin ilişkide olduğu aile, akraba, sosyal ve kültürel çevresini içerir. Başarı alt boyutu üretkenliği, kişisel gelişimi, sosyal statüyü ve mesleki hayatı tanımlarken gelecek/maneviyat (anlam) alt boyutu ise anın ötesinde olan hayalleri, geleceği ve inancı vurgular ve kişinin derinlerdeki anlam arayışına işaret eder (Peseschkian, 2016).

Denge modelinin her bir alt alanının ele aldığı konuya uygun olarak kişiye sorduğu sorular vardır. Bu sorular kişide denge modeli çerçevesinde farkındalık oluşturur ve bu alanlara yapmış olduğu yatırımları tahlil etmeyi sağlar. Bu alanlardaki soruların muhatabı olan kişi kendisini bu model üzerinden gözden geçirerek kendisine kısa ve uzun vadeli amaçlar belirleyebilir.

Aşağıdaki şekil Fadljevic ve diğerlerinin (2023) çalışmasında yer alan şekilden uyarlanarak oluşturulmuştur. Bu şekilde denge modelinin dört başlığı ve bu dört alanın ele aldığı konular yer almaktadır. Ayrıca bu konular üzerinden üretilmiş

olan sorulara da yer verilmiştir. Bu sorular terapi süreci içinde terapistin danışana, grup sürecinde liderin grup üyelerine sorabileceği ve kişinin kendi kendisine sorabileceği sorulardır.

Beden/Sağlık

Konusu: Fiziksel aktivite ve beden duyuları: yemek, içmek, uyku, cinsellik, fiziksel egzersiz, rahatlama, dış görünüş gibi.

Sorusu: Bedeniniz için ne kadar enerji harcıyorsunuz? Bu alan sizin için ne kadar önemli? Öz güveninizin ne kadarını bu alandan elde ediyorsunuz?

Gelecek/Anlam/Maneviyat

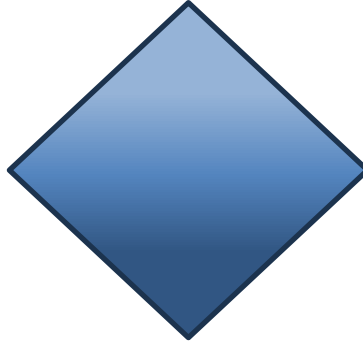
Konusu: Gelecek planları, yaşam amaçları, yaşamın anlamı, inanç, ibadetler, içe bakış, gelecek tahayyülü, fantezi, hayal kurma.

Sorusu: Ne sıklıkla hayatın anlamı ve insanlığın geleceği hakkında düşünüyorsunuz? İçe bakışı geliştiren faaliyetlerle (okumak, müzik dinleme ve resim yapmak gibi) ne kadar meşgulsünüz?

İş/Başarı/Kariyer

Konusu: Eğitim, ders çalışma, ev işleri, performans, zihinsel süreçler, maddi kaynak yönetimi, profesyonel iş, başarı, meslek ve faaliyetler.

Sorusu: Başarınız için ne kadar enerji harcıyorsunuz? Maddi imkânınızın yeterli olması durumu çalışmanızı etkiler miydi? Yaptığınız işten ne kadar tatmin oluyorsunuz?



İlişki/İletişim/Sosyal Ağ/Temas

Konusu: Eş, aile, arkadaş, iş arkadaşları, tanıdıklar ve yabancılar; sosyal çevre.

Sorusu: Çevrenizdeki insanlar hayatınızda ne kadar öneme sahip? İlişki kurmaya ne kadar ihtiyaç hissediyorsunuz? Sahip olduğunuz öz-değer duygunuzda çevrenizdekilerin etkisi nasıl?

Şekil 1.6.1 Denge Modelinin Konuları ve Soruları

Denge modeli bu sorularla psikoterapi sürecinde de iyi bir terapötik ittifakın kurulmasını, terapi hedeflerinin belirlenmesini sağlamaktadır. Terapist için denge modeli danışanın günlük hayatına dair fikir veren, gösterdiği semptomların işlevini bildiren, danışanın kaynaklarını bulmaya ve onları desteklemeye yardım eden bir

konuma sahiptir. Danışan açısından süreçten beklentilerini ifade etmesine aracılık eden, kişiliğinin kapasitelerini ve kendi kendine yardım becerisini geliştiren bir modeldir (Remmers, 2021).

İnsanların günlük yaşamındaki biyolojik-fiziksel, rasyonel-entelektüel, sosyal-duygusal ve yaratıcı-ruhsal alanları ile bu alanlardaki kapasiteleri denge modelinin alt boyutları ile tanımlanır. Bütün alanlara ait kapasite ve potansiyeller herkeste mevcut olmasına rağmen bazı alanlar bazı kişilerde ön plana çıkabilirken diğer kişilerde ise eğitim ve çevre farklılıklarından kaynaklanan sebeplerle ihmal edilebilir. Psikolojik sıkıntılar ve problemler ise ihmal edilen alanlardan gelişir. Pozitif psikoterapinin denge modeli insanı fiziksel, zihinsel, sosyal ve ruhsal olarak dört alanda değerlendirirken psikoterapötik sürecin amacını da günlük yaşamdaki dengenin sağlanması ve bu alanlarda danışanın yeteneklerini geliştirmek olarak görür (Peseschkian ve Remmers, 2020).

Günlük yaşamın denge modelindeki dinamiği üç şekildedir: Birincil modelleme, ilişkisel modelleme ve bilinçli (sorumlu) modelleme. Bir bakım verenle ilişki kurulan erken çocukluk döneminde fiziksel ve duygusal ihtiyaçlar en temel ihtiyaçlardır. Birincil kapasitelerin gelişimindeki bu dönem birincil modellemenin zeminini oluşturur. Daha sonra kişi bu temel ihtiyaçları karşılamak için sosyal işlevsellik ihtiyacı hisseder. Bu ihtiyaçla birlikte sosyal normlar ve stratejileri öğrenerek ilişkisel modellemeyi geliştirir. Daha sonra duygusal ihtiyaçlarını diğerlerinden bağımsız bir şekilde karşılamak ve sosyal normlara uymak için bilinçlilik ve sorumluluk gerektiren modelleme seviyesine ulaşır (Dobiała vd., 2022).

Sevme kapasitesi birincil yetenekleri oluştururken kişinin dünyaya dair geliştirdiği algının kendisiyle ilgili olan algısını da etkilemesiyle ve bu algıların birbiriyle tutarlı olmasıyla da ikincil yetenekler oluşur. Kişinin yeteneğini kendi algısına göre değerlendirmesi, diğerleriyle girdiği etkileşime göre değerlendirmesi ve ideal olana göre değerlendirmesi bir yeteneğin sahip olduğu üç unsurdur. Özellikle ikincil yetenekler bireyin bilme kapasitesinin bir yansıması olarak değerlendirilmektedir. Kişinin çatışmalarla baş etme kaynağı olarak denge modelini kullanması ise bilme kapasitesinin kullanılmasının bir yolu olarak geçmektedir (Peseschkian, 2012).

Pozitif psikoterapinin odak noktası olan denge modeli beden, başarı, ilişki ve maneviyat/gelecek olmak üzere dört alanda denge halinde olmanın kişinin sağlığı için önemli olduğu vurgusunu yapmakta ve bir insanın işlevsellik gösterdiği dört yaşam alanı olduğunu, bu alanların kişinin yaşam memnuniyetini, öz-değer duygusunu ve çatışmalarla başa çıkma şeklini etkilediğini ortaya koymaktadır (Peseschkian ve Remmers, 2020).

1.7. DENGE MODELİNİN ÇATIŞMALARDAKİ YERİ

Çatışma, kişinin ideal benliği ile gerçek benliği arasındaki farktan dolayı ortaya çıkan bir durum olarak değerlendirilmektedir (Lauterbach ve Newman, 1999). Psikoterapi kuramlarında kişinin yaşamış olduğu çatışmalar ve bunlara yönelik çözümler ele alınmaktadır. Hatta bazı yaklaşımlar insanın yaşadığı bu iç çatışmalarının çözümünü terapinin temel amacı olarak kabul etmektedir.

Kişi bir çatışma veya bir zorluk halinde iken denge modelindeki alanlarda yaşadığı değişimler daha belirgin olmaktadır. Belli bir alana doğru kaçış ya da belli bir alandan kaçış görülebilmektedir. Örneğin; kişi zor bir dönemden geçerken kendisini sadece çalışmaya vererek başarı alanına doğru kaçabilir veya izole olup kimseyle temas kurmayarak ilişki alanından kaçabilir. Bir insanı denge modeli perspektifiyle düşünmek ve bu modelde yaşanan değişimleri gözlemlemek çatışmanın dinamiklerini tanımamıza ve kişiye kaynak olan alanları tespit etmemize imkan sağlar. Ayrıca kişinin kültürel geçmişi ve psikolojik olarak rahatsızlık hissettiği durumlar hakkında fikir verir (Dobiała ve Winkler, 2016).

Pozitif psikoterapinin dayandığı denge modeli yaklaşımına göre bu alanların her biri kişinin baş etme becerileriyle ilgili de fikir verir. Yaşama dair kaygılar beden alanıyla ilişkilidir ve bedenin hissedilmesiyle başa çıkılır. Başarıyla ilgili kaygıların ve başarısızlık korkusunun üstesinden ise düşünme ve akletme yoluyla gelinir. Sosyal kaygı gibi ilişki bazlı konuların gerektirdiği beceri ise ilişkileri geliştirme ve sürdürülebilir. Varoluşsal kaygılarla ise sezgilerin, hayal kurmanın gücünden yararlanarak baş edilebilir (Peseschkian, 2015; Peseschkian, 1996).

Her insanın zor durumlara karşı geliştirdiği kendine özgü başa çıkma tarzı vardır. Çatışmayla başa çıkmada bir kaynak olarak denge modelini bilmek psikolojik

sıkıntıları anlamamızı kolaylaştıracaktır. Pozitif psikoterapinin amaçlarından birisi de kişinin bu çatışmalarla baş etme gücünü geliştirmektir.

Aşağıda çatışmalarla başa çıkma kaynağı olarak denge modelinin alt boyutları açıklanmıştır.

Beden: Peseschkian (2002) kişilerin bedensel hallerinin psikolojik durumlarını etkilediğini söyler. Buna göre çatışmalar psikolojik olduğu kadar psikosomatiktir ve bir zorluk esnasında kişi mide, kalp gibi organlarıyla da tepki verir. Zorluklara yani çatışmalara verilen bu fiziksel ve psikosomatik tepkiler; uykunun, beslenmenin, cinselliğin ve diğer beden fonksiyonlarının bozulması gibi sorunlara dair kişinin içgörü kazanması sağlanmalıdır. Kişinin kendine yönelik beden/vücut algısı da çalışılması gereken konulardan biridir.

Başarı: Kişilerin davranışlarını etkileyen normlar vardır. Bu normları kişi önce tanımlar sonra içselleştirir. Peseschkian (1987) başarıyı bu davranışların tanımlanan normlara göre şekillenmesi ve içselleştirilmesi sürecini temsil eden bir alt boyut olarak tanımlamaktadır. Çatışmayla başa çıkma konusunda bazı kişiler işten uzaklaşan ve başarı beklentilerine cevap vermeyen bir davranış geliştirirken bazı kişiler de işe kendisini kaptıran bir davranış sergilemektedir. Stres, başarısız olma korkusu, benlik algısıyla ilgili sorunlar bu alandaki çatışmaların tezahürleridir.

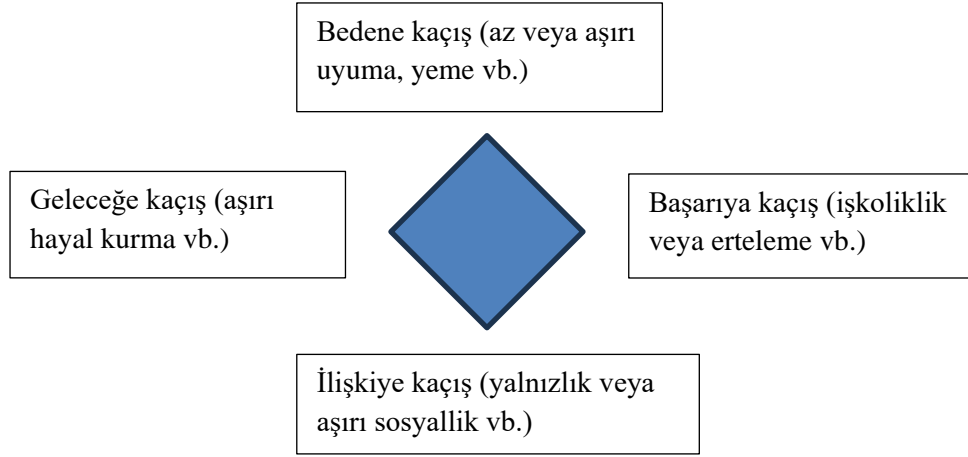
İlişki: Bu alan kişinin kurduğu ve sürdürdüğü bütün ilişkilerin olduğu alandır. Kendisi, eşi, aile üyeleri, diğerleri, toplum, sosyal çevre ve hatta nesnelere de bu ilişkilerin içinde yer alır (Peseschkian, 1987). Çatışmayla başa çıkmada bu boyut kendini izole etmek (yalnızlık) yahut başkalarından destek talebinde bulunmak, aşırı sosyalleşmek olarak tezahür edebilir.

Maneviyat: Gerçeğin ve şu anın ötesinde rüyaları ve hisleri içeren bu alanın çatışmayla başa çıkmadaki yeri hayal gücüdür. Kişiler kendilerini rahatlatmak için hayal kurmadan faydalanabilir (Peseschkian, 2002).

Bireylerin bu alanlar içinde bir aşırılık ya da eksiklik göstermeleri denge halinin bozulmasına sebep olmaktadır. Örneğin; bütün günü dua ederek geçirip çalışmayı bırakan birinin geçimini sağlaması beklenemez. Aynı şekilde ilişki (temas) alanına vakit ayırmayan birisi desteksiz ve yalnız kalır. Bedenine iyi bakmamak hastalıkla sonuçlanır (Matei, 2021).

Kişinin bir zorluk esnasında bu alanlarda herhangi iki ucu temsil eden bir noktada bulunması o alana kaçış ya da o alandan kaçış olarak ifade edilmektedir.

Aşağıda yer alan Şekil 1.7.1’de denge modelinin çatışma tepkilerinden (Demirbağ ve Sarı, 2023) bazı örnekler yer almaktadır:



Şekil 1.7.1 Denge Modelinde Çatışma Tepkileri

Bir kişi enerjisini denge modelinin dört alanında dinamik bir şekilde kullanmayı öğrendikçe yaşadığı sorunlara karşı esneklik becerisi ve karşılaşacağı muhtemel zorluklara karşı alternatif geliştirme kapasitesi artacaktır (Hübner, 2021).

1.8. DENGE MODELİ VE İYİ OLUŞ

İyi oluş araştırmalarında denge kavramına rastlanılan ve bir zorlukla karşılaşmayan kişinin iyilik halinin belli bir dengede olduğunu söyleyen çalışmalar zorluklarla karşılaştığında kişinin homeostatik bir savunma göstererek kendisini belli bir dengede tuttuğunu ve eğer zorluğun seviyesi kişinin baş edemeyeceği düzeyde olursa bu savunmaya rağmen kişinin iyilik halinin azalacağını belirtmektedir (Sheldon vd., 2010).

Bu konudaki yaklaşımlar pozitif psikolojiye uygun olarak kişinin sahip olduğu kaynaklarla yaşadığı zorlukları bir tahterevalli metaforu üzerinden

betimleyerek dengeyi tanımlamaktadır. Bu metafora göre psikolojik, sosyal ve fiziksel kaynakların geliştirilmesi ve aynı alanlardaki zorlukların engellenmesi kişiyi iyilik halinde tutar (Dodge vd., 2012).

Pozitif psikoloji alanında iyi oluş kavramı farklı açılardan da açıklanmaktadır. Denge modeli kavramlarıyla ilişkili olduğu düşünülen asıl açıklama iyi oluşun belli koşullar gerektirdiğine dayanan ve daha genel olan kuralcı görüştür. Bu görüş Aritoteteles'in iyi yaşam için belli erdemlere sahip olması gerektiği düşüncesine dayanmakta olup Ryff'ın (1995) daha önceki psikolojik iyi olma kavramlarında gördüğü yetersizlikler sonucu geliştirdiği modelde karşımıza çıkmaktadır. Bu modelde pozitif zihinsel sağlığın boyutlarının içinde kendini kabul, diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma, bireysel gelişim, yaşam amaçları gibi kavramlar yer almaktadır (İme ve Öztosun, 2022). Ryff'ın iyi oluş modelinde ele aldığı bu kavramlar denge modelinin özellikle ilişki, başarı ve gelecek boyutlarını akla getirmektedir.

Aynı zamanda Ryff modelinde bireyin mükemmele ulaşmayı değil potansiyellerini fark etmeye ve optimal düzeyde işlevsel hale getirmeye odaklanmasını vurgulamıştır (Akın, 2019). Pozitif psikoloji odaklı kavramlar da denge modeli içinde optimal düzeyde işlevde bulunmayı açıklamakta olup bunun için kişide bulunması gerekli olan psikolojik yapılar Eryılmaz (2021) tarafından denge modeli içine şu şekilde yerleştirilmiştir: Başarı alanında uyum, akış, motivasyon, başa çıkma, kişisel büyümede inisiyatif, amaçlar için mücadele, kişisel gelişim, öz-düzenleme; beden alanında mutluluk, olumlu duygular, öznel iyi oluş, bilişsel esneklik ve yeniden çerçeveleme, deneyime açıklık, pozitif belirsizlik, öz yeterlilik vb.; ilişki alanında sosyal ilgi, yakınlık, bağlanma, özgecilik vb.; gelecek alanında ise umut, iyimserlik, sonuç beklentileri, olası benlikler, gerçekçi iyimserlik, amaçlar, maneviyat, din ve yaşamın anlamı. Bu psikolojik yapılar aynı zamanda dengeli yaşama dair istek, gayret ve süreklilik için gerekli olan temel becerileri de (Aypay ve Kara, 2018) akla getirmektedir. Bu beceriler öz-farkındalık, amaç belirleme, planlama, yaşam sevgisi, genel öz-yeterlilik, zamanı etkili kullanma, umut ve sabırdır.

İyi oluşu kavramsallaştıran ve ölçülebilir hale getiren Seligman'ın (2013) beş başlık altında geliştirmiş olduğu modelde olumlu duygular (positive emotion), bağlılık (engagement), ilişkiler (relationships), anlam (meaning) ve başarı

(accomplishment) alanları yer almaktadır. Beş bileşenin baş harfleriyle PERMA modeli olarak da ifade edilen Seligman'ın iyi oluş teorisindeki bu alanların Peseschkian'ın denge modelindeki alanlarla paralellik gösterdiği fark edilmiştir. Buna göre olumlu duygular yaşamak denge modelinde beden alanı içinde değerlendirilebilir. Akış deneyimi, konsantrasyon ve motivasyon gibi kavramlarla açıklanan bağlılık boyutu ve yetkinliği/ustalığı ele alan başarı boyutunun denge modelinde başarı alanına; güvenli, sağlam ve olumlu ilişkiler kurmayla açıklanan ilişkiler boyutunun ilişki alanına; bir amaç belirlemeyi, ait olmayı ve inancı içeren anlam boyutunun ise gelecek/anlam alanına tekabül ettiği düşünülmektedir.

1.9. DENGE MODELİ İLE İLGİLİ YAPILMIŞ YURTIÇİ ÇALIŞMALAR

Pozitif psikoterapi bağlamında geliştirilen ve grup sürecinde denge modelinden yararlanan yurtiçi deneysel çalışmalara bakıldığında Eryılmaz'ın (2010; 2012) ergenler için geliştirmiş olduğu amaçları genişletme grup rehberliği programına rastlanmıştır. Bu çalışmada ergenlerin denge modelinin alanlarında (beden, başarı, ilişki, maneviyat) yaşam boyu amaç belirlemeleri hedeflenmiştir. 9 oturumdan oluşan grup rehberliği programının ikinci oturumunda ergenlerden ilerde yapmak istedikleri mesleğe sahip 45 yaş üstü biriyle açık uçlu 22 sorudan oluşan bir mülakat yapmaları istenmiştir. Bu sorular denge modeli temelinde hazırlanmış olup modelin dört alt alanında yetişkinlerin yaşam amaçlarına ulaşma yöntemlerine dair sorular yer almıştır. Bu mülakat sonrasında ergenler duygu ve düşüncelerini analiz etmiş ve mülakattan kendi yaşam amaçlarını belirlemede faydalandıklarını belirtmişlerdir.

Dursun'un (2015) anne babası boşanmış ergenler için öznel iyi oluşu artırmaya yönelik 11 oturumluk grup çalışmasının boşanma belirtilerinin ele alındığı üçüncü oturumunda denge modeli kullanılarak katılımcılarda farkındalık sağlanması amaçlanmıştır. Lider tarafından ergenlere denge modelinin dört alanı olan beden, başarı, ilişki ve maneviyat perspektifinde boşanma durumundan hayatlarının nasıl etkilendiğine dair sorular sorulmuştur. Ardından grup etkinliği ile bu alanlardaki deneyimlerin benzerlik ve farklılıkları değerlendirilmiştir.

Pozitif psikoterapinin beş basamaklı kendi kendine yardım sürecini grupla psikolojik danışmada kullanan Keven Akliman'nın (2015) ergenlerde olumlu beden

imajını geliştirmeye yönelik pozitif psikoloji ve pozitif psikoterapi bağlamında yapmış olduğu 10 oturumluk çalışmada oturumlar içerisinde denge modelinden yararlanılmıştır. Katılımcılara gözlem basamağında yer alan ilk oturumlarda denge modeli tanıtılmış ve kendi denge modellerini çizmeleri istenmiştir. Amaçları genişletme basamağındaki son oturumlarda ise denge modelindeki alanlarda kendilerine uzun ve kısa vadeli hedefler belirlemişlerdir.

Türkiye’de denge modeli temeline dayandırılan oturumlar, etkinlikler ve ödevlerin yer aldığı bu tarz deneysel çalışmaların ortak noktası ergenlere yönelik yapılmış olmalarıdır. Bu bağlamda genç yetişkin gruba yönelik yapılmış olan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Genel anlamda yurtiçi alanyazında denge modelini ele alan az sayıda çalışmanın olduğu görülmüştür. Özellikle yapılan çalışmada kullanılan pozitif psikoterapi denge modeli bağlamında dengeli yaşam temel becerileri ölçeğinin kullanıldığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamış olup denge modelinin dört boyutunda dengeli yaşam düzeyinin ölçülmesi adına geliştirilen dengeli yaşam ölçeğinin kullanıldığı iki çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmalar ise şunlardır:

Doğan’ın (2021) dengeli yaşam ve dindarlık arasındaki ilişkiyi incelediği ve 17-65 yaş aralığındaki bireylerle yapmış olduğu araştırmasında dengeli yaşam ve dindarlığı kendi arasında ve yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, gelir düzeyi, yaşanılan yer değişkenleri ile değerlendirmiştir. Dengeli yaşam ile bu demografik değişkenler arasındaki ilişkilere dair elde edilen bulgularda dengeli yaşamla yaş, medeni durum, gelir düzeyi ve yaşanılan yer arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Ancak medeni durum ve yaş değişkeninde sadece dengenin beden alt boyutunda anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Buna göre bekar kişiler evlilere göre, 17-34 yaş arasındaki katılımcılar ise 35-60 yaş arasındakilere göre beden alt boyutunda daha yüksek sonuçlar elde etmişlerdir. Eğitim durumu değişkeni ise dengeli yaşamın bütün alt boyutları ile anlamlı farklılık göstermiştir. Lise ve üzeri mezuniyet durumunda olan kişilerin dengeli yaşam düzeyinin ilkökul mezunlarına göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Dengeli yaşam ve dindarlık arasındaki ilişkiye dair bulgularda ise ikisi arasında zayıf seviyede fakat pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Dengenin beden, başarı ve ilişki alt boyutlarında dindarlıkla ilişkili bir anlamlılığa rastlanmamışken maneviyat/anlam alt boyutunda anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Dindarlık yönünden bakıldığında ise dindarlığın etki alt boyutunun dengeli yaşam üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmazken dini duygular, iman ve ibadet alt boyutlarının dengeli yaşam üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Denge modelini ele alan ve dengeli yaşam ölçeği ile araştırma bulgularını şekillendiren diğer bir çalışma ise Güleçer'e (2021) ait olup travmatik yaşantıya sahip üniversite öğrencileriyle yapılmıştır. Bu çalışmada amaç travma sonrası büyüme düzeyinin kendini toparlama gücü ve dengeli yaşam düzeyi tarafından yordayıcılığının incelenmesidir. Yapılan çalışmanın sonucunda travmatik yaşantısı olan üniversite öğrencilerinin dengeli yaşam düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. İlişki ve beden alt boyutundaki anlamlı farklılık ise kadınların lehine olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre ise dengeli yaşam düzeyi anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Dengeli yaşam ile kendini toparlama gücü arasında ise pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu pozitif anlamlılık başarı, ilişki ve maneviyat/anlam alt boyutlarında düşük düzeyde iken beden alt boyutunda orta düzeydedir. Travma sonrası büyümeye dair bulgularda ise dengeli yaşamın bütün alt boyutlarıyla travma sonrası büyüme arasında düşük düzeyde fakat pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Denge modeli çerçevesinde bulgular elde edilen yurtiçi çalışmalarda Eryılmaz ve diğerleri (2022) tarafından lise öğrencilerinde öz kontrolü yordayan etkenlerinin incelendiği araştırmaya rastlanmıştır. Bu bulgulara göre başarı alanında (odaklanma, akış, hedef odaklılık, kişisel gelişim) yatırım yapmak ergenlerde öz-kontrolü arttıran bir işleve sahipken beden alanında tam tersi bir sonuç elde edilmiştir. Ergenlerin beden duyularına (mutluluk, olumlu duygular, deneyime açıklık gibi...) atfettikleri değer öz-kontrollerini negatif yönde etkilemektedir. Denge modelinin diğer alanlarında ise anlamlı bir etki görülmemiştir.

Son olarak denge modelini pozitif psikoterapi sürecinin içerisinde değerlendiren ve kendi kendine yardım becerisini geliştirmeyi hedefleyen Demirbağ ve Sarı'nın (2023) olgu sunumu çalışmasına rastlanmıştır. Bu çalışmada 33 yaşında, evli, bir çocuk annesi olan bir danışan ile yüz yüze gerçekleştirilen 20 seanslık süreç aktarılmıştır. Danışan yetenek analizi, beş basamaklı tedavi, denge modeli ve model boyutları başlıklarında değerlendirilmiş ve danışanın süreç içindeki gelişmeleri

paylaşmıştır. Bu olgu sunumunda denge modeli başlığında öncelikle danışan modellerle ilgili bilgilendirilmiş ve kendisini dört alanda 100 puan üzerinden puanlaması istenmiştir. Puanlama sisteminde danışan enerjisinin çoğunu başarı (iş) alanına kullandığını fark etmiştir. Ayrıca Wiesbaden Pozitif Psikoterapi Envanteri ile danışanın denge modeli etrafında gösterdiği çatışma reaksiyonlarının beden ve başarı alanlarında olduğu tespit edilmiştir. Model etrafında danışan ödevlendirilmiş ve altı haftalık; beş, on ve otuz senelik süre zarfları içerisinde denge modelinin alt boyutlarına ilişkin amaçlar belirlemesi istenmiştir.

Çalışma süreci içinde danışan beden alanında kişisel bakım, egzersiz ve sağlıklı beslenme konularında gelişmeler göstermeye başlamış, başarı alanında iş değişikliği yaparak ailesine vakit ayırabileceği bir işe geçmiş (iş-yaşam dengesi), ilişki boyutunda sağlıklı sınırlar kurmayı geliştirmiş ve eşiyle, çocuğuyla ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerinin kalitesini arttırmışken gelecek boyutunda ise bir çocuk bakım merkezi kurma hayaliyle ilgili adımlar atmıştır. Enerjisini yaşamın dört boyutuna dengeli olarak dağıtmak danışanın ruminasyonlarını azaltarak kendini toplama gücünü, iyi oluşunu arttırmış ve danışan süreçte kendi kendine yardım becerisi kazanmıştır. Aynı zamanda 20 oturumluk bu süreçte öz-şefkat ve mindfulness egzersizleri ile bibliyoterapi gibi tekniklerden de yararlanılmıştır.

1.10. DENGE MODELİ İLE İLGİLİ YAPILMIŞ YURTDIŞI ÇALIŞMALAR

Uluslararası literatürde denge modeli kullanılarak yapılmış bazı çalışmalar bulunmaktadır. Bunlardan birisi Drazheva (2021) tarafından doktora tezi kapsamında yapılan bir ön araştırma olup 1.5-5 yaş arası çocukların anaokuluna başlarken yaşadıkları ayrılma anksiyetesini toplam 38 ebeveyn-çocuk ile çalışmıştır. Bu çalışma kapsamında ilk defa okula başlayan okul öncesi yaş grubundaki çocukların ve annelerinin ayrılık dönemindeki semptomları denge modelinin çatışmayı ele alması yönüyle açıklanmıştır.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre çocuklar ayrılık sürecinde beden alanında ağlama, altına yapma, mide bulantısı, kusma, uykusuzluk, yemek yememe gibi semptomlar yaşarken anneler baş ağrısı, uykusuzluk ve gerginlik semptomları göstermektedir. Başarı (aktive) alanında anneler ev işlerine ve hobilerine, çocuklar ise oyun ve etkinliklerine karşı apati-ilgisizlik belirtileri göstermektedir. İlişki

alanında hem anne hem çocuk kendini dış dünyaya kapatma belirtisi göstermektedir. Çocuklarda bu durum sadece anne ile ilişki kurmak olarak tezahür ederken annelerde başkaları ile sadece çocukla ilgili konularda ilişki kurmak olarak yansımaktadır. Ayrıca anne kendisi ile olan ilişkisinde de kopukluk yaşamakta ve olan biteni sadece çocukla ilişkili bir mesele olarak değerlendirmektedir. Gelecek alanında ise hem annede hem de çocukta çaresizlik belirtileri görülmüştür. Çocuklarda bu çaresizlik sevilen kişinin kaybı ve terkedilme korkusuyla, annelerde ise “İyi bir anne miyim?” “Doğru olanı mı yapıyorum?” gibi sorgulamalarla açıklanmıştır.

Denge modelini ele alan kültürlerarası çalışmalara dair bir örnek olan Ilina'nın (2021) karşılaştırmalı analiz araştırmasında Çinli (Grup 1) ve Rus (Grup 2) olmak üzere iki grup katılımcı denge modeli çerçevesinde niceliksel özellikler açısından ele alınmıştır. Bu kapsamda araştırmacı tarafından denge modelinin her bir alt alanıyla ilgili deneyimlerinin ve günlük yaşamda yüzde kaç enerji/vakit ayırdıklarının sorulduğu Rusça ve Çince anket hazırlanmıştır. Çalışmanın sonucunda Grup 1 ve Grup 2 arasında denge modelinin anlam ile ilişki alanlarında niceliksel olarak çok az farklılık varken başarı ve beden alanlarında ise niceliksel olarak önemli farklılıklar tespit edilmiştir. Rus ve Çinli katılımcıların anlam ve ilişki alanlarına ayırdığı enerji ve zaman birbirine çok yakınken başarı alanında Rusların Çinlilere göre yüzde yirmi, beden alanında ise Çinlilerin Ruslara göre neredeyse iki katı oranda daha çok enerji ve zaman ayırdığı ortaya çıkmıştır.

Dobiała vd. (2022) tarafından COVID-19 pandemisinde kadınlarda depresif bozukluklardan sorumlu faktörlerin analizinde denge modelinin uygulandığı çalışmada ise denge modelinin üç alt boyutu kullanılarak Polonyalı kadınlarda pandemiye ilişkin başa çıkma stratejileri tanımlanmıştır. Araştırmanın sonucunda 25 yaş altındaki kadınların depresyon düzeyleri diğer yaş grubunda bulunan kadınlara göre daha yüksek çıkmıştır ve denge modelinde bulunan ilişki alanı başa çıkma stratejilerinde en etkili olan alan olarak tespit edilmiştir. İlişkiler alanına yapılacak olan yatırımın kişide ortaya çıkabilecek depresif bozukluk riskini yüzde elli oranında azalttığı tespit edilmiştir. Çalışmada ele alınan diğer denge alt boyutlarından başarı (üretkenlik) ve maneviyat alanlarındaki başa çıkma stratejilerinin ise ilişki (temas) alanıyla desteklenmediği ve düzenlenmediği takdirde yeterli olmayacağı çıkarımı da yapılmıştır. Sonuç olarak ruhsal bozuklukların özellikle de depresyonun önlenmesi

için yapılacak olan çalışmaların ilişkileri güçlendirmeye yönelik olması, 25 yaştan küçük olan kadınları hedeflemesi gerektiği ve pratiğe dönük olarak destek-kişisel gelişim gruplarının buna aracılık edebileceği önerilmiştir.

Denge modeliyle ilgili yapılan uluslararası alanyazındaki çalışmalardan bir diğeri Gordiienko-Mytrofanova ve Hohol (2022) tarafından yapılan ve modelin bilinçli stres toleransının gelişiminde kullanılan psikoterapötik yöntemler çerçevesinde açıklandığı çalışmadır. Bilinçli stres toleransı kavramı bu çalışmada stres durumundayken kişinin kendisini yönetebilmesi ile duygusal ve bedensel olarak rahatlayabilmesindeki farkındalık becerisinin temeli olarak açıklanmaktadır. Bilinçli strese karşı toleransın geliştirilmesinde baş etme becerilerinin terapötik yöntemlerde kullanılmasını ele alan bu çalışmada duyu-nefes egzersizleri, topraklanma teknikleri, EMDR yaklaşımında yaygın olarak kullanılan Kelebek Sarılma tekniği (Jarero vd., 2006) bedenle ilişkili olarak temsil edilmiştir. Sıklıkla kullanılan nefes egzersizleri, özellikle de diyafram nefesi, insanın psiko-fizyolojisi üzerinde dengeleyici, yatıştırıcı ve rahatlatıcı bir işleve sahiptir.

Başarı alanına gelindiğinde sorunların bilinçli olarak çözüme ulaştırılması yeteneği vardır. Bu alanda EMDR yaklaşımın olumsuz biliş olarak isimlendirdiği inanışlarla ilgili olarak geliştirilen tekniklerden faydalanılır. Kişi kendisini rahatsız eden güncel durumu ve bununla ilgili olan olumsuz bilişlerini tespit eder. Bu bilişlerin sorumlulukla, güvensizlikle yahut kontrolle ilgili olup olmadığı da tespit edildikten sonra olumlu bilişe dönüştürülür (Shapiro, 2012). Kişinin kendisini olumlu yorumlama ve kendisini kabul etme yeteneğinin gelişmesi ise benlik kavramını güçlendirecektir (Peseschian, 2015).

İlişkiler alanındaki yargılayıcı iç sese yönelik olarak önerilen alıştırma ise “Çizgi Film Tekniği”dir (Shapiro, 2012). Zihnimizin bize söylediği ve olumsuz bilişi uyaran yargılayıcı cümlelerin bir çizgi film karakterinin ses tonuyla düşünülmesi olumsuz düşüncelerle başa çıkmayı sağlar. Gelecek alanıyla ilgili hayal gücünden yararlanılması tavsiye edilir ve burada da yine Shapiro’nun (2012) “Güvenli Yer” olarak isimlendirilen meditasyon tekniğinin kullanıldığını görürüz. Bu teknikle mevcut gerçekliğin dışına çıkılarak iç dengenin sağlanması beklenir. Bu çalışmada dört alanı da kapsayan Erickson’un kendi kendine hipnoz tekniğinden de bahsedilmiştir. Bu teknik gözlem becerisine işaret eder. Bu tekniklerin düzenli

uygulanmasının kişinin zorluklarla başa çıkmasında, kendini olumlu değerlendirmesinde, öz-güvenin gelişmesinde ve strese karşı daha dayanıklı olmasında etkili olacağı düşünülmektedir.

Adilbayeva'nın (2023) Kazak kültürünün ve zihniyetinin pozitif psikoterapi kavramları ile ele alındığı çalışması denge modelini kültür çalışmaları çerçevesinde değerlendiren bir diğer çalışmadır. Araştırmada yaşam tarzı olarak ilişki ve anlam alanına odaklanan Kazak halkının çalışmaya olan iştihasına rağmen çabuk sıkılan bir yapıda olduğu ve akılcı düşünme konusunda başarılı olduklarından bahsedilmiştir. Kazaklar için akılcı olmak her ne kadar önemliyse de duygusal olarak da kuvvetli olan bu milletin çok sayıda sanatçıya sahip olduğu belirtilmiştir. Aynı zamanda maaşı düşük olsa da ünvanı yüksek olan alanlarda meslek sahibi olmanın daha çok tercih edildiği ifade edilmiştir. Beden alanıyla ilişkili olarak göçebelik kökeninden geldikleri için bedensel ihtiyaçlara ayıracak enerjileri ve zamanları olmadığı ancak omuriliği dik, karnı sıkı tutan milli kıyafetlere ve aksesuarlara sahip oldukları ve kasları iyileştirdiğini düşündüklerinden etin, cildi beslediğine inandıkları içinse çorbanın yemek kültürlerinde önemli bir yeri olduğu belirtilmiştir. Maneviyat alanında ise Kazak kültüründe yer edinmiş pek çok batıl inanç ve geleneğin olduğundan bahsedilmiştir.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, çalışma grubunun özellikleri, veri toplama araçları, grupların oluşturulması, deney grubu ile yapılan çalışmanın uygulama süreci ve programın etkisini ölçmek üzere yapılan ölçeklerin açıklamaları ele alınacaktır.

2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma deney ve kontrol gruplu ön-test son-test modelinde yarı deneysel bir çalışmadır. Bir deneysel çalışmada araştırmacı tarafından uygulanan bir işlem, o işleme tabi tutulan katılımcılar ve uygulanan işlemin bağımlı değişken üzerinde katılımcılarda ortaya çıkardığı etkiye dair ölçümler yer alır (Creswell ve Creswell, 2021). Bu çalışmada da genç yetişkinlerde denge becerilerini geliştirmeye yönelik yapılan grup çalışmasının katılımcılar üzerindeki etkisinin ölçülmesi hedeflenmiş ve bu hedef doğrultusunda deney ve kontrol grubu olmak üzere iki ayrı grup oluşturulmuştur. Her iki gruba da programın öncesinde pozitif psikoterapi denge modeli çerçevesinde geliştirilen dengeli yaşam ve dengeli yaşam temel becerilerine dair ölçekler uygulanmıştır. Deney grubu ile 6 oturumluk grup çalışması yapılırken kontrol grubunda herhangi bir uygulama yapılmamıştır. 6 haftalık sürenin sonunda her iki gruba da yapılan testler tekrarlanmıştır.

Araştırmada deney ve kontrol olmak üzere iki grubun olmasından ve bu iki gruba ön-test ve son-test olmak üzere iki kere ölçüm yapılmasından dolayı 2x2'lik deneysel desen (Büyüköztürk, 2017) kullanılmıştır. Bağımsız değişken uygulanan grup çalışması, bağımlı değişken ise dengeli yaşam ve dengeli yaşam temel becerileridir. Çalışmanın desenine dair tablo aşağıda yer almaktadır:

Tablo 2.1.1 Çalışma Deseni.

Gruplar	Ön-test	İşlem	Son-test
Deney	Dengeli yaşam ölçeği ve dengeli yaşam temel becerileri ölçeği	Genç Yetişkinlerde Dengeli Yaşam Becerilerini Geliştirmeye Yönelik Grup Çalışması	Dengeli yaşam ölçeği ve dengeli yaşam temel becerileri ölçeği
Kontrol	Dengeli yaşam ölçeği ve dengeli yaşam temel becerileri ölçeği	-	Dengeli yaşam ölçeği ve dengeli yaşam temel becerileri ölçeği

2.2. ÇALIŞMA GRUBU

Bu çalışma grubu 10 deney ve 10 kontrol grubu olmak üzere 20 genç yetişkin üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturmada önceden belirlenmiş belli kriterler göz önünde bulundurulmuştur. Bunlar dengeli yaşam alt boyutlarıyla da ilişkili olduğu düşünülen düzenli ilaç kullanımı durumu gerektirecek herhangi bir fiziksel rahatsızlığın olmaması, medeni durumun bekâr olması ve tek başına yaşamamadır. Ayrıca grup çalışmasının hitap ettiği genç yetişkin dönemi yaş aralığında bulunan kişiler, lisans veya lisansüstü eğitimine devam eden öğrencilerden oluşmaktadır.

Çalışmaya belli özelliklere sahip bireylerin dahil edilmesinden dolayı grubun oluşturulmasında ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde örneklemin araştırmanın hedefine uygun olarak belirlenmesiyle çalışma sonuçlarının güvenilirliğinin artması beklenmektedir (Campbell vd., 2020). Katılımcılara dair demografik özellikler Tablo 2.2.1 ve Tablo 2.2.2’de gösterilmiştir.

Tablo 2.2.1 Deney Grubunun Demografik Özellikleri.

DENEY GRUBU					
Cinsiyet	Yaş	Eğitim Durumu	Düzenli İlaç Kullanımı	Medeni Durum	Kalınan Yer
Kız	21	Lisans Öğrencisi	Hayır	Bekar	Aile Yanı
Kız	24	Lisansüstü Öğrencisi	Hayır	Bekar	Aile Yanı
Kız	22	Lisans Öğrencisi	Hayır	Bekar	Aile Yanı

Kız	27	Lisans Öğrencisi	Hayır	Bekar	Aile Yanı
Erkek	24	Lisansüstü Öğrencisi	Hayır	Bekar	Aile Yanı
Erkek	22	Lisans Öğrencisi	Hayır	Bekar	Öğrenci Yurdu
Kız	24	Lisans Öğrencisi	Hayır	Bekar	Öğrenci Evi
Kız	25	Lisans Öğrencisi	Hayır	Bekar	Aile Yanı
Kız	24	Lisans Öğrencisi	Hayır	Bekar	Aile Yanı
Kız	27	Lisansüstü Öğrencisi	Hayır	Bekar	Aile Yanı

Tablo 2.2.2 Kontrol Grubunun Demografik Özellikleri.

KONTROL GRUBU					
Cinsiyet	Yaş	Eğitim Durumu	Düzenli İlaç Kullanımı	Medeni Durum	Kalınan Yer
Kız	28	Lisansüstü Öğrencisi	Hayır	Bekar	Öğrenci Yurdu
Kız	21	Lisans Öğrencisi	Hayır	Bekar	Aile Yanı
Erkek	23	Lisans Öğrencisi	Hayır	Bekar	Öğrenci Yurdu
Kız	26	Lisansüstü Öğrencisi	Hayır	Bekar	Aile Yanı
Kız	25	Lisansüstü Öğrencisi	Hayır	Bekar	Öğrenci Yurdu
Kız	22	Lisans Öğrencisi	Hayır	Bekar	Aile Yanı
Kız	21	Lisans Öğrencisi	Hayır	Bekar	Aile Yanı
Kız	21	Lisans Öğrencisi	Hayır	Bekar	Öğrenci Yurdu
Kız	21	Lisans Öğrencisi	Hayır	Bekar	Öğrenci Yurdu
Kız	26	Lisansüstü Öğrencisi	Hayır	Bekar	Aile Yanı

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcıların demografik özellikleri hakkında bilgi sahibi olmak amacıyla araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu (Ek-1) hazırlanmıştır. Bu formda katılımcılara cinsiyetleri, yaşları ve eğitim durumları sorulmuştur. Ayrıca bu formda denge modelinin alt boyutları ile ilişkili olabileceği düşünülen ve grupların oluşturulmasında ölçüt olarak belirlenen medeni durum, düzenli ilaç kullanım durumu ve kalınan yere (öğrenci evi-yurdu, aile yanı, tek başına) dair sorular yer almıştır.

2.3.2. Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeği

Pozitif psikoterapi denge modeli bağlamında Aypay ve Kara (2018) tarafından geliştirilen Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeği alt boyutu ve ters puanlanan maddesi olmayan 9 maddeli bir ölçektir. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler Ek-14'te yer almaktadır. 4'lü likert tipinde olup 1=Hiç katılmıyorum, 2=Biraz katılıyorum, 3=Orta düzeyde katılıyorum, 4=Tamamen katılıyorum şeklinde cevaplanmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı değeri 0.87'dir ($\alpha > 0.70$).

2.3.3. Dengeli Yaşam Ölçeği

Pozitif psikoterapi denge modeli bağlamında Aypay ve Kara (2018) tarafından geliştirilen Dengeli Yaşam Ölçeği beden, başarı, ilişki ve maneviyat olmak üzere dört alt boyuttan oluşan 21 maddeli bir ölçektir. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler Ek-15 yer almaktadır. Ters puanlanan madde olmamakla birlikte ölçeğin 1, 2, 3, 4, 5, 6. maddeleri "Başarı/Kariyer" boyutunu; 7, 8, 9 ve 10. maddeleri "İlişki" boyutunu; 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17 ve 18. maddeleri "Maneviyat/Anlam" boyutunu; 19, 20 ve 21. maddeleri ise "Beden" boyutunu ölçmektedir. Bu ölçek de 4'lü likert tipinde olup 1=Hiç katılmıyorum, 2=Biraz katılıyorum, 3=Orta düzeyde katılıyorum, 4=Tamamen katılıyorum şeklinde cevaplanmaktadır. Ölçeğin her bir alt boyutuna ait Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı değerleri başarı, ilişki, maneviyat ve beden sırasıyla 0.84, 0.86, 0.91 ve 0.74'tür ($\alpha > 0.70$).

Ayrıca kullanılan ölçeklerin yapı geçerliğini tespit etmek için doğrulayıcı faktör analizleri Aypay ve Kara (2018) tarafından yapılmış ve bu analizler sonucu her iki ölçeğin de uyum değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu bulunmuştur.

Yapılan bu araştırmada her iki ölçek için de ön- test ve son-test Cronbach Alpha değerlerine bakılmıştır. Buna göre Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeği ön-test için 0.73, son test için 0.79 çıkmıştır. Dengeli Yaşam Ölçeği ise Ön test için 0.84, son test için 0.90 bulunmuştur. 0.70'in üzerinde olan Cronbach Alfa değerleri test puanlarının güvenilirliği için yeterli kabul edilmektedir (Büyüköztürk, 2017).

2.4. VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırma, İstanbul'daki bir sivil toplum kuruluşu bünyesindeki psikolojik danışmanlık ve araştırma merkezinde İstanbul'daki çeşitli üniversite ve bölümlerin lisans ve lisansüstü öğrencilerine hitaben gerçekleştirilmiştir. Üniversite eğitim döneminin başında grup çalışmasının duyurusu yapılmış, kişisel bilgi formu ve ilgili ölçekler çevrimiçi ortam aracılığıyla öğrencilere iletilmiştir. Toplanan bilgilerin yalnızca araştırma kapsamında kullanılacağı bilgisi verilmiştir. Veri toplama araçlarındaki puanlarda uç değerlere sahip olan öğrenciler iç geçerliliğin sağlanması adına her iki gruba da dahil edilmemiştir. Kişisel bilgi formundaki demografik özelliklere ve iki grupta da eşit sayıda katılımcı olmasına dikkat edilerek 10 kişi deney, 10 kişi kontrol olmak üzere 20 öğrenci gruplara ayrılmıştır.

Deney grubuna araştırmacı tarafından tasarlanan dengeli yaşam becerilerini geliştirmeye yönelik 6 haftalık grup çalışması uygulanmış kontrol grubu ise herhangi bir çalışmaya tabi olmamıştır. Grup çalışmasının sonlandığı gün her iki gruba da ölçekler çevrimiçi ortam aracılığıyla tekrar iletilmiş ve verilerin toplanması tamamlanmıştır. Grup çalışması öncesi ve sonrasında her iki gruptan elde edilen veriler SPSS-27 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Elde edilen bulguların açıklanması ve yorumlanmasında “.05” anlamlılık düzeyi kabul edilmiştir.

2.5. UYGULAMA SÜRECİ

Deney grubuna uygulanan 6 oturumluk “Genç Yetişkinlerde Dengeli Yaşam Becerilerini Geliştirmeye Yönelik Grup Çalışması”nın her bir oturumu 120 dakika

sürmüştür. Oturumlar haftada bir gün olarak gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubu ise herhangi bir programa dahil olmamıştır.

2.6. GENÇ YETİŞKİNLERDE DENGELİ YAŞAM BECERİLERİNİ GELİŞTİRMEYE YÖNELİK GRUP ÇALIŞMASI

2.6.1. Programın Geliştirilmesi

Programın oluşturulması aşamasında ilgili literatür incelendiğinde dengeli yaşam ve dengeli yaşam temel becerilerine yönelik herhangi bir deneysel çalışmanın olmadığı görülmüştür. Denge modelinin alt boyutları olan beden, başarı, ilişki ve maneviyat konularının ise grup çalışması içerisinde etkinliklerle ele alınabilecek kavramlar olduğu fark edilmiştir. Genç yetişkinliğin dönemseller özelliklerine de temas ettiği düşünülen bu kavramları grup ortamında ele almanın dengeli yaşam ve becerileri üzerinde etkili olacağı fikriyle program araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.

Programa dair ilk uygulama Konya ilinde yer alan ve üniversite öğrencilerine yönelik faaliyet gösteren bir sivil toplum kuruluşunun psikoloji atölye çalışması olarak yapılmıştır. Denge modelinde yer alan dört alt boyutun her birinin bir oturumda ele alındığı 120 dakikalık dört oturumdan oluşan bu atölye çalışması “Hayatta Dengeyi Sağlamak” başlığı altında gerçekleştirilmiştir. Birinci oturumda kavramsal giriş ve bedende denge, ikinci oturumda başarıda denge, üçüncü oturumda ilişkilerde denge, dördüncü oturumda ise anlamda denge ele alınmış ve program sonlandırılmıştır.

Oturumlarda denge modelinin dört alt boyutuna odaklanılmıştır. Beden, başarı, ilişkiler ve maneviyat başlıklarının her biri dört ayrı oturumda grupla yapılabilecek etkinliklerle sunulmuş, tanışma ve sonlandırma etkinlikleri çok detaylandırılmamıştır. Birinci oturumda kısa bir tanışma etkinliği sonrası kavramsal giriş bedende denge konusuyla birlikte yapılmış ve denge modeli üzerinden genel bir farkındalık sağlanmıştır. Bu oturumda uyku, beslenme, egzersiz, zihin alanlarında katılımcılara psiko-eğitim şeklinde aktarım yapılmış ve katılımcıların kendi yöntemleri grup içinde tartışılmıştır. Ardından bu alanlarda haftalık hedefler belirlemeleri istenmiş ve ödevlendirme yapılmıştır. Esas çalışmada ise ilk oturumda denge modelinin bütün alanlarında amaç belirleme yapılmıştır. Bedende denge

oturumu ise 21 günlük alışkanlık takibi çizelgesinin sonlandırma oturumuna denk gelecek şekilde ayarlanmasından dolayı üçüncü oturuma alınmış ve nefes-beden farkındalığı egzersizleri ile zenginleştirilerek kolaj çalışması eklenmiştir.

Pilot çalışmada da esas çalışmada da ikinci oturumda başarı konusu işlenmiş ve etkinlikten alınan geri-bildirimler iki grup için de oldukça verimli, keyifli ve farkındalık sağladığı yönünde olmuştur. Nitekim çalışmanın verilerinde özellikle başarı alt boyutunda görülen istatistiksel olarak anlamlı fark bu oturuma dair yapılan geri-bildirimleri doğrulamaktadır. Pilot çalışmada üçüncü oturumda ilişkide denge konusunda yapılan sanatsal çalışma esas çalışmada dördüncü oturuma alınıp kullanılan materyaller açısından da zenginleştirilerek yine benzer şekilde tasarlanmıştır. Pilot çalışmada katılımcıların inisiyatifine bırakılan hediye verme, esas çalışmada oturumun içinde hediye hazırlanması olarak düzenlenerek kişilerin ilişkileriyle bağlantı kurlmaları sağlamlaştırılmıştır. Maneviyat konusunun ele alındığı oturumdaki etkinlik, pilot çalışmada yaşama saygı veya anma programı tertip edilmesi şeklinde işlenmiş ve katılımcılar etkinlik kapsamında ayarlanmış bir kürsünün arkasına geçerek birbirlerinin etkinlik kağıtlarını okumuşlardır. Esas çalışmada yer alan bu konudaki benzer etkinlik, geleceğe dair endişelerin gündeme alındığı başka bir etkinliğin de içeriğe eklenmesinden dolayı kitap kapağı veya tertip edilmiş programın afişi ve arkasına yazılan yazılar olarak güncellenmiş ve geleceğe mektup ödevi eklenmiştir. Pilot çalışmada maneviyat konulu oturum aynı zamanda son oturum olmuş ve grupla sonlandırma etkinliği yapılmayıp genel değerlendirmeler alınmıştır. Katılımcılar şahsi değerlendirmelerini araştırmacıya yazılı olarak iletmişlerdir. Esas çalışmada ise tüm oturumların gözden geçirilmesini sağlayan denge temasına uygun özgün bir etkinlikle sonlandırma oturumu yapılmış, ilk oturumda belirlenen amaçlar ve oturumlarda verilen ödevler bu oturumda yeniden ele alınmıştır.

Bu pilot çalışmada genç yetişkin yaş grubunda çeşitli üniversite ve bölümlerden 11 öğrenci yer almıştır. Katılımcılara programın öncesinde (ön-test) ve sonrasında (son-test) uygulanan ölçeklerde puanlar arasında son test lehine anlamlı bir farklılık görülmüştür. Dolayısıyla tek gruplu ön-test son-test yarı deneysel desende yapılan bu pilot uygulama grup çalışmasının etkili olduğunu göstermiştir.

Araştırma kapsamında yapılacak olan esas grup çalışmasının öncesinde böyle bir pilot çalışma yapmanın grup etkinliklerine son şeklin verilmesi, oturumların içeriğinde yapılacak revizelerin ve grup dinamiğinin değerlendirilmesi gibi oldukça önemli katkıları olmuştur. Ayrıca grup üyelerinin atölye geri bildirimini kapsamında yaptıkları olumlu nitel değerlendirmeler de esas programda yer almaya devam edecek başlıklarla ilgili fikir verici olmuştur. Yapılan pilot çalışma sonrası oturumlar ve etkinlikler uzman görüşü alınarak yeniden gözden geçirilmiş ve programa son şekli verilerek esas grup çalışması tasarlanmıştır.

2.6.2. Grup Çalışmasının Genel Amacı ve Oturum Özetleri

Yapılan grup çalışmasının genel amacı deney grubunda yer alan genç yetişkin öğrencilerin dengeli yaşam becerilerinin geliştirilmesidir. Program 6 oturumdan oluşmaktadır. Oturumlarda yer alan etkinliklerde pozitif psikoterapi, kısa süreli çözüm odaklı terapi, kabul ve kararlılık terapisi, narrative terapi ve sanat terapisi tekniklerinden faydalanılmıştır.

2.6.2.1. 1. Oturum: Tanışma, Dengeli Yaşam ve Dengeli Yaşam Becerilerine Giriş

Amaç: Bu oturumda gruptaki üyelerin birbirini tanımaları, grup kurallarının belirlenmesi; dengeli yaşam, dengeli yaşam becerileri ve dengenin alt boyutlarına ilişkin kavramların aktarılması ve üyelerin model çerçevesinde kendi konumunu değerlendirmesi amaçlanmıştır.

Hedefler:

- 1) Grup üyelerinin birbirlerini tanımalarını sağlamak.
- 2) Grup kurallarının belirlenmesi.
- 3) Grup üyelerinin denge modelini ve dengeli yaşam kavramını tanımalarını sağlamak.
- 4) Grup üyelerinin dengeli yaşam becerilerini tanımalarını sağlamak.
- 5) Grup üyelerinin kendi yaşamlarını denge modelinde konumlandırmalarını sağlamak.
- 6) Grup üyelerinin kendi yaşamlarında denge modelinin alt boyutlarına yaptıkları yatırımı fark etmelerini sağlamak.

- 7) Denge modelinin alt boyutlarından her biri için kişisel hedefler belirlemek.
- 8) Grup üyelerinin dengeli yaşam temel becerilerine ait kavramlarla ilgili farkındalık kazanmalarını sağlamak.

Kullanılan Materyaller: Üyelerden Oturum Öncesi Grup Çalışmasına Kendilerini Tanıtmaları İçin Getirmeleri İstenen Kendilerini Temsil Eden Bir Nesne, Grup Kuralları Kâğıdı (Ek-2), Dengeli Yaşam Dart Tahtası Etkinlik Kâğıdı (Ek-3), “Dengeli Yaşam Temel Becerileri Kavramları” Gelişim Çalışması Kâğıdı (Ek-4), Yazı Tahtası, Tahta Kalem.

Süre: 120 dk

Oturum Özeti:

Grup lideri grup çalışmasının öncesinde çevrimiçi mesajlaşma platformu üzerinden üyelerle iletişime geçerek ilk oturuma kendilerini anlatan, kendilerini temsil ettiğini düşündükleri bir nesne (eşya) getirmelerini istedi. Bu nesnelere gelinen ilk oturumda lider, örneklik olması için önce kendi getirdiği nesne üzerinden kendisini tanıtarak başladı: *“Elimde gördüğünüz bu kuş figürlü şekerlik formundaki tabak, benimle ilgili olarak ikram etmeyi seven bir insan olduğumu söylüyor. Kuşlu olması ise benim kuşlarla kurduğum bağı temsil ediyor. Ben de kuşlar gibi özgür olmak isteyen fakat bir yuvası olan ve ne kadar uçarsa uçsun yuvasına dönme ihtiyacı hisseden biri olduğumu söyleyebilirim. Şimdi sizlerden de bugün buraya getirdiğiniz nesnelere size dair neler söylediğini, sizinle ilgili nelere şahitlik ettiğini dinleyelim.”* Her bir üyenin oturuma getirmiş olduğu nesne üzerinden kendisini tanıtmaya ve tanışma etkinliğine devam edildi. [Bu tanışma etkinliği (Dinçer, 2023) narrative terapi bağlamında kişinin kendisini, hayat hikayesine etki eden anlamlar ve bağlamlarla yorumlamasını (Morgan, 2022) kolaylaştırdığı ve daha derinlikli bir tanışma ortamı sağladığı için grup dinamiğini geliştirmesi amacıyla tercih edilmiştir. Aynı zamanda üyelerin getirdikleri nesnelere üzerinde ön plana çıkan kişisel özellikleri, kendilerini denge modelindeki alanlar içinde değerlendirirken fikir verici olmuştur. Örneğin ajanda, kalem ve saat gibi nesnelere üzerinden planlamaya, not almaya ve zamanı etkin kullanmaya önem verdiğini belirten üyelerin denge modelinde başarı ve gelecek alanlarına yaptıkları yatırımları fark etmeleri gibi...]

Yapılan tanışma etkinliği sonrasında lider getirmiş olduğu grup kuralları kağıdını üyelere dağıttı. Her madde lider tarafından okunarak üyelerin de fikirleri alındı, kurallara eklemek istenilen farklı bir kuralın olup olmadığı soruldu. Üyeler tarafından kâğıtta yazılı olan mevcut kurallar tasdik edildi ve herhangi bir ekleme yapılmadı. Ardından lider grup çalışmasının içeriğini oluşturan dengeli yaşam ve dengeli yaşam becerileri kavramlarına giriş yaptı. Dengeli yaşama dair istek, gayret ve süreklilik alt başlıkları ve onların içindeki öz-farkındalık, amaç belirleme, planlama, yaşam sevgisi, genel öz-yeterlik, zamanı etkili kullanma, umut ve sabır kavramlarına dair genel bir girişin ardından denge modelinden bahsedildi. Sonrasında “Dengeli Yaşam Dart Tahtası” etkinliğine geçildi. Katılımcılar řu an bulduklarını düşündükleri konuları dört alan için işaretlediler ve dört alan için ayrı ayrı kişisel hedeflerini belirlediler. [Bu etkinlik, kabul ve kararlılık terapisi bağlamında değerlerin keşfedilmesi ve değerler doğrultusunda davranışların geliştirilmesi amaçlı kullanılan “Bođa Gözü” formundan (Lundgren vd., 2006) ve kısa süreli çözüm odaklı terapinin kullandığı 0’dan 10’a kadar olan bir ölçekte kendini derecelendirme ve bu ölçek üzerinde ilerleme tekniğinden (Sklare, 2013) esinlenerek geliştirilmiştir. Aynı zamanda denge modelinin puanlama sistemine (Demirbağ ve Sarı, 2023) de uygundur.] Bu etkinlikle denge konusunda ilerlemeden önce katılımcıların kendilerini nerede konumlandıklarını fark etmeleri ve grup çalışması başlangıcında kendi kişisel amaçlarını belirlemeleri sağlanmış oldu. Lider, üyelere bu etkinlik kağıdını son oturuma kadar saklamalarını, son oturumda tekrar getirmelerini isteyeceğini ilettiler.

Dengeli yaşam temel becerileri (Aypay ve Kara, 2018) kavramlarının olduğu gelişim çalışması kâğıdı dağıtılarak haftalık ödev bildirildi. Bir sonraki oturuma kadar bu kavramları içeren cümlelerin, bu kavramlara dair kişisel düşünce veya deneyimlerin not edilmesi istendi. Lider, ödevin içeriğine örnek olarak “yaşam sevgisi” kavramına dair dinleyebilecekleri Ek-5’te yer alan yaşama sevinci başlıklı semineri üyelere paylaştı.

2.6.2.2. 2. Oturum: Başarıda Dengeyi Sağlamak

Amaç: Bu oturumda akademik ve mesleki gelişimde yeterlilik, çaba gösterme, planlama ve kararlılık konularının ele alınması; başarı ve başarısızlık kavramlarına karşı daha derinlikli bir bakış açısının kazandırılması amaçlanmıştır.

Hedefler:

- 1) Grup üyelerinin başarıyı kendi bağlamı içinde değerlendirmelerini sağlamak.
- 2) Kendi başarılarını ve başarılarının kaynağını keşfetmelerini sağlamak.
- 3) Başarısızlık olarak değerlendirdikleri meseleleri grup arkadaşları ile paylaşmak.
- 4) Paylaşımlarda başarısızlıkların kişisel ve bağlamsal anlamına dikkat çekmek.
- 5) Başarısız hissettikleri olaylarla ilgili grup dinamiğinden destek almak.
- 6) Kendilerini başarı-başarısızlık kavramlarının ötesinde yeterli hissetmek.
- 7) Kendi çabalarına karşı takdir edici olmalarını sağlamak.

Kullanılan Materyaller: Küçük Renkli Not Kağıtları (Küp Bloknot), Üye Sayısınca Küçük Renkli Zarflar, Tebrik Kartı İçin Çeşitli Kartpostallar ve Kartpostallara Uygun Zarf.

Süre: 120 dk

Oturum Özeti:

Grup lideri geçen hafta verdiği "Dengeli Yaşama İsteği", "Dengeli Yaşama Gayreti" ve "Dengeli Yaşamda Süreklilik" başlıkları altındaki “öz-farkındalık”, “amaç belirleme”, “planlama”, “yaşam sevgisi”, “genel öz-yeterlik”, “zamanı etkili kullanma”, “umut” ve “sabır” kavramlarına dair hafta boyunca karşılaşılan cümlelerin veya kişisel düşüncelerin not edilmesi üzerine olan gelişim çalışmasını sorarak oturuma başladı. Katılımcılar getirdikleri cümleleri ve düşüncelerini grup içerisinde paylaştı. Üyelerin paylaşımlarında özellikle “yaşam sevgisi”, “umut” ve “sabır” kavramları öne çıktı.

Paylaşımların ardından lider katılımcılara küçük boş zarf ve bir küp bloknottan da herkese grup sayısından bir eksik olacak şekilde küçük not kâğıdı dağıttı. Daha sonra üyelerden yaşamlarında deneyimledikleri ve grup içerisinde de paylaşmaya uygun olan bir başarısızlık hikayesi anlatmalarını istedi. Üyeler sırayla

kendi başarısızlık hikayelerinden bahsetti. Her bir paylaşımın ardından diğer grup üyeleri, paylaşımda bulunan üyeye yaşadığı durumla ilgili ona iyi gelebilecek, motive edici, güçlendirici, destekleyici küçük bir not hazırladı ve bu notlar paylaşım yapan üyeye verildi. Kendilerine yazılan bu güçlendirici içerikli notları üyeler daha sonra okumak üzere zarflarına yerleştirdi. Üyeler paylaşımda bulunurken başarısızlıkla alakalı olan konuların oldukça çeşitlilik gösterdiği fark edildi. Bu etkinlik, grup liderinin başarıya yüklenen anlamların kişiselliğine ve bağlamsallığına vurgu yapmasını sağladı. Üyelerde başarısızlık olarak algılanan durumların kişiden kişiye değişebileceği, başarısızlık kavramının herkes için farklı anlamlar ifade edebileceğine dair farkındalık oluştu. Paylaşım yapan kişiye yazılacak notlarda destekleme ve güçlendirme motivasyonu içinde bulunduğu için paylaşılan başarısızlık hikayelerinin içinde başarı olarak görülebilecek “çaba”, “gayret”, “azim” ve “umut” gibi kavramlar fark edilmiş oldu.

Oturum sonunda üyelerden oturuma dair geri-bildirim alındı ve çeşitli kartpostallar içinden bir kartpostal seçmeleri istendi. Oturumun ödevi olarak üyelerden grup arkadaşları tarafından kendilerine yazılmış olan notları okuduktan sonra bu kartpostala kendi çaba ve gayretlerini gören, kendilerini tebrik ve takdir eden içerikte bir mesaj yazmaları istendi. [Bu ödev, oturum içeriğindeki etkinliğin etkisiyle güçlendirici bir motivasyon halkası içine dahil olan üyelerin kendilerini takdir etmesinin kolaylaştığı düşüncesiyle Germer ve Neff (2020)’in öz-şefkatli farkındalık uygulamalarından uyarlanarak çalışmaya dahil edilmiştir.]

Bir sonraki oturum için beden farkındalığı üzerine kolaj çalışması yapılacağı duyurusu yapıldı ve üyelerin ellerinde mevcut bulunan dergilerle içeriğin materyaline katkı sağlayabilecekleri söylenerek oturum sonlandırıldı. Oturum sonrasında üyelere çevrimiçi mesajlaşma ortamından istedikleri bir enstrümantal müzikle katkıda bulunabilecekleri bir müzik listesi iletildi. Böylece devam eden oturumlardaki çalışmaların arka planında üyelere kendi oluşturdukları bu müzik koleksiyonu eşlik etti.

2.6.2.3. 3. Oturum: Bedende Dengeyi Sağlamak

Amaç: Bu oturumda bedenle alakalı olarak uyku, beslenme, egzersiz, zihin sağlığı ve boş zaman faaliyetleri ile ilgili farkındalığın sağlanması amaçlanmıştır.

Hedefler:

- 1) Grup üyelerinin bedensel farkındalıklarını arttırmak.
- 2) Grup üyelerinin bedende dengeye dair kavramsal çağrışımlarının paylaşılması.
- 3) Bedende dengeyi sağlamak adına geliştirilen kişisel stratejilerin paylaşılması.
- 4) Bedende dengeyi sağlamaya yönelik kişisel hedefler oluşturmak.
- 5) Grup üyelerinin beden üzerinden kendilerini tanımlamasını sağlamak.
- 6) Çalışmanın son oturumuna kadar olan 21 günlük süre zarfında uyku, beslenme, zihin ve egzersiz alanlarında belirlenen hedeflere yönelik alışkanlık kazanmak.

Kullanılan Materyaller: Yazı Tahtası, Tahta Kalem, Üye Sayısınca Makas ve Yapıştırıcı, Üye Sayısınca Üzerinde Boş Bir Beden Görseli Bulunan (A3 Boyutunda) Kâğıt (Ek-6), Kolaj Çalışmasına Uygun Olarak Farklı Görseller İçeren Dergiler, “Bedende Denge” Gelişim Çalışması Kâğıdı (Ek-7), Üyelerin Katkısıyla Oluşturulan Müzik Listesi.

Süre: 120 dk

Oturum Özeti:

Lider bir önceki oturumda üyelerin birbirine yazdıkları notları okuduktan sonra neler hissettiklerini sorarak oturuma başladı. Üyeler kendileri için paylaşılması kolay olmayan başarısızlık hikayelerine grubun gözünden bakmanın ve yazılanları okumanın keyifli olduğunu ve onlara iyi geldiğini paylaştı. Haftanın ödevi olan kendilerine tebrik kartı yazma çalışması ile ilgili de geri bildirimler alındı ve gönüllü olanlar kendilerine yazdıkları kartları grupta okudu.

Lider üyelere bugün bu oturuma gelirken bedenlerinin hangi kısımlarının gelmeye istekli hangi kısımlarının gelmeye isteksiz olduğunu sorarak devam etti. “*Şu an burada bulunduğunuza göre bedeninizde oturuma gelmeye istekli olan kısımlar, isteksiz olan kısımları ikna etmiş görünüyor. Peki istekli olan kısımlar, isteksiz olan kısımlara karşı neler söyledi? Buraya gelmeden aralarında bir tartışma geçti mi, isteksiz olan kısımlar nasıl mağlup oldu ki bedeniniz şu an burada bulunuyor?*” şeklinde sorularla bir farkındalık alıştırması (Lee, 2023) yapıldı. Bu alıştırma üzerine

üyeler “Gözlerim/ayaklarım gelmek istemiyordu uykusuz/yorgun hissediyordum ancak kalbim/aklım gelmek istiyordu.” gibi paylaşımlar aktardılar. Ardından lider üyelere bedende dengenin zihinlerine neleri çağrıştırdığını sordu ve gelen kavramları tahtaya yazdı. Üyeler; *uyku, beslenme, kişisel bakım, doktor kontrolleri, rutin tedaviler, vitamin-mineral takviyeleri, kilo kontrolü, zihin sağlığı, egzersiz, hareket ve spor* gibi başlıklar ile kavrama katkı sağladı. Ardından lider, beden odağındaki kolaj çalışmasına geçmeden önce şimdi ve burada (Voltan Acar ve Gülderer, 2006) olma halinin sağlanması için üyelere pozitif psikoterapinin gevşeme ve bilinçli farkındalık uygulamaları (Rashid ve Seligman, 2023) ile yine kabul ve kararlılık terapisinin kendinelik (mindfulness) alıştırmaları olarak kullandığı ziyaretçi (Vivyan, 2009) metaforunun harmanlanmasından oluşan bir bedensel farkındalık egzersizi uyguladı.

Kolaj etkinliği için üyelere üzerinde boş bir beden çizimi (Luzzatto vd., 2003) olan kâğıt dağıtıldı. Lider üyeler tarafından hafta boyu oluşturulmuş olan müzik listesini arka planda açtı. Üyeler enstrümantal müzik eşliğinde ortamda yer alan çeşitli dergilerden görseller keserek bunları beden çizimi olan taslağa uygun olarak yapıştırdı. Ardından gönüllü olanlar tamamladıkları kolaj çalışmalarını grupla paylaştı. Bedene yönelik farkındalıkların kolaj çalışmasıyla ele alınması üyeler tarafından oldukça etkileyici bulundu.

Oturum sonunda ödev olarak grup çalışmasının son oturumuna kadar doldurulabilecek 21 günlük bedende dengeye dair bir alışkanlık takibi kâğıdı dağıtıldı. Üyelerden; uyku, beslenme, egzersiz ve zihin alt başlıklarının yer aldığı bu takip kâğıdında seçilen en az iki alanda ulaşılabilir bir hedef belirleyerek son oturuma kadar işaretleme yapmaları istendi. Gelecek oturumda ilişkiler üzerine çalışma yapılacağı duyurularak üyelere kendi vesikalık fotoğraflarını getirmeleri istendi.

2.6.2.4. 4. Oturum: İlişkilerde Dengeyi Sağlamak

Amaç: Bu oturumda ilişkilerde duyarlılık, paylaşımda bulunma, vakit ayırma, katkı sağlama gibi konular ve ilişkilerin içindeki alma-verme dengesi üzerine farkındalık kazanılması amaçlanmıştır.

Hedefler:

- 1) Grup üyelerinin ilişkilerde dengeye dair kavramsal çağrışımlarının paylaşılması.
- 2) Grup üyelerinin ilişkiler içindeki konumlarını fark etmelerini sağlamak.
- 3) Grup üyelerinin ilişkilerini duyarlılık, paylaşım, zaman ayırma ve değer kavramları ile gözden geçirmelerini sağlamak.
- 4) İlişkilerde dengeyi sağlamak adına kişisel stratejiler belirlemek.
- 5) Mevcut ilişkilerde uzun zamandır yatırım yapılmamış olanların fark edilmesi.
- 6) İlişkiler ağında tazelenmesine ihtiyaç hissedilen birinin belirlenmesi ve temsili olarak bir hediye hazırlanması.

Kullanılan Materyaller: Yazı Tahtası, Tahta Kalem, Üye Sayısınca 50x35 Boyutunda Beyaz Karton ve A4 Kağıt, Yapıştırıcı ve Makas, Üyelerden Oturum Öncesi Getirilmesi İstenen Kendi Vesikalık Fotoğrafları, Renkli ve Şekilli Bantlar, Renkli ve Çeşitli İpler, Lastikler, Çeşitli Scrapbook Kağıtları, Çeşitli Stickerler, Renkli Kalemler, Üyelerin Katkısıyla Oluşturulan Müzik Listesi, Hediye Paketi ve Temsili Hediyelikler.

Süre: 120 dk

Oturum Özeti:

Lider geçen hafta bedende denge üzerine verilen 21 günlük alışkanlık takibi ödevinin gidişatını sorarak oturuma başladı. Üyeler belirledikleri hedeflerden ve uygulamalarından bahsetti. Ardından bu oturumda çalışılacak olan ilişkilerde denge konusunun çağrışımları soruldu. Üyelerden gelen *zaman ayırma*, *sevgi anlayışı-dili*, *duyarlılıklar*, *alma verme dengesi* gibi kavramlar tahtaya yazılarak üzerine tartışıldı. Tartışma bittikten sonra oturumun etkinliğine geçildi.

Üyelere beyaz karton ve a4 kağıtları dağıtıldı ve lider vesikalık fotoğraflarını kartonun tam ortasına yapıştırmalarını söyledi. Ardından a4 kağıdını önce dikey olarak ikiye katlamalarını ve sonra tekrar bir kere daha dikey şekilde ikiye katlamalarını istedi. Elde edilen uzun şeridi de boyutları eşit olacak şekilde üçe katladıktan sonra 12 eşit parçaya bölünen bu a4 kağıdını katlama yerlerinden kestiler. Lider üyelere bu 12 kâğıdın her birine hayatlarında şu an ilişki içinde oldukları ya da geçmişte bir ilişkileri olmuş olan önemli/önemsiz yere sahip 12 kişinin veya

grubun adını yazmalarını istedi. Yazım bittikten sonra kendi fotoğraflarını yapıştırmış oldukları kartonun üzerine bu isimlerin yazılı olduğu kağıtları yerleştirmeleri istendi. İlişkilerde; duyarlılık, paylaşımda bulunma, vakit ayırma, birbirine katılan değer ve anlam çağrışımları üzerine düşünerek isimleri/grupları kendilerine uzak-yakın konumlandırabilecekleri hatırlatıldı.

İsimlerin vesikalık fotoğrafın etrafına yerleştirilmesi bittikten sonra ortamdaki çeşitli malzemeler kullanılarak bu ilişkilerdeki bağı temsilen eklemeler yapmaları istendi. Üyeler çeşitli ipleri, renkli bantları, kalemleri, lastikleri kullanarak aradaki bağı temsil eden eklemeler yaptı. Bu çalışma esnasında da üyeler tarafından oluşturulan müzik listesi arka planda açılarak çalışmaya derinlik kazandırıldı.

[Narrative terapinin insan kimliğindeki ilişkisellik fikrini vurgulamak için üretmiş olduğu “yaşam kulübü” metaforundan hareketle üyelere hayatlarında ilişki içinde olduğu kişileri gözden geçirmelerine ve hatırlamalarına (Russel ve Carrey, 2020) ortam sağlayan bu etkinlik; Vermeire (2023)’in destek ve dayanışma ekibi bağlamındaki origami alıştırmaları ile kabul ve kararlılık terapisi ve pozitif psikolojinin gençlerle çalışırken kullandığı, ilişki çemberi olarak adlandırdığı sosyal algı alıştırmalarının (Hayes ve Ciarrochi, 2019) harmanlanmasıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.]

Etkinlik bittikten sonra gönüllü olan üyeler çalışmalarını gruba sundu. Gergin bir ilişkiyi temsilen lastiğin kullanılması, sınırlara ihtiyacı olan bir ilişkinin renkli bantlarla çerçeve içine alınması, kayıp ve yas hâlinde devam etmekte olan kuvvetli bağın işlenmesi gibi etkileyici çalışmalar ortaya çıktı.

Sunumlar bittiğinde lider oturuma getirmiş olduğu temsili hediyelikleri (küçük not defteri ve rozet) ve hediye paketlerini üyelere dağıttı. Üyelerden bu isimlerin içinden uygun olan bir isim seçerek ona verilmek üzere bir hediye hazırlamalarını istedi.

Lider bir sonraki oturumun maneviyat/gelecek alanına yönelik olduğunu duyurdu ve üyelere haftaya zor zamanlarda kalplerini güçlendiren, umutlarını tazeleyen, endişelerini gideren bir sözle gelmelerini istedi. Geri-bildirimlerin ardından oturum sonlandırıldı.

2.6.2.5. 5. Oturum: Gelecek / Maneviyat / Anlamda Dengeyi Sağlamak

Amaç: Bu oturumda inanç ve maneviyatın kişinin davranışına, planlarına ve sıkıntılar karşısındaki duruşuna olan etkisine dair farkındalığın kazanılması ve anlamın derinleşmesi adına değerlerin ele alınması amaçlanmıştır.

Hedefler:

- 1) Grup üyelerinin zor zamanlarda kendilerine güç ve umut veren cümlelerle ilgili farkındalık kazanmalarını sağlamak.
- 2) Grup üyelerinin geleceğe dair endişelerini grup ortamında ifade etmelerini sağlamak.
- 3) Grup üyelerinin her birinin diğerine geleceğe dair endişeli olduğu bir konuda kendisine güç veren cümle ile destek sunmasını sağlamak.
- 4) Üyelerin ifade ettikleri endişeleriyle ilgili grup arkadaşlarından destek almasını sağlamak.
- 5) Hayattaki varoluşun derin anlamını keşfetmek üzerine düşünmek.
- 6) Grup üyelerinin yaşamın amacı ve anlamı üzerine düşünmelerini sağlamak.
- 7) Hayatın hangi değerlerle anlam kazanacağını yaşamın sonu metaforu ile keşfetmek.

Kullanılan Materyaller: A5 Boyutunda Önlü-Arkalı “Bir Ömür” Etkinlik Kağıdı (Ek-8), Küçük Not Kağıtları (Küp Bloknott), Çekiliş İçin Küçük Hasır Sepet, Üyelerin Katkısıyla Oluşturulan Müzik Listesi, “Geleceğe Mektup” Gelişim Çalışması Kağıdı (Ek-9).

Süre: 120 dk

Oturum Özeti:

Lider üyelere bir önceki haftanın görevi olarak verilen, ilişkilere dair oturumda hazırlanan hediye sahibine ulaştırılıp ulaştırılmadığını sorarak oturuma başladı. Geri bildirimler alındıktan sonra üyeler, bu oturum için istenen güçlendirici ve umut verici cümleleri küp bloknottan dağıtılan küçük not kağıtlarına yazdı. Kağıtlar küçük hasır bir sepette karıştırıldıktan sonra lider, üyelere sırayla geleceğe dair endişe duydukları, umutsuz hissettikleri bir meseleden kısaca bahsetmelerini istedi. Her bir üye paylaşımının ardından karıştırılan kağıtların içinden bir cümleyi seçerek gruba okudu. Üyelerin geleceğe dair paylaşımları içinde;

ekonomik sıkıntılar, eğitim ve sınav sistemine dair endişeler, terapist olma sürecine dair zorluklar, maddiyatın insanın değerini belirlemedeki etkisi, toplumsal olarak birbirine karşı tahammülsüzlük, tez yazım sürecinin zorlukları gibi konular gündeme geldi. Bu etkinlik, üyelerin kendilerine iyi gelen sözlerle bir diğer grup üyesine de umutsuz ve endişeli olduğu bir konuda destek vermesini sağladı.

Oturumun konusu olan gelecek alanıyla ilişkili maneviyat, gelecek, yaşamın anlamı, umut, iyimserlik gibi kavramlardan ve üyeleredeki çağrışımlarından bahsedildikten sonra “Bir Ömür” etkinliğine geçildi. Üyelere kitap ön ve arka kapağı formatında hazırlanmış olan etkinlik kâğıdı dağıtıldı ve lider üyelere şu şekilde bir yönerge verdi: *“Hayatınızın sonuna doğru olduğunuzu ya da vefat ettiğinizi ve sizinle alakalı, geçirdiğiniz ömürle alakalı bir kitap çalışması ya da bir program düzenlendiğini hayal edin. Bu elinizdeki kâğıt bir kitap kapağı yahut düzenlenen programın afişi olabilir. Arkasında ise size dair cümleler yazılmış olacak. Bu cümleler eşinize, çocuklarınıza, akrabalarınıza, arkadaşlarınıza, ailenize, komşularınıza ait olabilir. Size veya yaşadığınız hayata dair, onlar için ne anlama geldiğinize dair neler yazabileceklerini hayal edin. Nasıl biri olduğunuz, ömrünüzü neye adadığınızı, nelere önem verdiğini; nasıl bir evlat, nasıl bir anne-baba olduğunuz, hayatta verdiğiniz mücadeleler... Kimler sizinle ilgili neler yazar, neler söylerdi? Gelecekte hayatınızda olacak kişileri ve şu an hayatınızda mevcut olan kişileri düşünerek yazabilirsiniz. Hazırsanız sizinle ve yaşadığınız hayatla ilgili olan bu kitaba/programa isim verin ve arka sayfasına da bu cümleleri not edin.”*

[Bu etkinlik, kabul ve kararlılık terapisinin sekseninci yaş günü metaforu (Harris, 2018) ve kendi cenaze törenini hayal ettirme (Hayes ve Smith, 2021) tekniklerinden uyarlanarak araştırmacı tarafından geliştirilmiştir.]

Üyeler yazılan kitaba/düzenlenen programa bir isim verdi ardından boşluk olan yerlere de kendilerinin nasıl anıldığına dair cümleleri yazdılar. Üyelerin yazımı esnasında yine grubun daha önce beraber oluşturduğu müzik listesi açıldı. Ardından üyeler yaptıkları çalışmayla ilgili paylaşımlarda bulundu. Lider her bir paylaşımın sonrasında paylaşım yapan üyenin hayatında öne çıkan anlam ve değerlerle ilgili geri-bildirim verdi. Üyelerden de oturumdan sonra bu çalışmada kendi hayatlarında fark ettikleri değerleri/anlamları yazmalarını istendi. Yapılan paylaşımlarda *düşünceli*

olmak, meraklı/keşfeden olmak, sakin olmak, evladını güzel bir terbiye ile yetiştirmek, güzel ahlaklı olmak gibi değerler öne çıktı.

Haftanın ödevi olarak üyelerden, kendilerine hitaben 10 yıl sonrasına bir mektup yazmaları istendi. Bir sonraki oturumda sonlandırma yapılacağı hatırlatıldı ve ilk oturumda yapılan “dengeli yaşam dart tahtası” etkinliği ile 21 günlük “bedende denge” alışkanlık takibi çizelgesinin getirilmesi istendi.

2.6.2.6. 6. Oturum: Değerlendirme ve Sonlandırma

Amaç: Bu oturumda grup çalışması boyunca üzerine konuşulan kavramlara dair grup üyelerinin kazanımlarının ve gelişimlerinin değerlendirilmesi, grup çalışması sürecinin ve yapılan oturumların gözden geçirilmesi amaçlanmıştır.

Hedefler:

- 1) Üyelerin grup çalışmasına başlarken denge modelinde kendilerini konumlandıkları noktayı yeniden gözden geçirmelerini sağlamak.
- 2) Denge modeli alt boyutlarında kendilerini yeniden ölçeklendirmelerini sağlamak.
- 3) Denge modeli çerçevesinde çalışmanın başında belirlenen hedeflerin ve hedeflere yönelik adımların yeniden değerlendirilmesini sağlamak.
- 4) Bedende dengeye yönelik alışkanlık takibi çizelgesinin değerlendirilmesini sağlamak.
- 5) Grup katılımlı sonlandırma etkinliği ile süreçteki tüm oturumların gözden geçirilmesini sağlamak.
- 6) Grup sürecinde elde edilen kazanımların ve katkıların somutlaşmasını sağlamak.
- 7) Grup katılım belgelerinin ve hediyelerin dağıtılması.

Kullanılan Materyaller: A2 Boyutunda Ortasında Bisiklet Resmi Yer Alan 2 Adet Etkinlik Kâğıdı (Ek-10), Renkli Kalemler, Üyelerden Son Oturuma Getirmeleri İstenen “Dengeli Yaşam Dart Tahtası” Etkinlik Kağıdı ve “Bedende Denge” Gelişim Çalışması Kağıdı, Üye Sayısınca Hediye ve Katılım Belgeleri (Ek-11)

Süre: 120 dk

Oturum Özeti:

Oturum başlangıcında grup lideri programın ilk haftasında üyelere verdiği dart tablosu üzerinde yeniden işaretleme yapmalarını ve daha önce yazılan hedefleri gözden geçirmelerini istedi. Üyeler yeniden işaretleme/puanlama yaparak bir ilerleme, gelişme olup olmadığı üzerine değerlendirmeler yaptılar. Ardından bedende dengeye yönelik alışkanlık takibi çalışması üzerine de geri-bildirimler verildikten sonra sonlandırma etkinliğine geçildi.

Üyeler iki gruba ayrılarak dengeyi temsil ettiği düşünülen ve çalışma kapsamında üyelerle liderin haberleştiği mesajlaşma platformunda da süreç boyunca grup simgesi olarak kullanılan “bisiklet” resmi üzerinden sürecin genel değerlendirmesini yaptı.

Bu etkinlikte a2 boyutundaki kâğıdın ortasında yer alan bisiklet çiziminin zemini birinci oturumu (giriş), bisikletin arkasında yer alan boşluk ikinci oturumu (başarı), bisikletin kendisi üçüncü oturumu (beden), bisikletin üstünde yer alan boşluk dördüncü oturumu (ilişki), bisikletin önündeki boşluk ise beşinci oturumu (gelecek) temsil etti.

Üyeler birinci oturumda konunun ve kavramların temeli ele alındığı için zemin kısmına bu oturumda akıllarında kalanları yazdılar. İkinci oturumda geçmişteki başarısızlıklara yönelik bir etkinlik yapıldığı için bisikletin aştığı yolu temsilen bisikletin ardındaki alana bu oturumdan akıllarında kalanları yazdılar. Katılımcılar bedeni temsil eden bisikletin kendisinin olduğu bölüme de bedenle ilgili yapılan kolaj çalışmasından akıllarında kalanları yazdılar. Bisikletin yani bedenin ilerlediği yolun üzerindeki alanı ise hayatın arka planında daima bir manzara gibi yer alan ve gelip geçmekte olan ilişkilerimizi konuştuğumuz oturum temsil etti. Geleceği ve anlamları ele aldığımız oturum ise bisikletin önündeki süreci, yolun devamını ve ileriye temsil etti.

[Çalışma boyunca yapılan oturumları gözden geçirmek üzere planlanan ve dengeyi temsilen “bisiklet” görseli ve metaforu kullanılarak yapılan bu sonlandırma etkinliği araştırmacı tarafından narrative terapinin hayat ağacı (Ncube, 2006) ve timeline (Pickover, 2010) uygulamalarından ilhamla geliştirilmiştir.]

İki grup halinde çalışmalarını tamamlayan üyelerden seçilen sözcüler yapılan çalışmayı gruba sunduktan sonra lider katılımcılara hediyelerini ve katılım belgelerini takdim etti.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Bu kısımda Dengeli Yaşam Temel Becerileri ve Dengeli Yaşam Ölçeklerine ait deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test sonuçlarının istatistiksel incelemeleri ve analizleri yer almaktadır. Bu incelemeler hipotezlerin gerektirdiği testler yoluyla yapılmış ve yapılan analizlerde %95 güven aralığı esas alınmıştır.

Çalışmada 10 kişi deney 10 kişi kontrol grubu olmak üzere toplam 20 kişi vardır. İstatistiksel olarak yapılan çalışmalarda örneklem sayısının 30'dan az olduğu durumlar için normallik testleri göz ardı edilerek parametrik olmayan analiz araçlarının kullanılması önerilmektedir (Büyüköztürk vd., 2020). Bu bilgiye dayanarak ve çalışma grubunun kişi sayısı göz önünde bulundurularak elde edilen verilerin analizinde parametrik olmayan Mann-Whitney U testi ile Wilcoxon İşaretli Sıralar testi kullanılmıştır.

3.1. Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeğine İlişkin Bulgular

Tablo 3.1.1'de deney ve kontrol gruplarının Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeğine ait ön test ve son test puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları gösterilmiştir.

Tablo 3.1.1 Deney ve Kontrol Gruplarının Dengeli Yaşam Temel Becerileri Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Puanları.

Gruplar	Ön Test		Son Test	
	\bar{x}	ss	\bar{x}	ss
Deney n=10	28.00	3.651	32.30	2.163
Kontrol n=10	29.20	2.251	29.30	3.268

Tablo 3.1.1 incelendiğinde deney grubunun ön test sonuçlarının aritmetik ortalamasının 28.00, son test aritmetik ortalamasının ise 32.30 olduğu görülmektedir. Deney grubunun Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeği aritmetik ortalama puanları değerlendirildiğinde son test lehine 4.30'luk bir puan artışının olduğu dikkat

çekmektedir. Kontrol grubunun Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeği ön test puan ortalamaları ve son test puan ortalamalarına bakıldığında ise 0.10 gibi kayda değer olmayan bir artışın olduğu görülmektedir.

Aynı zamanda dengeli yaşam becerilerini geliştirmeye yönelik yapılan grup çalışmasına başlarken kontrol grubunun ön test puan ortalamasının deney grubunun ön test puan ortalamasına göre daha yüksek olduğu fark edilmektedir. Son test puan ortalamalarında ise deney grubunun kontrol grubu ile arasında çalışmaya başlarken mevcut olan bu farkı kapatarak öne geçtiği görülmektedir.

Deney ve kontrol grubunun Dengeli Yaşam Temel Becerileri ön test sonuçlarının karşılaştırılması için bağımsız iki grubun puanlarının karşılaştırılmasında kullanılan Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Bu testin sonuçları Tablo 3.1.2’de gösterilmiştir.

Tablo 3.1.2 Deney ve Kontrol Grupları Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ön Test Mann-Whitney U Analizi.

Grup	<i>n</i>	Ortalama Sırası	Sıralar Toplamı	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Deney	10	9.65	96.50	41.500	-.651	.529
Kontrol	10	11.35	113.50			
Toplam	20					

Tablo 3.1.2 incelendiğinde ön test puanları açısından deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p=.529$, $p>.05$). Ön test aritmetik ortalamaları incelendiğinde deney grubu ($\bar{x}=28.00$) ve kontrol grubu ($\bar{x}=29.20$) sonuçları arasında 1.20 puanlık bir fark olduğu görülmüştür. Fakat istatistiksel analiz sonucu bu fark, anlamlı çıkmamıştır.

Çalışma öncesinde deney ve kontrol gruplarının Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeği açısından birbirine denk olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan diğer bir test ise Levene testi olup bu teste ait sonuçlar Tablo 3.1.3’te gösterilmiştir.

Tablo 3.1.3 Deney ve Kontrol Grubunun Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ön Test Puanlarının Homojenlik Testi (Levene Testi) Sonuçları.

	Levene istatistiği	sd1	sd2	p
Dengeli Yaşam Temel Becerileri	.810	1	18	.380

Tablo 3.1.3 incelendiğinde Dengeli Yaşam Temel Becerileri ön testi için değerlerin homojen olarak dağıldığı görülmektedir ($F(1,18) = .81, p = .380, p > .05$).

Bu veriler Tablo 3.1.2 de yer alan Deney ve Kontrol Grupları Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ön Test Mann-Whitney U Analizi sonuçlarıyla birlikte değerlendirildiğinde araştırmanın “grup çalışması öncesi deney ve kontrol grupları dengeli yaşam temel becerileri puanları açısından birbirine denktir” hipotezi kabul edilmiştir.

Deney grubunun Dengeli Yaşam Temel Becerileri ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını ölçmek amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yapılmıştır. Yapılan testin sonucu Tablo 3.1.4’te gösterilmiştir.

Tablo 3.1.4 Deney Grubu Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ön Test-Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi.

Son Test-Ön Test	<i>n</i>	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	<i>Z</i>	<i>p</i>
Negatif sıralar	1	1.00	1.00	-2.706	.007*
Pozitif sıralar	9	6.00	54.00		
Eşit sıralar	0				

* $p < .05$

Tablo 3.1.4 incelendiğinde deney grubunun Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeği’nde ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p = .007, p < .05$). Tabloda pozitif sıraların sayısının (9) negatif sıraların sayısından (1) daha çok olduğu ve sıra ortalama değerleri dikkate alındığında bu anlamlı farkın son test lehine olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuç ile araştırmanın “deney grubunun dengeli yaşam temel becerileri ölçeği ön-test ve son-test puanları arasında son-test lehine anlamlı bir farklılık vardır” hipotezi kabul edilmiştir.

Kontrol grubunun Dengeli Yaşam Temel Becerileri ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını ölçmek amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yapılmıştır. Yapılan testin sonucu Tablo 3.1.5'te gösterilmiştir.

Tablo 3.1.5 Kontrol Grubu Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ön Test-Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi.

Son Test-Ön Test	<i>n</i>	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	<i>Z</i>	<i>p</i>
Negatif sıralar	3	3.17	9.50	-.213	.832
Pozitif sıralar	3	3.83	11.50		
Eşit sıralar	4				

Tablo 3.1.5 incelendiğinde kontrol grubunun Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeği'nde ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farkın olmadığı görülmüştür ($p=.832$, $p>.05$). Bu sonuçla araştırmanın “kontrol grubunun dengeli yaşam temel becerileri ölçeği ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.” hipotezi kabul edilmiştir.

Deney ve kontrol grubunun Dengeli Yaşam Temel Becerileri son test sonuçlarının karşılaştırılması için bağımsız iki grubun puanlarının karşılaştırılmasında kullanılan Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Bu testin sonuçları Tablo 3.1.6'da gösterilmiştir.

Tablo 3.1.6 Deney ve Kontrol Grupları Dengeli Yaşam Temel Becerileri Son Test Mann-Whitney U Analizi.

Grup	<i>n</i>	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Deney	10	13.25	132.50	22.500	-2.107	.035*
Kontrol	10	7.75	77.50			
Toplam	20					

* $p<.05$

Tablo 3.1.6 incelendiğinde son test puanları açısından deney ve kontrol grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p=.035$, $p<.05$).

Tablo 3.1.1’de verilen aritmetik ortalamalar incelendiğinde ön testte deney grubunun kontrol grubundan daha düşük bir ortalamaya sahipken son testte kontrol grubunun puan ortalamasının önüne geçtiği görülmüştür. Aynı zamanda Tablo 3.1.2’deki analizde iki grubun ön test sonuçları arasında anlamlı bir farklılık yokken Tablo 3.1.6’daki analizde son test sonuçlarında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlarla yapılan grup çalışmasının dengeli yaşam temel becerileri açısından deney grubu üzerinde etkili olduğuna işaret ederken araştırmanın “dengeli yaşam temel becerileri deney grubu son test puanları ile kontrol grubu son-test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık vardır” hipotezi kabul edilmiştir.

3.2. Dengeli Yaşam Ölçeğine İlişkin Bulgular

Tablo 3.2.1’de deney ve kontrol gruplarının Dengeli Yaşam Ölçeğine ait ön test ve son test puanlarının ortalamaları ve standart sapmaları gösterilmiştir.

Tablo 3.2.1 Deney ve Kontrol Gruplarının Dengeli Yaşam Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Puanları.

Gruplar	Ölçümler	Ön Test		Son Test	
		\bar{x}	ss	\bar{x}	ss
Deney n=10	Başarı	18.10	3.348	21.10	1.729
Kontrol n=10		17.30	2.359	18.40	2.716
Deney n=10	İlişki	13.10	1.853	15.20	1.033
Kontrol n=10		13.60	1.578	14.10	1.663
Deney n=10	Maneviyat	26.40	4.195	30.10	2.685
Kontrol n=10		29.60	2.797	29.70	3.020
Deney n=10	Beden	10.80	1.229	11.90	.738
Kontrol n=10		11.30	1.059	11.30	.949
Deney n=10	Toplam	68.40	8.422	79.30	5.397
Kontrol n=10		71.80	5.329	73.50	5.893

Tablo 3.2.1 incelendiğinde deney grubunun Dengeli Yaşam ölçeği toplam puanlarının aritmetik ortalamasının ön testte 68.40 iken son testte 79.30 olduğu görülmektedir. Yani deney grubunun Dengeli Yaşam ölçeği ortalama puanlarında 10.90 puanlık bir artışın olduğu görülmektedir. Alt boyutlara bakıldığında ise başarı

alt boyutunda 3.00, ilişki alt boyutunda 2.10, maneviyat alt boyutunda 3.70 ve beden alt boyutunda 1.10 puanlık artış dikkat çekmektedir. Kontrol grubunun aritmetik ortalama puanları incelendiğinde toplamda 1.70'lik bir artış olduğu görülmüştür. Alt boyutlar incelendiğinde bu artış başarı puanında 1.10, ilişki puanında 0.50, maneviyat puanında 0.10 puan iken beden alt boyutu ortalaması aynı kalmıştır. İki grup beraber değerlendirildiğinde deney grubundaki ortalama puan artışlarının kontrol grubunun puan artışlarına göre daha yüksek olduğu dikkat çekmektedir.

Deney ve kontrol grubunun Dengeli Yaşam Ölçeği ön test sonuçlarının karşılaştırılması için bağımsız iki grubun puanlarının karşılaştırılmasında kullanılan Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Bu testin sonuçları Tablo 3.2.2'de gösterilmiştir.

Tablo 3.2.2 Deney ve Kontrol Grupları Dengeli Yaşam Ön Test Mann-Whitney U Analizi.

Ön Test	Grup	<i>n</i>	Ortalama Sırası	Sıralar Toplamı	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Ön Test Başarı	Deney	10	11.20	112.00	43.000	-.533	.631
	Kontrol	10	9.80	98.00			
	Toplam	20					
Ön Test İlişki	Deney	10	9.60	96.00	41.000	-.692	.529
	Kontrol	10	11.40	114.00			
	Toplam	20					
Ön Test Maneviyat	Deney	10	8.00	80.00	25.000	-1.903	.063
	Kontrol	10	13.00	130.00			
	Toplam	20					
Ön Test Beden	Deney	10	9.30	93.00	38.000	-.977	.393
	Kontrol	10	11.70	117.00			
	Toplam	20					
Ön Test Toplam	Deney	10	9.30	93.00	38.000	-.911	.393
	Kontrol	10	11.70	117.00			
	Toplam	20					

Tablo 3.2.2 incelendiğinde ön test puanları açısından deney ve kontrol grupları arasında Dengeli Yaşam ölçeğinin toplamında ($p=.393$, $p>.05$) ve başarı ($p=.631$, $p>.05$), ilişki ($p=.529$, $p>.05$), maneviyat ($p=.063$, $p>.05$) ve beden ($p=.393$, $p>.05$) alt alanlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Çalışma öncesinde deney ve kontrol gruplarının Dengeli Yaşam Ölçeği açısından birbirine denk olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan diğer bir test ise Levene testi olup bu teste ait sonuçlar Tablo 3.2.3'te gösterilmiştir.

Tablo 3.2.3 Deney ve Kontrol Grubunun Dengeli Yaşam Ön Test Puanlarının Homojenlik Testi (Levene Testi) Sonuçları.

	Levene istatistiği	<i>sd1</i>	<i>sd2</i>	<i>p</i>
Dengeli Yaşam	1.276	1	18	.273

Tablo 3.2.3 incelendiğinde Dengeli Yaşam ön testi için değerlerin homojen olarak dağıldığı görülmektedir ($F(1,18) = 1.27$, $p = .273$, $p>.05$).

Bu veriler Tablo 3.2.2 de yer alan Deney ve Kontrol Grupları Dengeli Yaşam Ön Test Mann-Whitney U Analizi sonuçlarıyla birlikte değerlendirildiğinde araştırmanın “grup çalışması öncesi deney ve kontrol grupları dengeli yaşam puanları açısından birbirine denktir” hipotezi kabul edilmiştir.

Deney grubunun Dengeli Yaşam Ölçeği ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını ölçmek amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yapılmıştır. Yapılan testin sonucu Tablo 3.2.4'te gösterilmiştir.

Tablo 3.2.4 Deneysel Grubu Dengeli Yaşam Ön Test-Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi.

Dengeli Yaşam	Son Test-Ön Test	<i>n</i>	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	<i>Z</i>	<i>p</i>
Başarı Son Test- Ön Test	Negatif sıralar	1	1.50	1.50	-2.657	.008*
	Pozitif sıralar	9	5.94	53.50		
	Eşit sıralar	0				
İlişki Son Test- Ön Test	Negatif sıralar	1	1.50	1.50	-2.508	.012*
	Pozitif sıralar	8	5.44	43.50		
	Eşit sıralar	1				
Maneviyat Son Test-Ön Test	Negatif sıralar	0	.00	.00	-2.823	.005*
	Pozitif sıralar	10	5.50	55.00		
	Eşit sıralar	0				
Beden Son Test- Ön Test	Negatif sıralar	0	.00	.00	-2.428	.015*
	Pozitif sıralar	7	4.00	28.00		
	Eşit sıralar	3				
Toplam Son Test-Ön Test	Negatif sıralar	0	.00	.00	-2.807	.005*
	Pozitif sıralar	10	5.50	55.00		
	Eşit sıralar	0				

* $p < .05$

Tablo 3.2.4 incelendiğinde deneysel grubunun Dengeli Yaşam Ölçeğinde ön test ve son test puanları arasında toplamda ($p = .005$, $p < .05$) ve alt boyut alanlarının hepsinde (başarı, $p = .008$; ilişki, $p = .012$; maneviyat, $p = .005$; beden, $p = .015$, $p < .05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir. Verilere bakıldığında bütün alanlarda pozitif sıraların sayısının negatif sıraların sayısından daha çok olduğu ve sıra değerleri dikkate alındığında anlamlı farklılığın son test lehine olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçla araştırmanın “deneysel grubunun dengeli yaşam ölçeği ön-

test ve son-test puanları arasında ölçeğin bütün alt boyutlarında ve toplamda son-test lehine anlamlı bir farklılık vardır.” hipotezi kabul edilmiştir.

Kontrol grubunun Dengeli Yaşam Ölçeği ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını ölçmek amacıyla Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi yapılmıştır. Yapılan testin sonucu Tablo 3.2.5’te gösterilmiştir.

Tablo 3.2.5 Kontrol Grubu Dengeli Yaşam Ön Test-Son Test Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi.

Dengeli Yaşam	Son Test-Ön Test	<i>n</i>	Sıra Ortalaması	Sıralar Toplamı	<i>Z</i>	<i>p</i>
Başarı Son Test- Ön Test	Negatif sıralar	1	7.50	7.50	-1.491	.136
	Pozitif sıralar	7	4.07	28.50		
	Eşit sıralar	2				
İlişki Son Test- Ön Test	Negatif sıralar	2	6.50	13.00	-.719	.472
	Pozitif sıralar	6	3.83	23.00		
	Eşit sıralar	2				
Maneviyat Son Test-Ön Test	Negatif sıralar	2	4.50	9.00	-.333	.739
	Pozitif sıralar	4	3.00	12.00		
	Eşit sıralar	4				
Beden Son Test- Ön Test	Negatif sıralar	1	1.50	1.50	.000	1.000
	Pozitif sıralar	1	1.50	1.50		
	Eşit sıralar	8				
Toplam Son Test-Ön Test	Negatif sıralar	2	6.75	13.50	-1.441	.150
	Pozitif sıralar	8	5.19	41.50		
	Eşit sıralar	0				

Tablo 3.2.5 incelendiğinde kontrol grubunun Dengeli Yaşam Ölçeğinde ön test ve son test puanları arasında toplamda ($p=.150$, $p>.05$) ve alt boyut alanlarında (başarı, $p=.136$; ilişki, $p=.472$; maneviyat, $p=.739$; beden, $p=1.000$, $p>.05$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Bu sonuçla

araştırmanın “kontrol grubunun dengeli yaşam ölçeği ön-test ve son-test puanları arasında ölçeğin bütün alt boyutlarında ve toplamda anlamlı bir farklılık yoktur.” hipotezi kabul edilmiştir.

Deney ve kontrol grubunun Dengeli Yaşam Ölçeği son test sonuçlarının karşılaştırılması için bağımsız iki grubun puanlarının karşılaştırılmasında kullanılan Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Bu testin sonuçları Tablo 3.2.6’da gösterilmiştir.

Tablo 3.2.6 Deney ve Kontrol Grupları Dengeli Yaşam Testi Son Test Mann-Whitney U Analizi.

Son Test	Grup	<i>n</i>	Ortalama Sırası	Sıralar Toplamı	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>p</i>
Son Test Başarı	Deney	10	13.35	133.50	21.500	-2.176	.029*
	Kontrol	10	7.65	76.50			
	Toplam	20					
Son Test İlişki	Deney	10	12.35	123.50	31.500	-1.445	.165
	Kontrol	10	8.65	86.50			
	Toplam	20					
Son Test Maneviyat	Deney	10	10.95	109.50	45.500	-.346	.739
	Kontrol	10	10.05	100.50			
	Toplam	20					
Son Test Beden	Deney	10	12.05	120.50	34.500	-1.291	.247
	Kontrol	10	8.95	89.50			
	Toplam	20					
Son Test Toplam	Deney	10	13.55	135.50	19.500	-2.319	.019*
	Kontrol	10	7.45	74.50			
	Toplam	20					

* $p < .05$

Tablo 3.2.6 incelendiğinde Dengeli Yaşam son test puanları açısından deney ve kontrol grupları arasında Dengeli Yaşam ölçeğinin toplamda ($p = .019$, $p < .05$) ve başarı alt boyutunda ($p = .029$, $p < .05$) anlamlı bir farklılık olduğu görülürken, ilişki ($p = .165$, $p > .05$), maneviyat ($p = .739$, $p > .05$) ve beden ($p = .247$, $p > .05$) alt boyutlarında gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı

görülmüştür. Dengeli Yaşam ön test puanları açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yokken, son test sonuçlarında toplam puan ve başarı alt alanında gruplar arasında anlamlı bir fark oluşmuştur. Bu sonuçla araştırmanın “dengeli yaşam ölçeğinin bütün alt boyutlarında ve toplamda deney grubu son test puanları ile kontrol grubu son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık vardır.” hipotezi kısmen kabul edilmiştir. Alt boyut alanlarından başarıda ve toplam puanda bu anlamlı farklılığın deney grubu lehine olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak bu araştırma kapsamında yapılan Genç Yetişkinlerde Dengeli Yaşam Becerilerini Geliştirmeye Yönelik Grup Çalışması'nın hem Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeği hem de Dengeli Yaşam Ölçeği verilerinde istatistiksel olarak deney grubu üzerinde etkili olduğu görülmektedir.

SONUÇ

Bu çalışmada araştırmacı tarafından denge modeli çerçevesinde tasarlanan bir grup çalışmasının genç yetişkinlerin dengeli yaşam düzeylerine ve dengeli yaşam becerilerine olan etkililiğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla yapılan grup çalışmasından beklenen, deney grubunun dengeli yaşam düzeyinin ve dengeli yaşam becerilerinin kontrol grubuna göre anlamlı olarak artmasıdır. Aşağıda araştırmada elde edilen bulguların analiz edilmesiyle ulaşılan sonuçlar hipotezlerle birlikte özetlenmiştir:

Araştırmanın birinci hipotezi “*Grup çalışması öncesinde deney ve kontrol grupları dengeli yaşam temel becerileri puanları açısından birbirine denktir.*” şeklinde ifade edilmiştir. Yapılan analizlerde iki grubun dengeli yaşam temel becerileri ölçeği ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Aynı zamanda yapılan homojenlik testinde iki grubun dengeli yaşam temel becerileri ön test puanlarının da homojen dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır. O halde araştırmanın birinci hipotezi kabul edilmiştir.

Araştırmanın ikinci hipotezi “*Deney grubunun dengeli yaşam temel becerileri ölçeği ön-test ve son-test puanları arasında son-test lehine anlamlı bir farklılık vardır.*” şeklinde ifade edilmiştir. Bu ölçekten elde edilen puanların ortalamalarına bakıldığında deney grubunun son test puan ortalamasının ön test puan ortalamasına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı zamanda yapılan istatistiksel analizler deney grubunun ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu ve bu anlamlı farklılığın son test lehine olduğu sonucunu doğrulamıştır. Bu da yapılan grup çalışmasının katılan bireyler üzerinde “dengeli yaşam temel becerileri” açısından etkili olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın üçüncü hipotezi “*Kontrol grubunun dengeli yaşam temel becerileri ölçeği ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık yoktur.*” şeklinde ifade edilmiştir. Bu ölçekten elde edilen puan ortalamalarına bakıldığında kontrol grubunun son testte kayda değer olmayan bir puan artışına sahip olduğu

görülmüştür. Yapılan istatistiksel analizler sonucu kontrol grubunun ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir farkın olmadığı doğrulanmıştır.

Araştırmanın dördüncü hipotezi “*Dengeli yaşam temel becerileri deney grubu son test puanları ile kontrol grubu son-test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık vardır.*” şeklinde ifade edilmiştir. Aritmetik ortalama açısından deney grubunun ön test puanı kontrol grubundan daha düşük olmasına rağmen son test ortalamasında deney grubu kontrol grubunun önüne geçmiştir. Ön testte iki grup arasındaki bu ortalama puan farkı istatistiksel olarak anlamlı değildir. Elde edilen bulgular ışığında iki grubun son test sonuçları arasında anlamlı bir farklılık olduğu ve bu anlamlı farklılığın deney grubu lehine olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç araştırmanın dördüncü hipotezini kabul ederken programın çalışmaya katılan grubu üzerinde “dengeli yaşam temel becerileri” açısından etkili olduğunu da göstermektedir.

Araştırmanın beşinci hipotezi “*Grup çalışması öncesinde deney ve kontrol grupları dengeli yaşam puanları açısından birbirine denktir.*” şeklinde ifade edilmiştir. Yapılan analizlerde iki grubun dengeli yaşam ölçeği ön test toplam ve alt alan puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Aynı zamanda yapılan homojenlik testinde iki grubun dengeli yaşam ön test puanlarının da homojen dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır. O halde araştırmanın beşinci hipotezi de kabul edilmiştir.

Araştırmanın altıncı hipotezi “*Deney grubunun dengeli yaşam ölçeği ön-test ve son-test puanları arasında ölçeğin bütün alt boyutlarında ve toplamda son-test lehine anlamlı bir farklılık vardır.*” şeklinde ifade edilmiştir. Bu ölçekten elde edilen puanların ortalamalarına bakıldığında deney grubunun son test puan ortalamalarının, ön test puan ortalamalarına göre hem toplamda hem de bütün alt boyutlarda artış gösterdiği görülmüştür. Yapılan istatistiksel analizler, deney grubunun ön test ve son test puanları arasında toplamda ve bütün alt boyutlarda anlamlı bir farklılık olduğunu ve bu anlamlı farklılığın son test lehine olduğu sonucunu doğrulamıştır. Bu da yapılan grup çalışmasının katılan bireyler üzerinde “dengeli yaşam” açısından etkili olduğunu göstermektedir.

Araştırma yedinci hipotezi “*Kontrol grubunun dengeli yaşam ölçeği ön-test ve son-test puanları arasında ölçeğin bütün alt boyutlarında ve toplamda anlamlı bir farklılık yoktur.*” şeklinde ifade edilmiştir. Bu ölçekten elde edilen puanların ortalamalarına bakıldığında kontrol grubunun başarı, ilişki ve maneviyat alt boyutlarında ve toplamda az da olsa bir puan artışına sahip olduğu; beden alt boyutunda ise aynı puan ortalamasında kaldığı görülmüştür. Yapılan analizler sonucu kontrol grubunun dengeli yaşam ön test ve son test puanları arasındaki bu artışların istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa tekabül etmediği sonucuna ulaşılmış ve yedinci hipotez de kabul edilmiştir.

Araştırmanın sekizinci hipotezi “*Dengeli yaşam ölçeğinin bütün alt boyutlarında ve toplamda deney grubu son test puanları ile kontrol grubu son test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık vardır.*” şeklinde ifade edilmiştir. Aritmetik ortalama açısından deney grubunun ön test puanları toplamda ve ilişki, maneviyat ve beden alanlarında kontrol grubundan daha düşük olmasına rağmen son test ortalamasında deney grubu tüm alt boyutlarda ve toplamda kontrol grubunun önüne geçmiştir. Ön testte iki grup arasındaki ortalama puan farkları istatistiksel olarak anlamlı değilken elde edilen bulgular iki grubun son test sonuçları arasında toplamda ve başarı alt boyutunda görülen farklılığın anlamlı olduğunu ve bunun deney grubu lehine olduğunu göstermektedir. Bu sonuç araştırmanın sekizinci hipotezini kısmen kabul ederken programın çalışmaya katılan deney grubu üzerinde “dengeli yaşam” açısından toplamda ve özellikle başarı alt boyutunda etkili olduğunu göstermektedir.

Bu sonuçlar denge modeli çerçevesinde geliştirilmiş olan grup çalışmasının deney grubunda yer alan genç yetişkinler üzerinde toplamda -özellikle başarı alt boyutunda- dengeli yaşam düzeyi ve dengeli yaşam temel becerileri açısından etkili olduğunu ve kontrol grubuna kıyasla iki ölçekte de anlamlı bir artışın olduğunu kanıtlamaktadır.

TARTIŞMA

Bu bölümde denge modeli çerçevesinde geliştirilen ve genç yetişkinlerde dengeli yaşam ve becerilerine yönelik yapılan grup çalışması, denge modelini ele alan diğer araştırmalarla birlikte tartışılacaktır.

Doğan'ın (2021) yaptığı çalışmadan elde ettiği sonuçlar 17-24 yaş aralığında olanların ve bekar kişilerin dengeli yaşamın beden alt boyutunda daha iyi durumda olduğunu tespit etmiştir. Aynı zamanda eğitim düzeyi yükseldikçe dengeli yaşamın bütün alt boyutlarında artış olduğu sonucuna ulaşmıştır. Buradan hareketle yapılan grup çalışmasının içeriğinin yani dengeli yaşam konusunun genç ve eğitim düzeyi yüksek olan çalışma grubuna hitap etmiş olduğu ifade edilebilir.

Ayrıca çalışmanın hedefindeki genç yetişkinlerin ilişki durumları ve yaşları göz önüne alındığında özellikle beden alt boyutu açısından başka gruplara nispetle yüksek düzeyde bir kitlenin tercih edildiği söylenebilir. Uygulanan grup çalışması sonrasında da deney grubunun beden alt boyut düzeyi artarken kontrol grubununki aynı kalmıştır. Aynı zamanda dengeli yaşam ölçeğinin bütün alt boyutlarında ve toplamında deney grubunun son test puanlarında artış olmuştur. Grubun lisans ve lisansüstü öğrencilerden müteşekkil olduğu ve diğer çalışmanın bulguları beraber düşünüldüğünde dengeli yaşam hususunda güçlü olan bu profile rağmen programın etkili olmayı başardığı söylenebilir.

Güleçer'in (2021) çalışması dengeli yaşamın, travma sonrası büyüme ve kendini toparlama gücüyle olan pozitif yönde anlamlı ilişkisine işaret etmektedir. Araştırmada travma sonrası büyümenin dengeli yaşamın bütün boyutları ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Travmatik yaşantı deneyimine sahip üniversite öğrencilerini kapsayan çalışmanın bulguları, dengeli yaşam düzeyinin artırılmasının veya dengeli yaşam becerilerinin geliştirilmesinin kendini toparlama gücüne de katkı sağlayacağını düşündürmektedir. Bu düşünceleri Demirbağ ve Sarı'nın (2023) olgu sunumunda pozitif psikoterapi kavramları ile ele aldıkları danışanın sürecin başında düşük seviyede olan kendini toparlama gücünün, denge modelindeki enerji dağılımının dengelenmesiyle artması da desteklemektedir. O halde yapılan grup çalışmasının etkililiği düşünüldüğünde gruba kendini toparlama gücü açısından da katkı sağlamış olması beklenmektedir.

Demirbağ ve Sarı'nın (2023) bir danışanla yüz yüze gerçekleşen yirmi oturumluk pozitif psikoterapi sürecinde danışanın kendi kendine yardım etme becerisinin geliştirilmesini hedeflemiş oldukları olgu sunumu çalışması incelendiğinde sürecin sonunda danışan çatışmalarının farkına varmış, gerçek yeteneklerini fark etmiş ve denge modelinde bir yaşam tarzı oluşturmuştur. Danışanın denge modeli puanlama sisteminde kendisine puan vermesiyle farkındalığı artırılmış sonrasında geleceğe yönelik amaç belirlemesi sağlanmıştır. Ayrıca danışanla süreç içinde öz-şefkat ve mindfulness egzersizleri yapılmış ayrıca bibliyoterapiden de yararlanılmıştır. Buna göre olgu sunumu çalışması yapılan grup çalışmasının içeriğinde yer alan başlıkları destekler niteliktedir. Danışanın kendisini denge modeli puanlama sisteminde puanlaması ve buradan hareketle amaçlar belirlemesi grup çalışmasının ilk oturumunda yapılan dengeli yaşam dart tahtası etkinliği ve kişisel amaçların belirlenmesine oldukça benzerdir. Yine öz-şefkat temelli uygulamalardan başarıda denge oturumunda, bilinçli farkındalık egzersizlerinden ise bedende denge oturumunda yararlanılmıştır.

Bu olgu sunumu, bireyde olduğu gibi grup içinde de denge modelinin diğer pozitif psikoterapi kavramlarıyla bir arada olduğu, beş basamaklı süreçte kendi kendine yardım becerisini destekleyici bir programın geliştirilmesi ve değişimin katılımcılar açısından daha net değerlendirilebilmesi adına oturum sayısının artırılması fikrini akla getirmektedir. Literatürde yer alan Keven Akliman'ın (2015) ergenlerde olumlu beden imajını geliştirmeye yönelik grupla psikolojik danışma programı hem pozitif psikoterapinin beş basamaklı süreci içinde denge modelini kullanması hem de on oturumdan oluşması itibariyle bu fikre uygun olan bir örnek olarak karşımıza çıkmaktadır.

Türkiye'de denge modelinden grup sürecinde yararlanan deneysel nitelikteki çalışmaların iyi oluşu artırma, amaçları genişletme, olumlu beden imajı geliştirme gibi amaçlarla yapıldığı ve bu çalışmalarda denge modelinin farkındalığı arttıran bir teknik olarak yer aldığı görülmüştür. Aynı zamanda bu çalışmaların hepsi ergen yaş grubundaki bireylerle yürütülmüştür. Dengeli yaşam ve buna dair becerilerin geliştirilmesini esas gaye olarak benimseyen bu grup çalışması hem genç yetişkinlere yönelik olması hem de tüm sürecin bu model etrafında şekillenmesi itibariyle özgün bir çalışmadır. Dengeli yaşam becerilerini geliştirmeye yönelik yapılan bu grup

çalışmasında denge modeli, grupla yapılan daha önceki çalışmalarda olduğu gibi programın içinde bir teknik olarak kullanılmamıştır. Program bizzat bu model üzerine inşa edilmiş, süreçte farklı tekniklerle modelin bütün alt alanları işlenmiş ve geliştirilmeye çalışılmıştır.

Yurtdışı çalışmalara bakıldığında Iina'nın (2021) kültürlerarası karşılaştırmalı analizinde ve Adilbayeva'nın (2023) bir halkın yaşantısını kültürel olarak anlamlandırmasında denge modelinden faydalandıkları görülmüştür. Bunlar kolektif çalışma olarak değerlendirilebilecek araştırmalar olup denge modelinin kültür araştırmalarında kullanılabileceğine dair örnekler sunmaktadır. Araştırma kapsamında yapılan çalışmanın da grupla yürütülmüş olması kolektif nitelikte bir çalışma olması yönüyle anlamlıdır.

Dobiała vd. (2022) tarafından COVID-19 pandemisinde kadınlar arasında depresif bozukluklardan sorumlu faktörlerin analizinde denge modeli uygulaması yer almaktadır. Bu çalışmada ruhsal bozuklukların özellikle de depresif bozuklukların denge modelinde yer alan ilişki (temas) alt boyutuna yapılacak olan yatırımla önlenebileceği belirtilmiştir. Çalışmaya yaş ortalaması 39,61 olan 735 kadın dahil olmuştur. Sonuç olarak 25 yaşından küçük olan kadınların depresyon düzeyleri daha yüksek çıkmış ve ilişkilerin depresyonla başa çıkmada en etkili strateji olduğu tespit edilmiştir. Bu yaş grubunda yer alan kadınların ilişki alanını güçlendirebilecekleri destek ve kişisel gelişim gruplarına dahil edilmesi önerilmiştir.

Bu araştırma kapsamında yapılmış olan grup çalışması Dobiała vd.'nin çalışmasıyla beraber değerlendirildiğinde çalışmaya katılmış olan grup üyelerinin çoğunluğunun kadın ve 25 yaşın altında olması önem arz etmektedir. O halde 25 yaş altı kadın profil ağırlıklı olan deney grubunda, pandemi sürecinin henüz geride bırakıldığı bir dönemde, devam edebileceği düşünülen depresyon belirtilerine karşı da bu programın etkili olduğu söylenebilir. Öte yandan depresyonla başa çıkmada ilişkilerin güçlenmesinin etkisi ve bir grup desteğine dahil olmanın önemi düşünüldüğünde bu grup çalışmasının bu ortamı sağladığı düşünülmektedir.

Gordiienko-Mytrofanova ve Hohol'un (2020) bilinçli stres toleransı kavramını denge modelinin psikoterapi teknikleri ile açıkladıkları çalışmada psikoloji literatüründe bilinen ve kullanımı yaygın olan bazı terapötik teknikler denge modeliyle temsil edilmiştir. Beden alanında farkındalık, topraklanma, kelebek

sarılma; başarı alanında olumsuz bilişler; iletişim alanında çizgi film karakteri; gelecek alanında ise güvenli yer tekniklerinin ele alındığı bu çalışmada EMDR yaklaşımının tekniklerinin ağırlıklı olduğu görülmektedir. Bu çalışma kapsamında geliştirilen grup çalışmasında da aslında buna benzer bir şekilde bazı terapi yaklaşımlarında var olan teknikler denge modelinde bir araya getirilmiş ve oturumların içeriği bu tekniklerle zenginleştirilmiştir. Oturumlarda ele alınan denge modelinin dört boyutunun her birisi için o konuya temas ettiği düşünülen teknikler araştırmacı tarafından uyarlanarak etkinlik haline getirilmiş ve özgün bir içerik oluşturulmuştur. Bu içerik hazırlanırken pozitif psikoterapinin bakış açısına da yakın olduğu düşünülen yaklaşımlardan; maneviyat/gelecek alanında kabul ve kararlılık terapisinin 80 yaş metaforundan ve beden alanında yine kabul ve kararlılık terapisinin ziyaretçi metaforundan, ilişki alanında narrative terapinin yaşam kulübü metaforundan, beden alanında sanat terapisinin kolaj çalışmasından ve başarı alanında öz-şefkat temelli yaklaşımın kendini takdir etme uygulamasından yararlanılmıştır. Gordienko-Mytrofanova ve Hohol'un (2020) kişilerin strese karşı dayanıklılığının EMDR ağırlıklı tekniklerle ele alındığından bahseden araştırması bu çalışmayla beraber düşünüldüğünde programın katılımcılarda strese karşı dayanıklılık açısından da katkı sağladığı düşünülmektedir.

Denge modelinin alt boyutlarını oluşturan beden, ilişki, başarı ve maneviyat/gelecek alanlarının terapide kullanılan tekniklerle beraber düşünölmeye oldukça uygun olduğu söylenebilir. Yapılan grup çalışmasında da uygulandığı gibi terapi yaklaşımlarında var olan tekniklerin denge modeline ve modelin alt boyutlarına uyarlanmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu hem kişinin yaşamı için önemli olan bu modelin gerek bireysel gerek grup süreçlerinde bulduğu pratik karşılık açısından anlamlı olacaktır hem de kişinin sorununu anlamayı ve süreci planlamayı kolaylaştıracaktır. Öte yandan bu çalışmanın yukarıda zikredilen teknikleri denge modeline işleme konusunda Türkiye'de yapılacak olan çalışmalara öncülük edeceği düşünülmektedir.

ÖNERİLER

Bu bölümde yapılan çalışmadan hareketle bazı öneriler sunulmuştur:

Öncelikle bu çalışma özellikleri itibariyle öz-farkındalığa odaklanan ve kişi sayısı sınırlı bir grup çalışması olarak tasarlanmıştır. Süreç liderin öğretmen konumunda olduğu ve öğreticiliğin ön planda olduğu bir psiko-eğitim grubu (Güldal, 2019) olarak yürütülmemiştir. Yaşamda denge ve dengeli yaşam becerilerinin kişisel farkındalık amacının daha ötesinde eğitsel olarak bir psiko-eğitim grubu formatında ve farklı yaş gruplarında ele alınması önerilebilir.

Dengeli yaşam becerilerini geliştirmeye yönelik yapılan bu grup çalışması; denge modelinin başarı, beden, ilişki ve maneviyat alanlarının genç yetişkinlik dönemi gelişim görevleri ile ilişkili olduğu düşünüldüğünden bu yaş grubuna uygulanmıştır. Dengeli yaşamla ilgili yapılan diğer araştırmaların sonuçları ile beraber değerlendirildiğinde bu konuda dezvanatajlı olduğu düşünülen daha ileri yaş gruplarına, evli bireylere veya eğitim seviyesi daha düşük kişilere yönelik olarak grup çalışmalarının tasarlanması önerilebilir.

Travma çalışmalarında denge modelinden yararlanmanın kendini toparlama gücü açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Yapılan diğer araştırmalardan da hareketle dengeli yaşamın kendini toparlama gücüne olan katkısı göz önünde bulundurularak bu model çerçevesinde geliştirilen grup çalışmalarının travma yaşamış bireylere yönelik olarak tasarlanması ve uygulanması önerilebilir.

Dengeli yaşam becerilerini geliştirmeye yönelik yapılan grup çalışmasında denge modelinin her bir alt boyutu bir oturumda ele alınmıştır. Başarı, beden, ilişki ve maneviyat alanları grupla yapılabilecek farklı etkinliklerle zenginleştirilmeye oldukça uygun olduğundan modeldeki her başlığın kendi içinde daha çok oturum sayısına bölünerek daha uzun bir süreçte çalışılması önerilebilir.

Araştırmalar kolektif ve kültürel çalışmalarda denge modelinden yararlanıldığını göstermektedir. Türkiye’de de farklı kültürlerin bir arada yaşadığı, özellikle üniversitelerde yabancı kültürlerden gelen çok fazla sayıda öğrencinin olduğu düşünüldüğünde bu çalışmanın farklı kültürler arasında karşılaştırma yapmaya imkân sağlayacak bir şekilde uyarlanması ve uygulanması önerilebilir.

Farklı kültüre sahip iki gruba eş zamanlı uygulanacak bir grup çalışmasının etkililiği denge modeli çerçevesinde araştırılabilir.

Denge modeli, farklı psikolojik rahatsızlıklara karşı başa çıkma gücü açısından da gündeme alınabilir. Yapılan araştırmalarda depresyon, anne-çocuk ilişkisi bağlamında ayrılık anksiyetesi gibi daha spesifik konularda denge modelinden ve çatışma tepkilerine olan bakış açısından yararlanılmıştır. Bu model çerçevesindeki grup çalışmalarının daha spesifik konularda ve özel gruplarla yapılması; çatışma reaksiyonlarını anlamlandırarak ilgili konuda başa çıkma gücünü destekleyici şekilde geliştirilmesi önerilebilir.

Denge modelinden yararlanılarak geliştirilecek grup çalışmalarının eş, aile, ebeveyn-çocuk gibi çeşitli ilişkilerin dinamiğine olan etkisinin incelenmesi önerilebilir. Bu çalışmalarda örneğin; ergen anneleri ve ergenler denge modeli çerçevesinde farklı etkinlik içeriklerine tabii oldukları ayrı gruplarda fakat eş zamanlı yürütülen bir sürece dahil olabilir ardından dahil oldukları bu sürecin aralarındaki ilişkiye olan etkisi araştırılabilir. Diğer yandan model bağlamında farkındalık amaçlı olarak evlilik öncesi çiftlerin veya ilişki güçlendirme amaçlı olarak eşlerin birlikte katılımcı olabilecekleri çalışmalar da planlanabilir.

Dengeli yaşam becerilerini geliştirmeye yönelik yapılan bu grup çalışmasında pozitif psikoterapinin bakış açısıyla uyumlu olarak kabul ve kararlılık terapisi, kısa süreli çözüm odaklı terapi, narrative terapi, sanat terapisi gibi yaklaşımların tekniklerinden faydalanılmıştır. Denge modeli çerçevesinde geliştirilebilecek grup çalışmalarında yine bu terapi yaklaşımlarının diğer tekniklerinden veya başka ekollerin modelle uyumlu olduğu düşünülen tekniklerinden faydalanılması ve sürece dahil edilmesi önerilebilir.

Yapılan bu grup çalışmasının dengeli yaşam ölçeğinin alt boyutlarında özellikle başarı alanında etkili olduğu göz önünde bulundurulduğunda bu ve buna benzer programların akademik gelişim, sınava hazırlık gibi süreçlerde yer alması önerilebilir. Başarıda denge konulu oturum sürecinin zenginleştirilerek ayrı bir modül halinde ilgili gruplarla uygulanması önerilebilir.

Bu çalışma deney-kontrol grublu ve ön test-son test ölçümlü olarak gerçekleştirilmiştir. Yapılacak olan diğer çalışmalara plasebo grubu veya izleme testi

ölçümü dahil edilerek çalışmanın etkililiğine ilişkin daha detaylı bulguların elde edilmesi önerilebilir.

Son olarak dengeli yaşam temel becerileri ve dengeli yaşam algısını geliştirmeye yönelik yapılacak olan daha büyük ölçekli grup çalışmalarında yapılan çalışmanın etkisinin katılımcı bireylerin farklı demografik özelliklerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Adilbayeva, A.** (2023). Mentality of kazakhstani people through the eyes of the method of positive and transcultural psychotherapy. *The Global Psychotherapist*, 3(1), 70-74. doi: <https://doi.org/10.52982/lkj182>
- Adler, A.** (2021). *Bireysel psikoloji* (A. Kılıçlıoğlu, çev.). Say Yayınları.
- Akın, A.** (2019). Psikolojik iyi olma. A. Akın ve Ü. Akın (Ed.) *Psikolojide güncel kavramlar 1 pozitif psikoloji içinde* (s. 15-72). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Aypay, A., ve Kara, A.** (2018). Pozitif psikoterapi denge modeli bağlamında dengeli yaşam ölçeği ve dengeli yaşam temel becerileri ölçeğinin geliştirilmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(3), 63-79. doi: <https://doi.org/10.19126/suje.408531>
- Beins, B. C.** (t.y). "Equilibrium in Psychology." International Encyclopedia of the Social Sciences. Encyclopedia.com. <https://www.encyclopedia.com/social-sciences/applied-and-social-sciences-magazines/equilibrium-psychology>
- Bozkurt, C.** (2021). *Metaforik hikayelerle yapılandırılmış maneviyat temelli psiko-eğitim çalışmasının lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İbn Haldun Üniversitesi.
- Bühler, C.** (1961). The goal structure of human life. *Journal of Humanistic Psychology*, 1(1), 8-19. doi: <https://doi.org/10.1177/002216786100100103>
- Bulut, S.** (2020). *Pozitif psikoloji*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş.** (2017). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö., ve Köklü, N.** (2020). *Sosyal bilimler için istatistik*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., Bywaters, D. & Walker, K.** (2020). Purposive sampling: complex or simple? Research case examples. *Journal of Research in Nursing*, 25(8), 652-661. doi: <https://doi.org/10.1177/1744987120927206>

- Cevizci, A.** (2012). *Felsefe sözlüğü*. Say Yayınları.
- Ciarrochi, J., Atkins, P. W. B., Hayes, L. L., Sahdra, B. K., & Parker, P.** (2016). Contextual positive psychology: Policy recommendations for implementing positive psychology into schools. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-16. doi: <https://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01561>
- Clark, S. C.** (2000). Work family border theory: A new theory of work/family balance. *Human Relations*, 53(6), 747-770. doi: <https://doi.org/10.1177%2F0018726700536001>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D.** (2021). *Araştırma tasarımı: Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Çetin, Ö.** (2010). Jung psikolojisinde rüya. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 19(2), 249-269.
- Demirbağ, T., ve Sarı, T.** (2023). Pozitif psikoterapi yaklaşımına dayalı bir olgu sunumu: Kendi kendine yardım. *Klinik ve Ruh Sağlığı Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3(1), 1-18.
- Demirci, Y. E.** (2021). *Pozitif psikoloji çerçevesinde huzurevinde kalan yaşlılara bakış: Minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bursa Teknik Üniversitesi.
- Dinçer, G. N.** (2023). *Çocuklarla narrative terapi eğitimi ders notları*. (10 Eylül 2023).
- Dobiala, E., & Winkler, P.** (2016). Positive psychotherapy' according to seligman and 'positive psychotherapy' according to peseschkian: A comparison. *International Journal of Psychotherapy*, 20(3), 5-17.
- Dobiala E., Gulczyńska A., Malecki R., Efremova P., Ławicka J., Karmolińska-Jagodzik E., & Kirillov I.** (2022). Application of the balance model in the analysis of factors responsible for depressive disorders among women in the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7361. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph19127361>
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L.** (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235. doi: <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4>
- Doğan, H. A.** (2021). *Dengeli yaşam ve dindarlık ilişkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Doğru Çabuker, N.** (2021). *Pozitif psikoterapiye dayalı geliştirilen psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve*

travma sonrası gelişimlerine üzerine etkisi. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.

- Drazheva, E.** (2021). Preliminary study of the "separation anxiety" phenomenon through the eyes of the method of positive and transcultural psychotherapy. *The Global Psychotherapist*, 1(1), 22-26. doi: <https://doi.org/10.52982/lkj137>
- Dursun, A.** (2015). *Anne babası boşanmış ergenlerin öznel iyi oluşunu arttırma programının etkililiğinin incelenmesi.* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi.
- Erikson, E.** (1982). *The life cycle completed.* W. W. Norton & Company.
- Eryılmaz, A.** (2010). Yeniden gözden geçirme: Pozitif psikoterapi ve gelişimsel rehberlik bağlamında ergenler için amaçları genişletme programı. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 20, 53-66.
- Eryılmaz, A.** (2011), Yetişkin öznel iyi oluşu ile pozitif psikoterapi bağlamında birincil ve ikincil yetenekler arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 14(1), 17-28.
- 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.** (2017). Pozitif psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(3), 346-362. doi: <https://doi.org/10.18863/pgy.288667>
- Eryılmaz, A.** (2021). *Meta teori: Bir gelişim ve psikoterapi kuramı olarak pozitif psikoterapi.* Nobel Akademik Yayıncılık.
- Eryılmaz, A., Batum, D. ve Ergin, K. F.** (2022). Examination of self-control in positive psychotherapy structures. *The Global Psychotherapist*, 2(1), 22-33. Doi: <https://doi.org/10.52982/lkj156>
- Fadljevic, M., Christ, C., Ehrlich J. R., Raisch, S., & Herlitzius, E.** (2023). Need-adapted and individualized psychocardiological intervention in patients with myocardial infarction to reduce consequential psychological diseases. *The Global Psychotherapist*, 3(1), 25-34. doi: <https://doi.org/10.52982/lkj178>
- Freud, S.** (2002). *Metapsikoloji haz ilkesinin ötesinde ego ve id ve diğer çalışmaları* (E. Kapkın ve A. T. Kapkın çev.). Payel Yayınları.

- Gable, S. L., & Haidt, J.** (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103–110. doi: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Gençtan, E.** (2012). *Psikanaliz ve sonrası*. Metis Yayınları.
- Germer, C. K., & Neff, K.** (2020). *Öz şefkatli farkındalık uygulama rehberi* (F. Tarımtay, çev.). Diyojen Yayıncılık.
- Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G.** (2012). *Psikoloji ve yaşam* (G. Sart, çev.) Nobel Yayınları.
- Gmelch, W. H.** (2000). Leadership succession: How new deans take charge and learn the job. *The Journal of Leadership & Organizational Studies*, 7(30), 68-87. doi: <https://doi.org/10.1177%2F107179190000700305>
- Gordiinka-Mytrofanova, I., & Hohol, D.** (2022). Development of mindful distress tolerance in the balance model: Integration of psychotherapeutic methods. *The Global Psychotherapist*, 2(2), 42-52. doi: <https://doi.org/10.52982/lkj170>
- Guest, D. E.** (2002). Perspectives on the study of work-life balance. *Social Science Information*, 41(2), 255-279. doi: <https://doi.org/10.1177/0539018402041002005>
- Güldal, Ş.** (2019). *Bilinçli farkındalık temelli ergenlere yönelik psikoeğitim programının karakter güçleri, bilinçli farkındalık ve akademik başarı gelişimine etkinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Güleçer, E.** (2021). *Üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümenin yordayıcıları olarak kendini toparlama gücü ve dengeli yaşam algısı*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Harris, R.** (2018). *Act'i kolay öğrenmek* (F. B. Esen, çev.). Litera Yayıncılık.
- Hall, C. S.** (2016). *Freudyen psikolojiye giriş* (E. Devrim, çev.). Kaknüs Yayınları.
- Hayes, L. L., & Ciarrochi, J.** (2019). *Gelişen genç* (Y. S. Altındal, çev.). Litera Yayıncılık.
- Hayes, S. C., & Smith, S.** (2021). *Zihninden çık hayatına gir* (N. Yavuz, çev.). Litera Yayıncılık.
- Havighurst, R. J.** (1972). *Developmental tasks and education*. D. McKay.
- Henrichs, C.** (2012). Psychodynamic positive psychotherapy emphasizes the impact of culture in the time of globalization. *Psychology*, 3(12A), 1148-1152. doi: <https://doi.org/10.4236/psych.2012.312A169>

- Hübner, G.** (2021). Health - illness from the perspective of positive psychotherapy. *The Global Psychotherapist*, 1(1), 57-62. doi: <https://doi.org/10.52982/lkj144>
- Ilina, T. S.** (2021). The balance model in russian and chinese culture: Preliminary study and comparative analysis. *The Global Psychotherapist*, 1(1), 15-21. doi: <https://doi.org/10.52982/lkj136>
- İme, Y. ve Öztosun, A.** (2022). Pozitif psikoloji ekseninde iyi oluş. D. Ümmet (Ed.), *Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji içinde* (s. 167-192). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Jarero, I., Artigas, L., & Hartung, J.** (2006). EMDR integrative group treatment protocol: A postdisaster trauma intervention for children and adults. *Traumatology*, 12(2), 121–129. doi: <https://doi.org/10.1177/1534765606294561>
- Jung, C. G.** (2006). *Analitik psikoloji* (E. Gürol, çev.) Payel Yayınları.
- Karahan, S., Yıldırım Parlak, Ş., ve Hacifazlıoğlu, Ö.** (2022). Otizm spektrum bozukluğu olan çocukların annelerinin iş ve aile yaşamı arasında denge arayışlarına yönelik deneyimleri. *Eğitim ve Bilim*, 47(212), 103-120. doi: <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2022.10970>
- Kaşgarlı M.** (2017). *Dîvânu Lügati't-Türk*. Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı.
- Kavut, S.** (2020). Carl gustav jung: Kavramları, kuramları ve düşünce yapısı üzerine bir inceleme. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(2), 681-695. doi: <https://doi.org/10.46442/intjcss.620975>
- Kaya, Ç.** (2019). *Bağlamsal pozitif psikoloji yaklaşımına dayalı grupla psikolojik danışmanın psikolojik işlevsellik göstergeleri üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Keçeci, B.** (2022). Pozitif psikoloji: Kuramsal gelişime bir bakış. D. Ümmet (Ed.), *Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji içinde* (s. 1-14). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Kendirci, A.** (2019). *Pozitif psikoloji temelli mesnevi hikayelerine dayalı psikoeğitim programının evlilik uyumuna etkisinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Keven Aklıman, Ç.** (2015). *Pozitif psikoloji ve pozitif psikoterapi bağlamında ergenlerde olumlu beden imajını geliştirme grupla psikolojik danışma programının etkililiğinin incelenmesi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ufuk Üniversitesi.

- Kohler R.** (2014). *Jean piaget*. Bloomsbury Publishing.
- Kubbealtı Vakfı** (2023) *Kubbealtı lügatı*. 16 Mayıs 2023 tarihinde <http://lugatim.com> adresinden edinilmiştir.
- Kulbaş, E.** (2021). *Pozitif psikoloji temelli çevrimiçi grupla psikolojik danışma programının zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip annelerin psikolojik iyi oluş, öz anlayış ve umut düzeylerine etkisi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi.
- Lauterbach, W., & Newman, C. F.** (1999). Computerized intrapersonal conflict assessment in cognitive therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 6(5), 357 – 374. doi: [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0879\(199911\)6:5<357::AID-CPP208>3.0.CO;2-3](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0879(199911)6:5<357::AID-CPP208>3.0.CO;2-3)
- Lee, P.** (2023) *Travma uygulamalarında narrative terapi eğitimi ders notları*. (12 Şubat 2023)
- Littman-Ovadia, H.** (2019). Doing–being and relationship–solitude: A proposed model for a balanced life. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1953-1971. doi: <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0018-8>
- Lockwood, N. R.** (2003). Work/life balance, challenges and solutions. *SHRM Research*, 2(10).
- Lundgren, T., Luoma, J. B., Dahl, J., Strosahl, K., & Melin, L.** (2012). The bull's-eye values survey: A psychometric evaluation. *Cognitive and Behavioral Practice*, 19(4), 518–526. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2012.01.004>
- Luzzatto P., Sereno V., ve Capps R.** (2003). A communication tool for cancer patients with pain: the art therapy technique of the body outline. *Palliat Support Care*, 1(2):135-42. doi: 10.1017/s1478951503030177
- Magnavita, J. J.** (2017). *Kişilik kuramları* (S. E. Türközü, çev.). Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Maslow, A.** (2019). *İnsan olmanın psikolojisi* (O. Gündüz, çev.) Kuraldışı Yayınları.
- Matei, A.** (2021). Healing and spirituality: psychotherapeutic case. *The Global Psychotherapist*, 1(1), 53-56. doi: <https://doi.org/10.52982/lkj143>
- Melnychuk, A. Y., Komar, T. V., & Onyshchuk, T. P.** (2023). Empirical study of burnout in sociology specialists through positive psychotherapy. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 9, 33–49. doi: <https://doi.org/10.32999/KSU2663-970X/2023-9-3>

- Messias, E., Peseschkian, H., & Cagande, C.** (2020). *Positive psychiatry, psychotherapy and psychology: clinical applications*. Springer.
- Meyn, M., & Lichti-Friedl, C.** (2020). Selbstfürsorge hat prioritat. *B&B Agrar*, 3, 17.
- Morgan, A.** (2022). *Narrative terapi nedir?* (İ. Eskioglu Aydın, ev.). Kaknus Yayınları.
- Ncube, N.** (2006). The tree of life project. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 1, 13-16.
- Onur, B.** (2006). *Gelişim psikolojisi yetişkinlik-yaşlılık-ölüm*. İmge Kitabevi.
- Özturan, H.** (2014). *Akı ve ahlak: Aristoteles ve farabi'de ahlakın kaynağı*. Klasik Yayınları.
- Peseschkian, H.** (2016). *Positive psychosomatics: Clinical manual of positive psychotherapy*. AuthorHouse.
- Peseschkian, H., & Remmers, A.** (2013). *Positive Psychotherapie*. Ernst Reinhardt Verlag.
- Peseschkian, H., & Remmers, A.** (2020). Positive psychotherapy: An introduction. E. Messias, H. Peseschkian, ve C. Cagande (ed.) *Positive Psychiatry, Psychotherapy and Psychology* içinde (s. 11-32). Springer Link.
- Peseschkian, N.** (1987). *Positive Psychotherapy*. Springer, Berlin, Heidelberg.
- Peseschkian, N.** (1996). *Das Geheimnis des Samenkorns*. Springer, Berlin, Heidelberg.
- Peseschkian, N.** (1998). *Doğru hikayeleriyle psikoterapi* (H. Fışılıoğlu, ev.). Beyaz Yayınları.
- Peseschkian, N.** (2002). *Gunluk yaşamanın psikoterapisi* (K. Teksoz, ev.). Beyaz Yayınları.
- Peseschkian, N.** (2012) *Positive family therapy: The family as therapist*. Springer Science & Business Media.
- Peseschkian, N.** (2015). *Pozitif Psikoterapiye giriş kuram ve uygulama* (T. Sarı, ev. ed.). Anı Yayıncılık.
- Peseschkian, N., & Peseschkian, N.** (2009). *Lebensfreude statt stress: Personliche stressfaktoren erkennen und hinter sich lassen*. Georg Thieme Verlag.
- Pichler, F.** (2009) Determinants of Work-life Balance: Shortcomings in the Contemporary Measurement of WLB in Large-scale Surveys. *Social Indicators Research*, 92, 449–469. doi: <https://doi.org/10.1007/s11205-008-9297-5>

- Pickover, S.** (2010). Race car identification. S. Degges-White ve N. L. Davis (Ed.), *Integrating the expressive arts into counseling practice* içinde (s.39-40). Springer Publisher Company.
- Rank, O.** (2014). *Doğum travması* (S. Yücesoy, çev.) Metis Yayınları.
- Rashid, T., & Seligman, M.** (2023). *Pozitif psikoterapi: Terapistin el kitabı* (İ. Demirci ve H. Ekşi, çev. ed.). Kaknüs Yayınları.
- Remmers, A.** (2021). To be or not to be – Hamlet and the psychotherapeutic technique: about therapeutic alliance, growth and effective therapy. *The Global Psychotherapist*, 1(1), 39-44. doi: <https://doi.org/10.52982/1kj140>
- Riegel, K. F.** (1975). Adult life crises: a dialectic interpretation of development. N. Datan & L. H. Ginsberg (Ed.), *Life-span developmental psychology* içinde. (s. 99-128). Academic Press.
- Rogers, C. R.** (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R.** (1980). *A way of being*. Mariner Books.
- Russel, S., & Carrey, M.** (2020). *Narrative terapide temel uygulamalar* (İ. E. Aydın, çev.). Kaknüs Yayınları.
- Ryff, C. D.** (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104. doi: <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Santrock, J. W.** (2012). *Yaşam boyu gelişim: Gelişim psikolojisi* (G. Yüksel, çev.). Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal yayının tarihi 1997)
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M.** (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. doi: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P.** (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Ed.), *Handbook of positive psychology* içinde (s. 3–9). Oxford University Press.
- Seligman, M. E.** (2013). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Atria Paperback.
- Shapiro, F.** (2012). *EMDR terapisi ile acı anıları silmek* (F. Gülfidan, çev.). Kuraldışı Yayınları.

- Sheldon, K., Cummins, R., & Khamble, S.** (2010). Life balance and well-being: Testing a novel conceptual and measurement approach. *Journal of Personality*, 78, 1093-1134.
- Sklare, G. B.** (2013). *Çözüm odaklı kısa süreli psikolojik danışma* (D. M. Siyez, Çev.; 4. Baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Sullivan, H. S.** (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. Tavistock Publications Limited.
- Türk Dil Kurumu** (2023). *Türk Dil Kurumu sözlükleri*. 16 Mayıs 2023 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- VandenBos, G. R. (Ed.)**. (2015). *APA dictionary of psychology* (2. ed.). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14646-000>
- Vermeire, S.** (2023). *Çocuklarla narrative terapi eğitimi ders notları*. (10 Temmuz 2023)
- Vivyan, C.** (2009). *The visitor*. Getselfhelp. <https://www.getselfhelp.co.uk/media/hippxh3r/thevisitor.pdf>
- Voltan Acar, N., ve Gülderer, G.** (2006). İlişkinin şimdi ve buradalığı, şimdi ve burada olmak ve grupta süreç. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 1-4.

EKLER

EK-1 Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Rumuz	
Not: 6 hafta sonra sizden formu yeniden doldurmanız isteneceğinden lütfen tekrar testinde hatırlayacağınız bir rumuz yazınız.	
Yaşınız	
Cinsiyetiniz	Kadın () Erkek ()
Eğitim durumunuz	Lisans Öğrencisi () Lisansüstü Öğrencisi ()
Düzenli ilaç kullanımı gerektiren bir rahatsızlığınız var mı?	Evet () Hayır ()
Medeni durumunuz?	Evli () Bekâr ()
Kaldığınız Yer?	Aile Yanı () Öğrenci Evi () Öğrenci Yurdu () Tek başına yaşıyorum ()

GRUP ÇALIŞMASININ KURALLARI

- 6 hafta boyunca yürüteceğimiz grup çalışmasına saatine riayet ederek düzenli ve devamlı katılımınız çalışmanın verimi açısından oldukça önemlidir.
- Grup içerisindeki paylaşımların mahremiyeti grup üyeleri tarafından korunmalıdır.
- Grupta ele aldığımız mevzularla alakalı aktif katılım göstermeniz hem şahsınız hem de grup çalışması adına faydalı olacaktır.
- Katılım sağlarken grup üyelerinin sözünü kesmemeye, diğer üyelerin paylaşımlarına alan açabilmek adına katkıda bulunurken vaktin gözetilmesine dikkat edilmelidir.
- Her oturumda bir sonraki oturum için size verilecek olan gelişim çalışmalarını yapmanız gerekmektedir.

Ekleme İstedığınız Diğer Kurallar

-
-
-

EK-3 Dengeli Yaşam Dart Tahtası Etkinlik Kâğıdı

1. Beden: Bedensel tüm ihtiyaçlar, yeme içme, beslenme, hareket etme, gevşeme, egzersiz, sağlıklı olma ile ilgili alanda;

Mevcut durumum	
Hedefim	
Hedefim için	

2. İlişkiler: Sevmek – sevilme, değer görmek, takdir edilmek, samimiyet, yakınlık, arkadaşlık, bağ kurduğunuz kişiler ile ilgili olan alanda;

Mevcut durumum	
Hedefim	
Hedefim için	

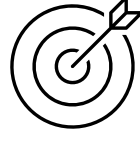
3. Başarı: Özgüven, yeterlik, yetkinlik, güç, kontrol, sorumluluklar, iş, performans, geliştirilmesi gereken durumlarla ilgili olan alanda;

Mevcut durumum	
Hedefim	
Hedefim için	

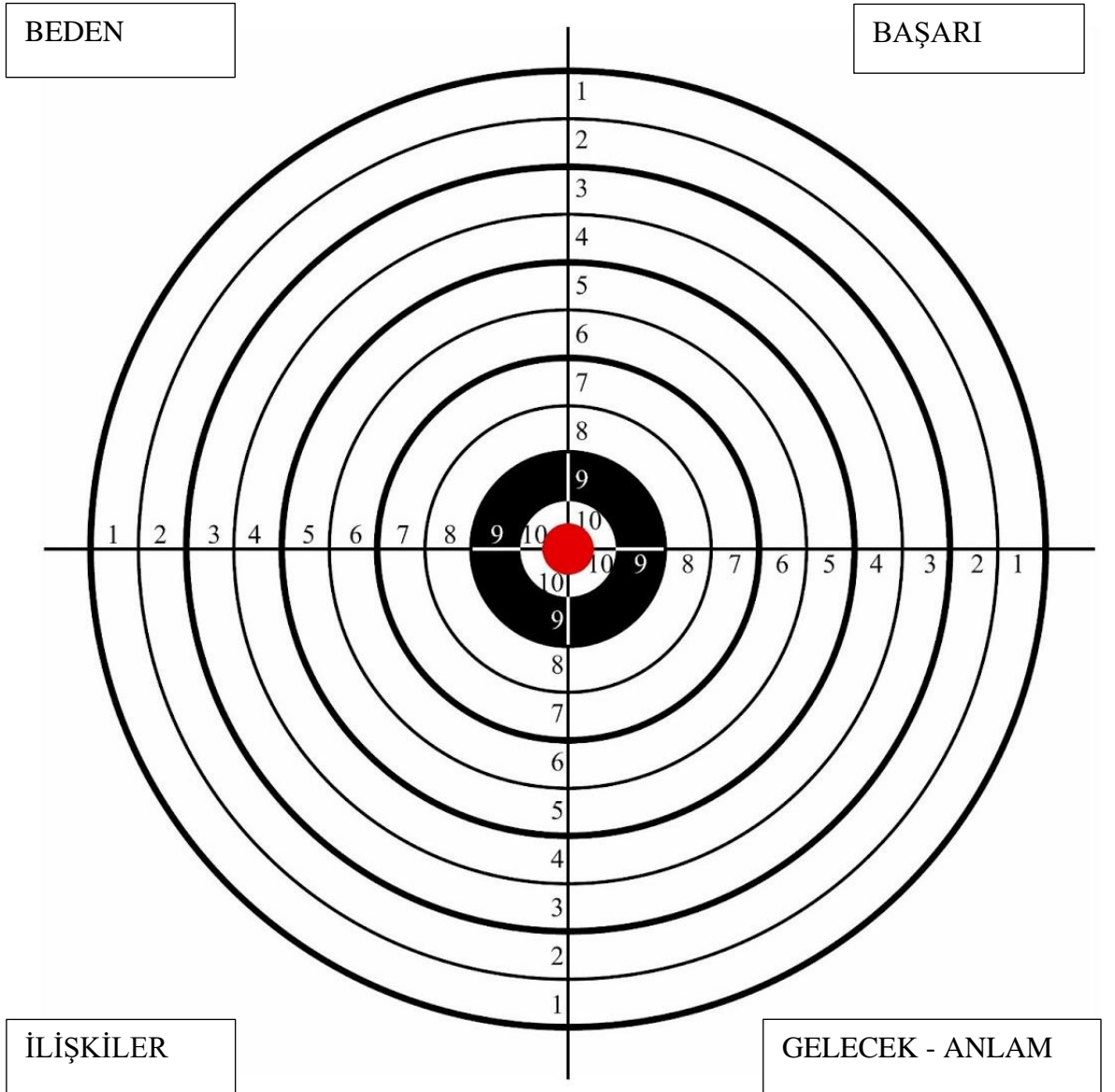
4. Anlam/Gelecek: Kendini güvende hissetmek, geleceğe pozitif bakmak, hedefler, anlamlı yaşam, değerler, kendini geliştirmekle ilgili alanda;

Mevcut durumum	
Hedefim	
Hedefim için	

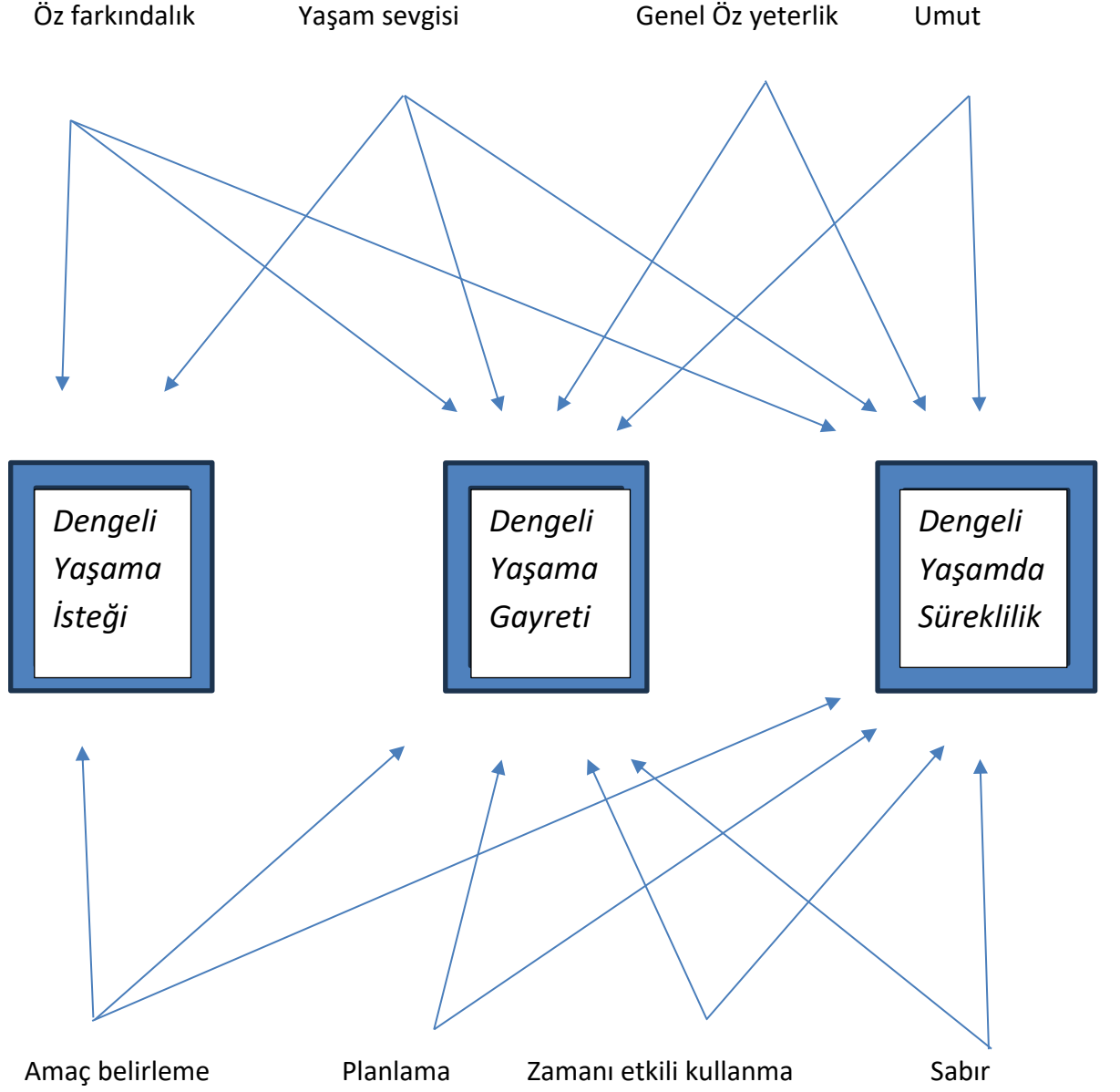
Aşağıda bulunan hedef tahtası dört denge alanına ayrılmıştır: Beden, İlişki, Başarı, Gelecek. Hedef tahtasının tam ortasına koyacağınız (X) o denge alanında yaptığımız yatırımı, hedefleriniz doğrultusundaki durumu ifade eder. Hedef tahtasının ortasından uzakta olan (X) o alanda hedeflerinizden uzaktaki durumu ifade eder. Bu dört denge alanı içinde hedeflerinize ne kadar yakın veya uzak olduğunuzu görmek için nişan tahtasının herhangi bir yerine (X) işareti koyunuz.



DENGELİ YAŞAM DART TAHTASI



EK-4 “Dengeli Yaşam Temel Becerileri Kavramları” Gelişim Çalışması Kâğıdı

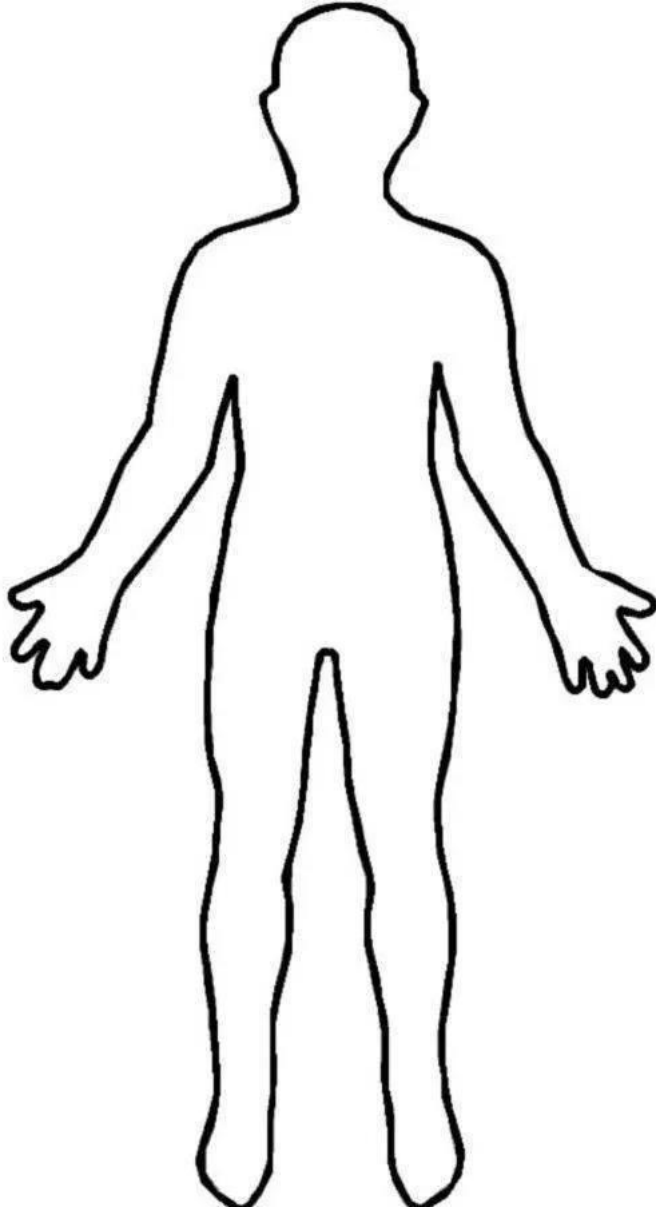


Yukarıdaki kavramlara dair hafta boyunca karşılaştığınız cümleleri not alın.

EK-5 “Yaşama Sevinci” Başlıklı Seminer

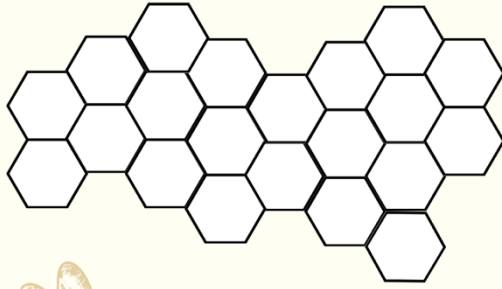
<https://www.youtube.com/watch?v=KjlCF9DadHc>

Ek-6 Boş Beden Görsele

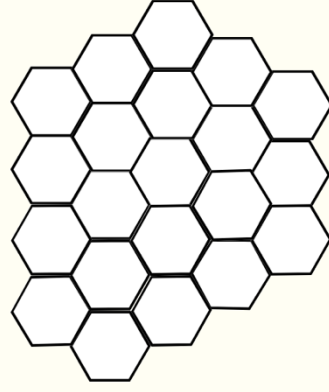


Bedende Denge

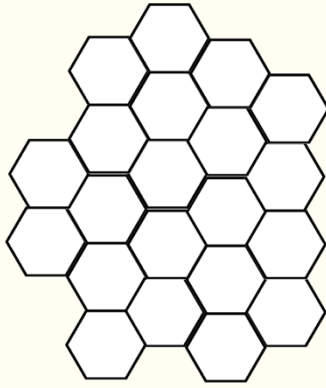
uyku



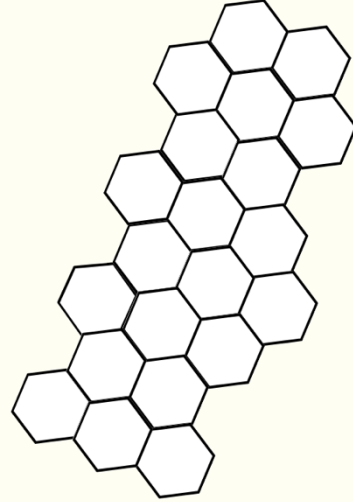
beslenme



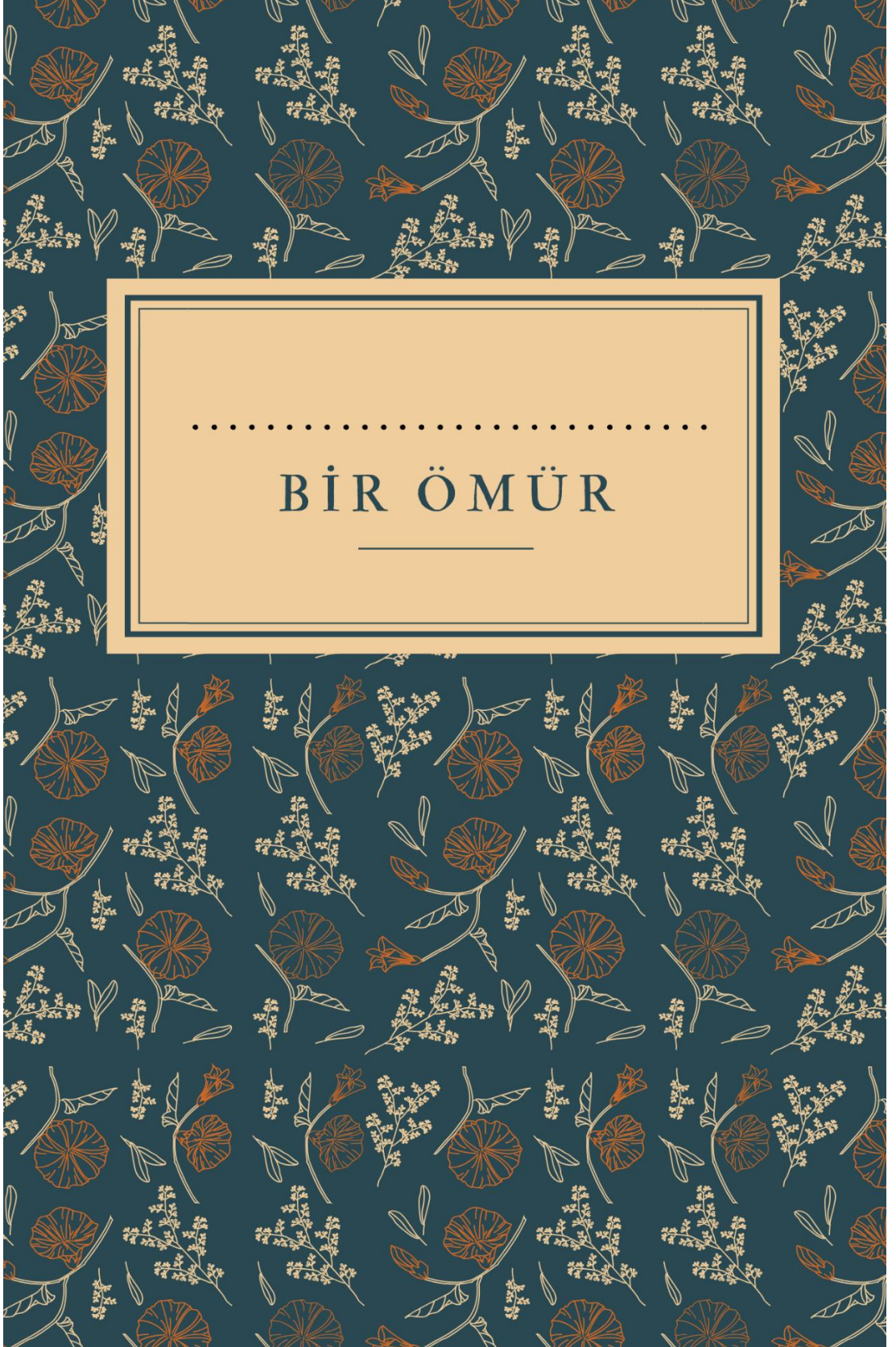
egzersiz

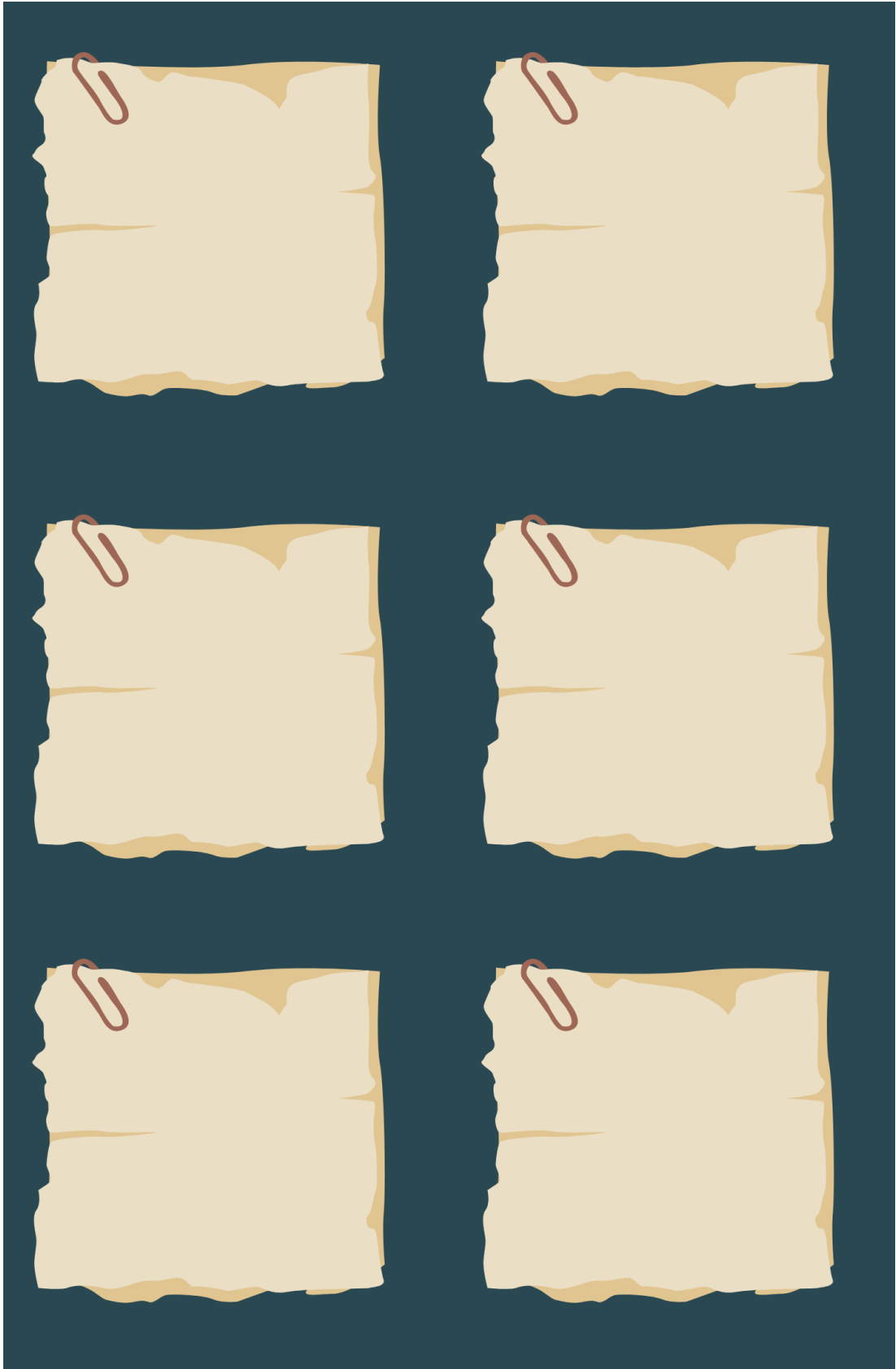


zihin

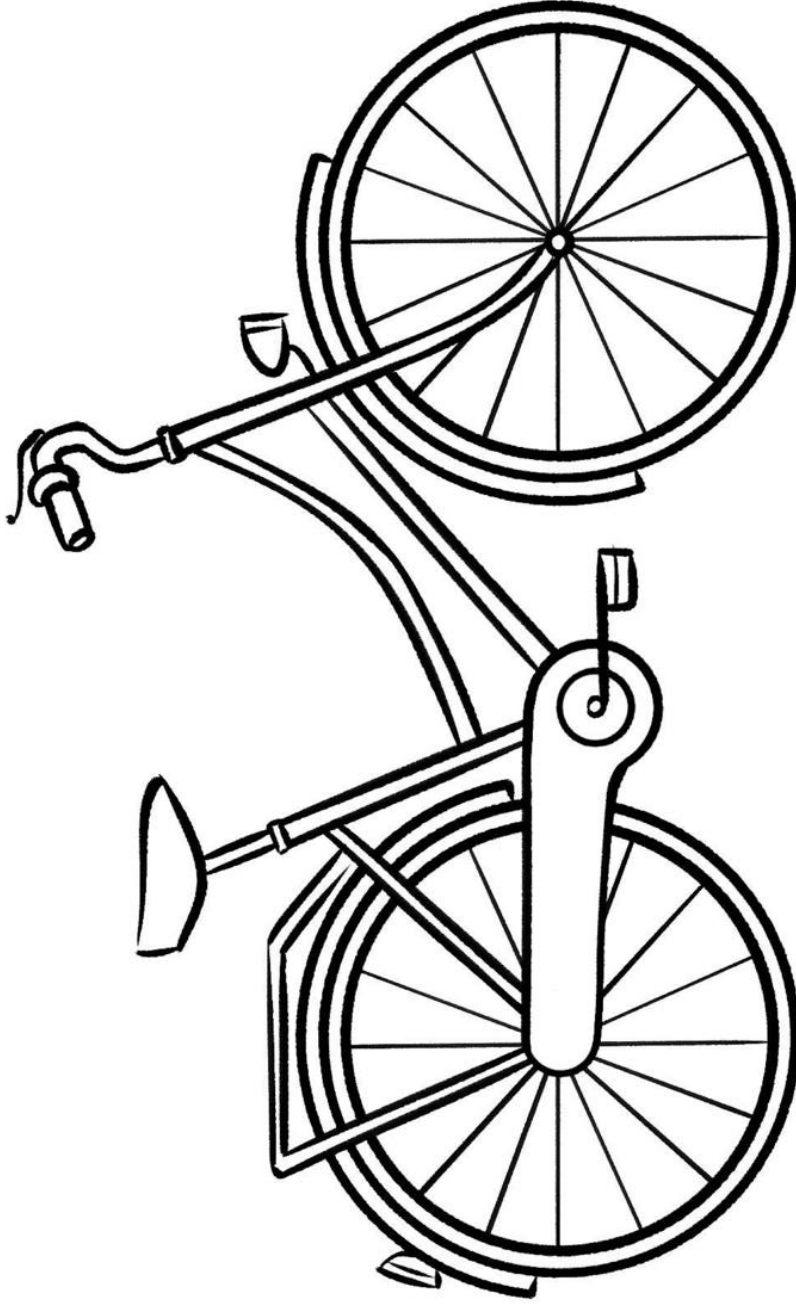


EK-8 “Bir Ömür” Etkinlik Kâğıdı





EK-10 Sonlandırma Etkinliği Bisiklet Görseli





YAŞAMDA DENGELİ GRUPTA ÇALIŞMASI

KATILIM BELGESİ

Sn.

DENGELİ YAŞAM BECERİLERİNİ GELİŞTİRMEYE YÖNELİK
YAPILAN 6 OTURUMLUK GRUPTA ÇALIŞMASINI TAMAMLAMIŞTIR.

PSK. DAN. HÜMEYRA ARI

GRUPTA LİDERİ



EK-12 Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 07.03.2023-268



FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARI

Karar Tarihi	02/03/2023	Karar Sayısı	22/06
--------------	------------	--------------	-------

KURUL ÜYELERİ

Prof. Dr. Fahameddin BAŞAR / Rektör Yardımcısı - Başkan	Prof. Dr. İbrahim KOCABAŞ / Eğitim Fakültesi – Dekan - Üye
Prof. Dr. Erol KILIÇ / Güzel Sanatlar Fakültesi - Dekan - Üye	Prof. Dr. Fatma ALİSİNANOĞLU / Eğitim Fakültesi - Üye
Prof. Dr. Esra AKGÜL / MYO – Müdür - Üye	Prof. Dr. Sefa SAYGILI / İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi - Üye
Prof. Dr. Hasan BACANLI / Eğitim Fakültesi - Üye	Doç. Dr. Eyup Sabri KALA / Hukuk Müşaviri - Raportör

Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu 02.03.2023 tarihinde saat 10:00'da toplanmış ve aşağıdaki karar alınmıştır.

KARAR

KARAR NO 2023-22/06 Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Hümeyra ARI'nın “Genç Yetişkinlerde Dengeli Yaşam Becerilerini Geliştirmeye Yönelik Grup Çalışması” isimli araştırmasında kullanılacağı anket ve ölçeklerinin etik yönden uygunluğuna,

Toplantıya katılan Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu üyelerinin oy birliği ile karar verildi.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Fahameddin BAŞAR
Başkan

e-imzalıdır

Prof. Dr. Hasan BACANLI
Üye

e-imzalıdır

Prof. Dr. Erol KILIÇ
Üye

e-imzalıdır

Prof. Dr. Sefa SAYGILI
Üye

Katılmadı

Prof. Dr. İbrahim KOCABAŞ
Üye

e-imzalıdır

Prof. Dr. Esra AKGÜL
Üye

e-imzalıdır

Prof. Dr. Fatma ALİSİNANOĞLU
Üye

Doküman No: E0.FR-201; İlk Yayın Tarihi: 07.03.2019; Revizyon Tarihi: 20.07.2020; Revizyon No: 01; Sayfa: 1 / 1

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-13 Ölçme Aracı Kullanım İzni

Merhaba Ayşe hocam,
Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık lisansüstü öğrencisiyim. Tez konusu araştırmalarımda "Dengeli Yaşam Ölçeği" ve "Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeği" ile karşılaştım. İzininiz olursa ölçeklerin maddeleri ve puanlamaları ile ilgili bilgilendirebilir misiniz? Teşekkür ederim.
İyi çalışmalar diliyorum.
Hümeyra ARI



Ayşe Aypay

Alıcı: ben

16 Oca 2023 12:56

Merhaba Hümeyra,

Ölçekler ektedir.

Prof. Dr. Ayşe AYPAY
Eskisehir Osmangazi Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Meşelik Kampüsü 26480
Eskisehir, Türkiye
E-mail:
Tel :
Faks :

Gönderen: Hümeyra ARI

Gönderildi: 13 Ocak 2023 Cuma 12:44

Kime:

Konu: dengeli yaşam ölçeği hk.

EK-14 Dengeli Yaşam Temel Becerileri Ölçeği

Sevgili Öğrenci,

Aşağıda bazı konulardaki davranış biçiminizi ölçmeye yönelik ifadelere yer verilmiştir. Lütfen her bir ifade için kendinize en uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Seçenekler arasında doğru ya da yanlış seçenek yoktur. Cevaplarınız gizlilik ilkesi gereği kimliğiniz saklı tutularak, sadece toplu değerlendirilmede kullanılacaktır.

Katkınız için teşekkür ederiz.

		Tamamen katılıyorum	Orta düzeyde katılıyorum	Biraz katılıyorum	Hiç katılmıyorum
2	Hayatı planlayarak yaşarım.				
5	Hayatımı dolu ve anlamlı yaşayabilmek için amaçlarımı belirlerim.				
7	Mutlu ve acı tüm yönlerine rağmen yaşamayı seviyorum.				
9	Yaşamda daha uzun vadede farklı ihtiyaçlarımın dengeli bir biçimde karşılanması için bazı isteklerimi kısa bir süre için ertelerim.				

EK-15 Dengeli Yaşam Ölçeği

Sevgili Öğrenci,

Aşağıda bazı konulardaki davranış biçiminizi ölçmeye yönelik ifadelere yer verilmiştir. Lütfen her bir ifade için kendinize en uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Seçenekler arasında doğru ya da yanlış seçenek yoktur. Cevaplarınız gizlilik ilkesi gereği kimliğiniz saklı tutularak, sadece toplu değerlendirmede kullanılacaktır.

Katkınız için teşekkür ederiz.

		Tamamen katılıyorum	Orta düzeyde katılıyorum	Biraz katılıyorum	Hiç katılmıyorum
3	Akademik ve mesleki gelişimimle ilişkin yakın ve uzak planlarımı yaptım.				
7	Ailem, dostlarım gibi yakın çevremdeki insanların ihtiyaçlarına yeterince duyarlı davranıyorum.				
11	Beni tatmin eden bir dine mensubum.				
16	Manevi yönümü geliştirmeye yeterince gayret ediyorum.				
21	Hobilerime zaman ayırmaya çalışırım.				