

**T.C.
ADİYAMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**6 ŞUBAT 2023 DEPREMİ SONRASI DEPREMZEDE EVLİ
BİREYLERDE EVLİLİK UYUMLARININ YORDAYICILARI OLARAK
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE YAŞAM DOYUMU**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HÜSNA RUMEYSA YAKAR

**DANIŞMAN
PROF. DR. İBRAHİM YERLİKAYA**

ADİYAMAN, 2025

ÖZET

6 ŞUBAT 2023 DEPREMİ SONRASI DEPREMZEDE EVLİ BİREYLERDE EVLİLİK UYUMLARININ YORDAYICILARI OLARAK PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE YAŞAM DOYUMU

Hüsna Rumeysa YAKAR

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Adıyaman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kasım/2025, Sayfa:130

Danışman: Prof. Dr. İbrahim Yerlikaya

6 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen depremler, yalnızca fiziksel değil, psikolojik ve sosyal düzeyde de birçok etkene yol açarak bireylerin yaşamlarını köklü bir şekilde etkilemiştir. Bu tür büyük ölçekli afetlerin, evli bireylerin ruh sağlığı kadar evlilik ilişkilerini ve evlilikteki uyum düzeylerini de etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunun evlilik uyumunu yordayabileceği öngörülmektedir. Bu araştırmanın amacı, 6 Şubat 2023 depremlerinden etkilenmiş evli bireylerde psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunun evlilik uyumunu yordayıp yordamadığının incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini, kolayda ve kriter örnekleme yöntemiyle belirlenmiş; depremden etkilenmiş 249'u kadın (%59,9) ve 167'si erkek (%40,1) olmak üzere toplam 416 evli birey oluşturmuştur. Araştırmada veri toplamak amacıyla, yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmek için Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, yaşam doyumunu düzeylerini belirlemek için Yaşam Doyumu Ölçeği ve evlilikteki uyum düzeylerini ölçmek için Evlilikte Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların kişisel özelliklerini belirlemek amacıyla Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Toplanan veriler IBM SPSS 23.0 paket programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde Pearson korelasyon analizi, aşamalı çoklu regresyon analizi ve bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Analizler sonucunda, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu değişkenlerinin birlikte, bağımlı değişken olan evlilik uyumuna ait toplam varyansın %20,3'ünü anlamlı düzeyde açıkladığı belirlenmiştir. Ayrıca kadın ve erkek bireyler arasında evlilik uyumu düzeyleri açısından erkeklerin lehine anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Elde edilen bulgular, ilgili literatür çerçevesinde tartışılmış ve araştırmacılara, evlilik ve aile danışmanlığı alanında çalışan uzmanlara ve politika yapıcılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik sağlamlık; Yaşam doyumunu; Evlilik uyumu; Afet psikolojisi; Deprem

ABSTRACT

PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND LIFE SATISFACTION AS PREDICTIONS OF MARITAL ADJUSTMENT AMONG MARRIED EARTHQUAKE VICTIMS AFTER THE FEBRUARY 6, 2023 EARTHQUAKE

Hüsna Rumeysa YAKAR

Department of Educational Sciences

Division of Guidance and Psychological Counseling

Adıyaman University, Graduate Education Institute, November/2025, Page:130

Supervisor: Prof. Dr. İbrahim YERLİKAYA

The earthquakes that occurred on February 6, 2023, profoundly affected individuals' lives not only on a physical level but also on psychological and social dimensions. Such large-scale disasters are thought to impact not only the mental health of married individuals but also their marital relationships and levels of marital adjustment. In this context, it is anticipated that psychological resilience and life satisfaction may predict marital adjustment. The aim of this study is to examine whether psychological resilience and life satisfaction predict marital adjustment among married individuals affected by the earthquakes of February 6, 2023. The sample of the study consisted of a total of 416 married individuals affected by the earthquake, including 249 women (59.9%) and 167 men (40.1%), selected through convenience and criterion sampling methods. In order to collect data, the Adult Psychological Resilience Scale was used to measure adults' levels of psychological resilience, the Life Satisfaction Scale was employed to assess levels of life satisfaction, and the Marital Adjustment Scale was used to determine the levels of marital adjustment. A Personal Information Form was also administered to identify participants' demographic characteristics. The collected data were analyzed using IBM SPSS 23.0 software. Pearson correlation analysis, stepwise multiple regression analysis, and independent samples t-test were conducted. The analyses revealed that the variables of psychological resilience and life satisfaction together significantly explained 20.3% of the total variance in the dependent variable, marital adjustment. Furthermore, a significant difference was found in marital adjustment levels between men and women, in favor of men. The findings were discussed within the framework of the relevant literature, and recommendations were made for researchers, professionals working in the field of marriage and family counseling, and policymakers.

Anahtar Kelimeler: Psychological resilience; Life satisfaction; Marital adjustment; Disaster psychology; Earthquake

TEŞEKKÜR

Bazen bir akademik çalışmanın ardında yalnızca bilimsel merak değil; yaşanmışlık, dayanıklılık ve derin bir içsel yolculuk vardır. Bu tez, tam da böyle bir sürecin ürünüdür.

Öncelikle, bu çalışmanın her aşamasında bilimsel rehberliğini ve kıymetli desteğini esirgemeyen saygıdeğer tez danışmanım Prof. Dr. İbrahim YERLİKAYA' ya en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Sabırlı yaklaşımı, yönlendirici tutumu ve güven veren varlığı bu süreci benim için çok daha anlamlı ve sürdürülebilir kılmıştır.

Ayrıca, yalnızca akademik bilgisiyle değil, içten desteğiyle de yanımda olduğunu her daim hissettiren Prof. Dr. Seval KIZILDAĞ ŞAHİN' e özel olarak teşekkür etmek isterim. Varlığı, bu sürecin en zor anlarında dahi bana güç katmıştır.

Tez jürimde yer alarak değerli katkılarını sunan Prof. Dr. Tuncay Ayas'a ayrıca teşekkür ederim.

Bu süreçte katkılarını esirgemeyen, düşünsel derinliği ve akademik yaklaşımlarıyla çalışmama değer katan Doç. Dr. İlhan KOYUNCU' ya da teşekkür ederim. Görüş ve yönlendirmeleri, araştırmamın olgunlaşmasında önemli bir rol oynamıştır.

Ve iyi ki yollarımız kesişmiş dediğim, mesafeler ne olursa olsun içtenliğiyle hep yanımda hissettiren Uzm. Dyt. Senanur TÜTEN ŞENEL' e... Bazen sesinle, bazen bir mesajınla kalbime dokunduğun için sana ayrı bir teşekkür borçluyum.

Elbette; bu yolculuğun en sessiz ama en sarsılmaz destekçileri olan aileme... Sevgili annem ve babam, her zaman yanımda hissettiğim abim ve ablam, kıymetli eniştem, bir tebessümleriyle içimi aydınlatan sevgili yeğenlerim Elvin Özüm ve Elif Deva... Varlığınız, benim için dünyadaki en güvenli yerdi. İnancınız olmasaydı, bu satırları yazmak mümkün olmazdı.

Bu çalışmanın arka planında sadece akademik emek değil, yüreğin derinliklerinden gelen bir mücadele vardır.

Hepinize minnetle...

Hüsna Rumeysa YAKAR

Kasım, 2025

....../....../20....

Bu tez, 6 Şubat 2023 depremlerinde yaşamını yitiren canım arkadaşım Eda Biçer'e ve memleketim Adıyaman'ın felaketten etkilenen tüm insanlarına ithaf edilmiştir; acının içinden filizlenen dayanıklılığın, bilimin ışığında yeniden doğan umutlara dönüşmesi dileğiyle...



ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Adıyaman Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

.....
(İmza)

.....
(Öğrencinin Adı ve SOYADI)

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
BAŞLIK SAYFASI.....	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar DİZİNİ.....	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xiii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	5
1.3. Araştırmanın Önemi	6
1.4. Problem Cümlesi.....	8
1.4.1. Alt problem cümleleri.....	9
1.5. Sınırlılıklar	9
1.6. Sayıtlar	9
1.7. Tanımlar	10
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	11
2.1. Evlilik Uyumu.....	11
2.1.1. Evlilik kavramı.....	11
2.1.2. Evlilik uyumu kavramı tanımı ve önemi.....	13
2.1.3. Evlilik uyumunu etkileyen faktörler.....	19
2.1.4. Evlilik uyumunu açıklayan kuramlar.....	20
2.1.4.1. Sosyal biliş kuramı.....	21
2.1.4.2. Sevginin evrimi kuramı.....	21
2.1.4.3. Psikodinamik model.....	21
2.1.4.4. Lewis ve Spanier'in uyumlu evlilik modeli.....	22
2.1.5. Evlilik uyumu ile ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalar.....	23

2.2. Psikolojik Sağlamlık.....	25
2.2.1. Psikolojik sağlamlığın tanımı ve önemi.....	25
2.2.2. Psikolojik sağlamlığın evlilikteki önemi.....	32
2.2.3. Psikolojik sağlamlık ile ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalar...	36
2.2.4. Evlilik uyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki.....	42
2.2.5. Evlilik uyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye yönelik yurt içi ve yurt dışı araştırmalar.....	43
2.3. Yaşam Doyumu.....	44
2.3.1. Yaşam doyumu kavramı tanımı ve önemi.....	45
2.3.2. Yaşam doyumunun evlilikteki önemi.....	50
2.3.3. Yaşam doyumu ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar.....	53
2.3.4. Evlilik uyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişki.....	59
2.3.5. Evlilik uyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye yönelik yurt içi ve yurt dışı araştırmalar.....	60
2.3.6. Yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki.....	61
2.3.7. Yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar.....	63
3. YÖNTEM.....	70
3.1. Araştırma Deseni	70
3.2. Evren ve Örneklem	70
3.3. Veri Toplama Araçları.....	71
3.3.1. Bilgilendirilmiş onam formu (BOF).....	71
3.3.2. Kişisel bilgi formu (KBF).....	72
3.3.3. Evlilikte uyum ölçeği (EUÖ).....	76
3.3.4. Yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeği (YPSÖ).....	77
3.3.5. Yaşam doyumu ölçeği (YDÖ).....	78
3.4. Veri Toplama Süreci.....	79
3.5. Verilerin Analizi.....	80
4. BULGULAR.....	81
4.1. Ön Analizler.....	81
4.2. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi.....	85
4.3. Cinsiyete Göre Evlilik Uyumunun Bağımsız Örneklem T Testi ile İncelenmesi.....	87
5. TARTIŞMA.....	90
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	98

6.1. Sonuçlar.....	98
6.2. neriler.....	101
6.2.1. Araştırmanın sınırlılıkları doğrultusunda neriler.....	101
6.2.2. Araştırmanın sonuçları doğrultusunda neriler	103
6.2.2.1. Evlilik ve aile danışmanlığı alanında çalışan uzmanlara yönelik neriler.....	103
6.2.2.2. Politika yapıcılara yönelik neriler.....	104
6.2.2.3. Araştırmacılara yönelik neriler.....	105
KAYNAKÇA.....	106
EKLER	
Z GEçMİş	



TABLÖLAR DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 3.1. Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler.....	72
Tablo 4.1. Değişkenlere ait betimsel istatistikler.....	81
Tablo 4.2. Araştırma değişkenlerine ilişkin pearson korelasyon katsayısı değerleri	83
Tablo 4.3. Yordayıcı değişkenler arası çoklu bağlantılılık problemine dair değerler	83
Tablo 4.4. Çoklu doğrusal regresyon modeline ait özet tablosu.....	85
Tablo 4.5. Çoklu doğrusal regresyon modeline ait anova sonuçları.....	86
Tablo 4.6. Çoklu doğrusal regresyon analizine ait katsayılar tablosu.....	87
Tablo 4.7. Cinsiyete göre evlilik uyum puanlarının betimsel istatistikleri.....	88
Tablo 4.8. Cinsiyete göre evlilik uyum puanlarının bağımsız örneklem t-testi sonuçları.....	88

ŞEKİLLER DİZİNİ

	Sayfa
Şekil 2.1. Lewis ve Spainer'ın evlilik uyum modeli.....	22
Şekil 4.1. Evlilik Uyumuna ait normal dağılım grafiği.....	82
Şekil 4.2. Normal P-P grafiği.....	84
Şekil 4.3. Evlilik uyumu toplam puanına ilişkin saçılım grafiği.....	85



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

AFA	: Açımlayıcı Faktör Analizi
APA	: American Psychological Association (Amerikan Psikoloji Derneği)
ASD	: Algılanan Sosyal Destek
CFI	: Comparative Fit Index (Karşılaştırmalı Uyum İndeksi)
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
ED	: Evlilik Doyumu
EUÖ	: Evlilikte Uyum Ölçeği
GFI	: Goodness of Fit Index (Uyum İyiği İndeksi)
KMO	: Kaiser- Meyer- Olkin
NFI	: Normed Fit Index (Normlanmış Uyum İndeksi)
RMSEA	: Root Mean Square Error of Approximation (Yaklaşık Hataların Karekök Ortalama Kökü)
SPSS	: Statistical Package for Social Sciences (Sosyal Bilimle İçin İstatistik Programı)
SRMR	: Standardized Root Mean Square Residual (Standartlaştırılmış Ortalama Karekök Fark)
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
YD	: Yaşam Doyumu
YDÖ	: Yaşam Doyumu Ölçeği
YPSÖ	: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

1. GİRİŞ

Deprem gibi travmatik yaşam olayları, evli bireylerin psikolojik sağlamlıklarını ve yaşam doyumlarını olumsuz etkileyerek evlilik uyumlarını da zedeleyebilmektedir. Özellikle depremzede evli bireylerde psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunun evlilik uyumuna etkisinin yeterince araştırılmamış olması, bu çalışmanın temel problemini oluşturmaktadır. Bu bölümde problem durumu; evlilik uyumu, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyum kavramları çerçevesinde ele alınmıştır. Ardından, araştırmanın amacı ve önemi detaylandırıldıktan sonra, araştırmanın problem cümlesi ve alt problem cümleleri sunulmuştur. Ayrıca, araştırmanın sınırlılıkları ve dayandığı sayıtlar açıklanmış; çalışmada kullanılan temel terimlerin tanımlarıyla genel çerçeve oluşturulmuştur.

1.1. Problem Durumu

Aile, bireylerin psikolojik ve sosyal gelişiminde temel bir yapı taşı olarak, toplumun en küçük birimi olmanın ötesinde, sosyal işlevlerin yerine getirildiği önemli bir sistemdir (Öztürk, 2020). Bu yapının temel bileşenlerinden biri olan evlilik, bireylerin yaşamlarında önemli bir sosyal destek ve dayanma kaynağıdır. Evliliğin sağlıklı ve işlevsel olması ise evlilik uyumuyla doğrudan ilişkilidir. Evlilik uyumu, çiftlerin iletişim, anlayış, destek ve çatışma çözme becerileri gibi ilişkiye dair önemli boyutlarda dengeli ve uyumlu bir ilişki yürütmeleridir (Gottman, 1994). Bu uyum, evlilik sürecinin sürdürülebilirliği ve çiftlerin birlikte karşılaştıkları zorluklara karşı dayanıklılığı açısından kritik bir göstergedir. Evli bireylerin oluşturduğu aile birimi, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde sağlıklı işleyen bir yapıya sahip olduğunda, bireylerin yaşam doyumunu ve psikolojik sağlamlıkları üzerinde olumlu etkiler sağlamaktadır (Karaman ve Demir, 2019). Ancak, evlilik uyumu, eşler arasındaki ilişkinin karşılıklı anlayış, iletişim, destek ve sorun çözme becerileriyle dengelendiği bir süreçtir ve pek çok içsel ve dışsal faktör tarafından etkilenmektedir (Gottman, 1994).

Doğal afetler gibi beklenmedik ve yıkıcı olaylar, özellikle deprem gibi travmatik deneyimler, aile sistemlerinde ciddi sarsıntılara yol açabilmekte, evlilik uyumunu zedeleyebilmekte ve bireylerin psikososyal sağlığını tehdit etmektedir (Karancı, 2012; Smith ve Elliott, 2021). Özellikle 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremler, 11 ilde geniş çaplı yıkıma yol açmış ve çok sayıda bireyin hem fiziksel hem de psikolojik bütünlüğünü derinden sarsmıştır (Yanardağ vd., 2025). Türkiye gibi deprem kuşağında yer alan ülkelerde, afetlerin birey ve toplum üzerindeki etkilerini anlamak, bu etkileri azaltmaya yönelik politikalar ve müdahale programları geliştirmek açısından büyük önem taşımaktadır (Bozkurt, 2021;

Karancı ve Acartürk, 2018). Bu çerçevede, bireylerin afet sonrası yaşadıkları psikolojik süreçlerin yanı sıra, bu süreçlerin yakın ilişkilerine, özellikle evliliklerine nasıl yansıdığı da dikkate değer bir araştırma alanı olarak karşımıza çıkmaktadır. Travmatik yaşam olayları karşısında, bu birlikteliğin niteliği ve işlevselliği ciddi şekilde etkilenebilmektedir. Afet sonrası dönemde çiftlerin karşılaştığı belirsizlik, güvenlik tehditleri, maddi kayıplar ve sosyal destek ağlarının zayıflaması gibi faktörler, evlilik ilişkilerinde çatışmalara, duygusal uzaklaşmalara ve iletişim sorunlarına yol açabilir. Bu zorluklar, evlilikte iletişim kopuklukları, artan çatışmalar ve duygusal uzaklaşmalara yol açabilir. Deprem sonrası yaşanan belirsizlik, güvensizlik ve psikolojik yıpranma, çiftlerin birbirlerine olan güvenini azaltmakta ve ilişkide uyumu olumsuz etkilemektedir (Campbell ve Lavalley, 2020; Peek ve Fothergill, 2009). Bunun yanında, deprem gibi yıkıcı olaylar sonrası yaşanan travmalar, bireylerde depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu gibi psikolojik sorunlara neden olabilmektedir (Bozkurt, 2021; Karancı ve Acartürk, 2018). Bu psikolojik sorunlar, evlilik ilişkilerinde destekleyici olmaktan çok, karşılıklı etkileşimleri zorlaştıran ve uyumu bozan faktörler haline gelmektedir (Bonanno, 2004). Bu durum, evlilik uyumunu etkileyen bireysel psikolojik kaynakların önemini gündeme getirmektedir.

Evlilik uyumu, çiftlerin birbirlerine yönelik algıları, karşılıklı beklentileri, iletişim düzeyleri, çatışma çözme becerileri ve evlilikten aldıkları doyumun bütüncül bir göstergesidir (Spanier, 1976). Uyumlu evliliklerde eşler, stresli yaşam olaylarını birlikte aşma konusunda daha etkin işlev gösterirken; uyumsuz evliliklerde bu tür stres faktörleri ilişkisel işlevselliği zayıflatmakta ve psikolojik yükü artırmaktadır (Bradbury ve Karney, 2014). Türkiye gibi deprem kuşağında yer alan ülkelerde, doğal afetlerin hem bireysel hem de ailesel düzeyde travmatik etkiler doğurduğu bilinmektedir. Özellikle evli bireyler için deprem sonrası yaşanan kayıplar, belirsizlikler ve yeniden inşa süreci, ilişki içi dengeyi bozarak evlilik uyumunu ciddi şekilde tehdit edebilmektedir. Travmatik yaşam olayları karşısında bireylerin psikolojik başa çıkma düzeyleri, bu sürecin nasıl yönetileceğinde kritik rol oynamaktadır (Filiz vd., 2023).

Psikolojik sağlamlık, bireyin karşılaştığı travmatik ya da stresli yaşam olayları karşısında psikolojik dengesini koruyabilme, uyum sağlayabilme ve bu süreçten güçlenerek çıkabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Luthar vd., 2000; Masten, 2001). Afet sonrası süreçlerde psikolojik sağlamlık, bireyin yalnızca kendi psikolojik bütünlüğünü korumasına değil, aynı zamanda kişilerarası ilişkilerde daha sağlıklı, esnek ve destekleyici bir rol üstlenmesine de olanak tanımaktadır. Nitekim psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin, afet sonrası duygusal çökkünlük yaşama ihtimalleri daha düşüktür ve bu bireyler eş ilişkilerinde daha fazla anlayış, sabır ve işbirliği sergileyebilmektedir (Bonanno, 2004; Karairmak, 2006).

Bu özelliklerin, özellikle kriz dönemlerinde evlilik ilişkisini koruyucu bir tampon işlevi gördüğü, çatışmaları azaltarak çiftler arasında karşılıklı destek mekanizmasını güçlendirdiği görülmektedir. Araştırmalar, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin eşlerine daha etkin duygusal destek sunabildiklerini, kriz anlarında daha az çatışma yaşadıklarını ve evlilik doyumlarını daha yüksek düzeyde koruyabildiklerini ortaya koymaktadır (Southwick vd., 2014). Buna rağmen, özellikle deprem gibi beklenmedik ve yıkıcı yaşam olaylarının ardından bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinde azalma görülebilmekte, bu da evlilik ilişkilerinde uyumun sürdürülebilirliğini zorlaştırabilir. Yaşanılan felaketlerin ardından bazı çiftlerin ilişkilerinin daha da güçlenmesi, bazı çiftlerde ise çözümlerin yaşanması, psikolojik sağlamlık düzeylerinin bu süreçte belirleyici olabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin evlilik uyumlarının da yüksek olabileceği varsayımı, hem teorik hem de uygulamalı araştırmalar açısından dikkat çekici bir noktadır.

Bir diğer önemli değişken olan yaşam doyumu ise bireyin yaşamının farklı alanlarından genel olarak ne kadar tatmin duyduğuna ilişkin öznel bir değerlendirmedir (Diener vd., 1985). Yaşam doyumu, bireyin sahip olduğu değerler, beklentiler, yaşam koşulları ve sosyal ilişkilerle olan etkileşimi doğrultusunda şekillenmektedir. Deprem gibi ani ve travmatik olaylar, bireylerin hayatındaki birçok alanı tehdit ederek yaşam doyumlarını doğrudan ya da dolaylı olarak olumsuz etkileyebilir. Özellikle barınma, güvenlik, ekonomik kayıplar, sosyal destek sistemlerinin zayıflaması ve gelecek kaygısı gibi etmenler, bireylerin yaşamdan aldıkları genel tatmini düşürebilmektedir. Bu gibi olumsuzluklar, evlilik ilişkileri üzerinde de ciddi baskılar oluşturabilir. Nitekim düşük yaşam doyumu düzeyi, evlilikte artan çatışmalar, duygusal uzaklık ve ilişki doyumunun azalmasıyla bağlantılı bulunmuştur (Demir, 2008). Ancak yaşam doyumu yüksek bireyler, zorluklara rağmen yaşamlarının anlamlı olduğuna dair bir inanç taşıyabilir ve geleceğe dair umut besleyebilirler. Bu içsel kaynak, stresin çift ilişkisine yansımalarını sınırlandırarak evlilik ilişkisinde daha olumlu bir etkileşimi destekleyebilir. Yaşam doyumu yüksek bireylerin, genellikle stresli yaşam olaylarına daha esnek, iyimser ve umutlu bir yaklaşımla karşılık verdikleri; bu durumun ise ilişkilerde empatiyi, anlayışı ve çatışma çözme becerilerini güçlendirdiği ifade edilmektedir (Cummings vd., 2014; Pavot ve Diener, 2008). Ayrıca, bu bireylerin eşleriyle daha kaliteli zaman geçirmeleri, ilişkisel bağlarını kuvvetlendirmekte ve evlilik uyumlarını artırmaktadır. Tüm bu bulgular doğrultusunda, yaşam doyumu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin afet sonrası süreçlerde daha da önem kazandığı ve bu konunun araştırılmaya değer bir problem alanı sunduğu söylenebilir.

Evlilik uyumu ile psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri ele alan çalışmalar literatürde yer almakla birlikte, bu üç değişkenin bir arada değerlendirildiği bir

araştırmaya rastlanılmamıştır. Özellikle deprem gibi büyük travmalar yaşamış bireyler üzerinde yapılan çalışmalarda, bu değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkisini bütüncül bir bakış açısıyla inceleyen çalışmaların eksikliği dikkat çekmektedir. Mevcut çalışmaların büyük bir kısmı ya sadece psikolojik sağlamlık ya da yaşam doyumunu odak değişken olarak almakta, ya da örneklemini afet yaşamamış bireylerden oluşturmaktadır (Durak, 2021; Hiew vd., 2000; Karancı vd., 2005; Kutlu vd., 2025; Yıldızhan vd., 2024). Örneğin Durak (2021), psikolojik sağlamlığın yaşam doyumuyla olan ilişkisinde iki değişken arasındaki bağı nasıl etkilediği incelemiş ve bireylerin kendi yeterlilik algılarının bu iki değişken arasındaki etkileşimi güçlendirdiğini göstermiştir. Kutlu vd. (2025) çalışmasında, üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumları arasındaki pozitif ilişki ortaya konulmuştur. Yıldızhan vd. (2024) ise spor lisesi öğrencileri örnekleminde sosyal desteğin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğini bulmuştur. Benzer şekilde, evlilik uyumu ile psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiler de literatürde sınırlı olarak incelenmiştir (Bay, 2024; Akoğlu ve Erdoğan, 2022; Köseoğlu, 2021; Zhumgalbekov, 2020). Erdoğan ve Akoğlu (2022) evli bireylerde psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin evlilik uyumu ile ilişkisini incelemiş ve bu üç değişken arasında pozitif ilişki bulmuştur. Köseoğlu (2021) ise evli bireylerin psikolojik iyi oluş ve dayanıklılık düzeylerinin evlilik uyumunu olumlu etkilediğini göstermiştir. Ayrıca Zhumgalbekov (2020) evlilik uyumu düzeyi arttıkça bireylerin yaşam doyumlarının da artış gösterdiği tespit etmiş, Bay (2024) ise evli çiftlerde evlilik uyumu ve cinsel doyumun yaşam doyumunu artırıcı etkisini vurgulamıştır. Oysa travmatik bir yaşam olayı olan depremin ardından bireylerin sadece ruhsal iyilik halleri değil, aynı zamanda kişilerarası ilişkileri, özellikle de evlilik gibi yakın ilişkilerindeki uyum düzeyleri ciddi biçimde etkilenebilmektedir. Bu nedenle, hem psikolojik sağlamlık hem de yaşam doyumları değişkenlerinin aynı model içerisinde birlikte ele alındığı ve deprem yaşamış evli bireyler örneklemine uygulandığı çalışmalar, alanyazındaki bu önemli boşluğu doldurabilecek nitelikte özgün katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir.

Tüm bu faktörler bir araya geldiğinde, deprem sonrası evlilik uyumunun bozulması, yalnızca eşler arasındaki ilişkileri değil, aynı zamanda aile sisteminin tamamını etkileyen zincirleme sonuçlar doğurabilmektedir. Evlilikteki çatışmalar ve uyumsuzluk, aile içi işlevlerin zayıflamasına, çocukların psikososyal gelişiminde aksamalara ve uzun vadede toplumsal uyum sorunlarına yol açabilmektedir (Özdemir, 2021; Walsh, 2020). Evlilik işlevleri; sevgi, destek, güven, iletişim ve ortak yaşam gibi temel unsurları içerirken, uyumsuzluk bu işlevlerin aksamasını ve aile bireylerinde psikolojik sorunların artmasını beraberinde getirmektedir (Karaman ve Demir, 2019).

Bu sebeple, deprem gibi zorlayıcı yaşam olayları sonrasında evlilik uyumunu etkileyen faktörlerin incelenmesi; hem bireysel hem de aile düzeyinde riskleri azaltmak, sağıaltıcı müdahaleleri planlamak ve koruyucu psikososyal hizmetler geliştirmek ağıısından son derece önemlidir. Travmatik süreçlere karşı bireylerin direncini güçlendiren psikolojik sağıamlık ile yaşamın anlamlılığına ve geleceğı dair olumlu değerdendirmeleri içeren yaşam doyumunu gibi değışkenlerin birlikte ele alınması, evlilik ilişkilerinin yeniden yapılandırılması sürecine özgün ve bilimsel katkılar sunacaktır (Walsh, 2020).

Özetle, depremzede evli bireylerin evlilik uyumlarını yordamada psikolojik sağıamlık ve yaşam doyumunun rolünü incelemek, travma sonrası ilişkisel işlevselliğı daha iyi anlamaya yönelik önemli bir gereksinimdir. Depremin neden olduğı stres, belirsizlik ve kayıplar evlilik ilişkilerinde uyumsuzluklara yol açabilir; bu nedenle, bireysel psikolojik kaynakların bu süreci nasıl etkilediğinin ortaya konması büyük önem taşımaktadır. Bu tür araştırmalar, sadece akademik bilgi üretmekle kalmayıp, psikolojik danışman ve aile danışmanlığı alanlarında uygulanabilir müdahale stratejilerinin geliştirilmesine de temel oluşturacaktır. Ayrıca, afet sonrası dönemde aile sistemlerinin dayanıklılığını artırmaya ve toplumsal iyilik halini desteklemeye yönelik politikaların oluşturulmasına önemli katkılar sağılayabilir (Karancı, 2012; Masten, 2018).

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı 6 şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş merkezli depremi yaşamış evli bireylerin psikolojik sağıamlık ve yaşam doyumunu değışkenlerinin, evlilik uyumlarını yordayıp yordamadığını incelemektir. Araştırma kapsamında, psikolojik sağıamlık ve yaşam doyumunun evlilik uyumu üzerindeki yordayıcı gücü analiz edilerek, evli bireylerin ilişkilerini nasıl sürdürdüklerine dair yeni bulgular elde edilmesi hedeflenmektedir. Ayrıca bu çalışma, bireysel düzeyde yaşanan psikolojik süreçlerin aile sistemi içerisindeki etkileşimlerini ortaya koyarak, evlilik ve aile danışmanlığı ve afet psikolojisi gibi alanlara katkı sunabilecek bilgiler sağılamayı amaçlamaktadır. Bulguların, deprem gibi travmatik yaşam olaylarından etkilenen bireylerle çalışan psikolojik danışmanlara, sosyal hizmet uzmanlarına ve aile terapistlerine yol gösterici olması beklenmektedir. Nihai olarak, ailelerin uyumlu ve sağılıklı bir yapıda işlev gösterebilmesine yönelik bütüncül müdahale planlarının oluşturulmasına katkı sağılamak hedeflenmektedir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Toplumların temel yapı taşlarından biri olan aile, bireylerin psikososyal gelişiminde ve toplumsal işlevsellikte kritik bir role sahiptir (Türkdoğan, 2020). Sağlıklı aile yapılarının varlığı, bireylerin ruhsal ve sosyal iyilik hallerini desteklerken, aynı zamanda toplumun genel refahına da doğrudan katkı sağlamaktadır (Demir ve Uysal, 2019). Bu bağlamda, aile yapısının sağlıklı işlemesi, toplumsal refah ve bireylerin ruhsal iyilik halleri açısından kritik öneme sahiptir.

Aile kurumunun temelini oluşturan evlilik, yalnızca iki bireyin bir araya gelmesiyle oluşan duygusal bir birliktelik olmayıp, karşılıklı sorumluluk, dayanışma, bağlılık ve iş birliği prensipleri üzerine kurulu çok boyutlu ve dinamik bir yaşam ortaklığıdır. Evlilik süreci, sosyal rollerin paylaşımı, ekonomik iş birliklerinin düzenlenmesi ve bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması gibi karmaşık ve çok yönlü unsurları bünyesinde barındırır. Bu nedenle evlilik, bireylerin yaşam doyumu, ruhsal denge ve aidiyet duygusu üzerinde belirleyici ve sürdürücü bir etkiye sahiptir. Özellikle travmatik yaşam olayları ve kriz anlarında, evlilik ilişkisi çiftler için önemli bir sosyal destek kaynağı olarak işlev görerek, zorlukların aşılmasında kritik bir rol üstlenmektedir (Karataş ve Tagay, 2012). Bu bağlamda, sağlıklı ve uyumlu evlilik ilişkilerinin, bireylerin psikososyal iyilik hali ve genel yaşam kalitesi üzerindeki olumlu etkileri göz ardı edilemez.

Ancak büyük travmalar, özellikle doğal afetler, evlilik bağlarını güçlendirebildiği gibi işlevselliğini ciddi şekilde zedeleyebilir. Evlilik ilişkileri, afet sonrası dönemde artan stres düzeyi, değişen roller, ekonomik kayıplar ve psikolojik yıpranma nedeniyle zarar görebilmektedir. Nitekim 6 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen Kahramanmaraş merkezli depremler, 11 ilde etkili olmuş; binlerce bireyin hem fiziksel hem de psikolojik bütünlüğünü sarsmıştır. Bu tür büyük çaplı afetler, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını sınarken, aynı zamanda yakın ilişkilerinin niteliğini de doğrudan etkileyebilmektedir (Karancı, 2012).

Bu noktada, evlilik uyumu kavramı, travmatik süreçlerin etkilerini anlamada kritik bir öneme sahiptir. Evlilik uyumu, çiftlerin iletişim becerileri, duygusal yakınlık düzeyleri, çatışma çözme stratejileri ve ortak yaşamdan elde ettikleri doyumu kapsayan çok boyutlu bir olgudur (Çiftçi ve Taşgın, 2018). Literatürde, uyumlu evliliklerin bireylerin psikolojik iyilik halini güçlendirdiği ve stresle başa çıkmada destekleyici bir rol oynadığı; buna karşın, uyumsuz ilişkilerin ise psikolojik sorunların artmasına ve aile içi işlev bozukluklarının ortaya çıkmasına zemin hazırladığı yaygın olarak kabul edilmektedir (Markman vd., 2010). Ancak, travma sonrası dönemde yaşanan stres düzeyindeki artış, evlilik uyumunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Özellikle afet sonrası süreçte, eşler arasındaki çatışmaların artması, sosyal

destek mekanizmalarının zayıflaması ve yaşanan kayıpların getirdiği duygusal tükenmişlik, evlilik ilişkilerinde çözümlere ve işlevsellik kayıplarına neden olabilmektedir (Karancı, 2012). Ayrıca, evlilik ilişkilerinin kalitesi yalnızca kişilik özellikleriyle değil, bireylerin stresle başa çıkma biçimleri, yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık düzeyleri gibi bireysel psikososyal faktörlerle de yakından ilişkilidir. Bu bağlamda, evlilik uyumunun sürdürülebilirliği, çiftlerin bu psikolojik kaynaklarının gücü ve etkileşimiyle şekillenmektedir.

Bu bağlamda, deprem gibi yoğun travmatik yaşam olaylarının ardından evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin evlilik uyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi büyük önem taşımaktadır. Psikolojik sağlamlık, bireylerin zorlu ve olumsuz yaşam koşulları karşısında esneklik gösterebilme, uyum sağlama ve günlük işlevselliklerini sürdürebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Friborg vd., 2003; Kararımak, 2007). Literatürde, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin stresle daha etkili mücadele ettikleri, daha sağlıklı iletişim kurdukları ve sosyal ilişkilerinde daha yüksek düzeyde uyum sağladıkları kapsamlı biçimde ortaya konmuştur (Özdemir ve Sayıl, 2009). Ancak, özellikle deprem gibi yüksek şiddette ve yaygın travmatik deneyimlerin yaşandığı durumlarda, bu ilişkilerin bütüncül olarak değerlendirilmesine yönelik araştırmalar oldukça sınırlı sayıdadır. Bu eksiklik, afet sonrası evlilik dinamiklerini anlamaya yönelik bilimsel çalışmalara olan ihtiyacı gözler önüne sermekte olup, araştırmanın alana yapacağı özgün katkının temelini oluşturmaktadır.

Benzer şekilde yaşam doyumu da bireylerin genel yaşamlarından duydukları memnuniyetin bir göstergesi olarak, evlilik ilişkisiyle sıkı bir bağ içerisindedir. Güncel araştırmalar, evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Aksu vd., 2023; Khadirnavar, 2024; Rakhshani vd., 2024). Mutlu bireylerin daha güçlü sosyal bağlar kurdukları, daha dayanıklı ilişkiler geliştirdikleri ve evliliklerinde daha uyumlu oldukları bilinmektedir (Batan, 2016: 38). Diener ve Seligman (2002), yüksek yaşam doyumuna sahip bireylerin sosyal ilişkilerde daha başarılı ve dayanıklı olduklarını, bu bireylerin romantik ilişkilerinde de daha yüksek bağlılık ve empati gösterdiklerini ortaya koymuştur. Nitekim bu çerçevede değerlendirildiğinde, yaşam doyumu yüksek olan bireylerin evlilik uyumlarının da yüksek olabileceği varsayılabilir. Ancak travmaların ardından bireylerin psikolojik dayanıklılığı, stresle baş etme biçimi ve yaşam doyumu, evlilik içindeki rollerini ve ilişkilerini doğrudan şekillendirebilmektedir (Bonanno, 2004; Karancı, 2012). Travma sonrası evlilik uyumunda yaşam doyumunun ne derece yordayıcı olduğu, literatürde net olarak ortaya konmamıştır. Bu nedenle, yaşam doyumu değişkeninin de evlilik uyumu üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi önem taşımaktadır.

Literatür incelendiğinde; evlilik uyumunun bireysel psikolojik faktörlerle (örneğin bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, stresle başa çıkma biçimleri) ilişkilendirildiği çok sayıda araştırmaya rastlanırken (Kalkan,2008; Yalçın ve Karahan, 2007), bu değişkenlerin deprem gibi yoğun travmatik deneyimler yaşamış evli bireyler örnekleminde, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu ile birlikte bir model içinde ele alındığı araştırmalara rastlanılmamıştır. Bu önemli boşluk, afet sonrası evlilik dinamiklerinin karmaşıklığını anlamada ve özellikle bu özel grubun ihtiyaçlarına yönelik psikososyal müdahale programlarının geliştirilmesinde ciddi bir eksikliği ortaya koymaktadır. Ayrıca, evlilik uyumundaki bozulmalar sadece eşler arasındaki ilişkiyi değil, aynı zamanda aile sisteminin tamamını etkileyen geniş kapsamlı sonuçlar doğurmaktadır. Özellikle çocuklar, ebeveynleri arasındaki çatışma ve uyumsuzluklardan doğrudan etkilenmekte; bu durum akademik başarıdan sosyal becerilere kadar pek çok alanda olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Cummings ve Davies, 2002). Dolayısıyla, evlilik uyumunu destekleyici ve koruyucu faktörlerin araştırılması, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde ruhsal iyilik halinin sürdürülebilirliği açısından kritik bir gerekliliktir.

Sonuç olarak, bu çalışma, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu gibi bireysel psikososyal faktörlerin evlilik uyumu üzerindeki yordayıcı etkilerini, özellikle deprem gibi yoğun travmatik deneyimler yaşamış evli bireyler örnekleminde sistematik ve kapsamlı bir biçimde inceleyerek, literatürdeki belirgin boşluğu doldurmayı hedeflemektedir. Bu yönüyle araştırma, afet sonrası aile dinamiklerine ilişkin bilgi birikimini önemli ölçüde zenginleştirerek, alana özgün ve uygulamaya dönük değerli katkılar sunmayı hedeflemektedir. Elde edilecek bulgular, sadece akademik dünyada teorik çerçeveleri genişletmekle kalmayıp, aynı zamanda aile danışmanları, psikolojik destek uzmanları ve evlilik terapistlerinin müdahale programlarını geliştirmelerinde temel bir rehber işlevi görecektir. Ayrıca, afet sonrası dönemlerde çiftlerin ilişkisel dayanıklılığını güçlendirmeye yönelik sosyal politika ve psikososyal destek stratejilerinin oluşturulmasında da bilimsel bir dayanak teşkil edecek olması, çalışmanın toplumsal açıdan taşıdığı önemi daha da artırmaktadır. Böylece, bu araştırmanın hem bireysel hem de toplumsal düzeyde psikososyal iyilik halinin geliştirilmesine katkı sağlayarak, afetten etkilenen ailelerin sürdürülebilir ve sağlıklı ilişkiler kurmalarına olanak tanıyacağı düşünülmektedir.

1.4. Problem Cümlesi

Bu araştırmanın ana problem cümlesi, “*Depremzede evli bireylerin psikolojik sağlamlıkları ve yaşam doyumları evlilik uyumlarını yordamakta mıdır?*” şeklindedir.

Ayrıca, evlilik uyumunun cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği de araştırmanın kapsamına alınmıştır.

1.4.1. Alt problem cümleleri

1. Depremzede evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri, evlilik uyumlarını yordamakta mıdır?
2. Depremzede evli bireylerin yaşam doyumu düzeyleri, evlilik uyumlarını yordamakta mıdır?
3. Depremzede evli bireylerin cinsiyetine göre, evlilik uyumlarında bir farklılık bulunmakta mıdır?

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma belirli koşullarla sınırlıdır ve elde edilen bulgular bu sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilmelidir:

1. Araştırma, 6 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen Kahramanmaraş merkezli depremleri yaşamış, Adıyaman ilinde ikamet eden 416 evli bireyle sınırlıdır.
2. Bu çalışmada örneklem, yalnızca halen evli olan bireyleri kapsamaktadır. Boşanmış ya da ayrılmış bireylere ulaşılammış olması, bulguların belirli bir grup ile sınırlı kalmasına neden olmuştur.
3. Depremin üzerinden iki yıl geçmiş olması, katılımcıların yaşadıkları travmayı hatırlama düzeylerinde bazı belirsizliklere yol açabilecek bir sınırlılık olarak değerlendirilmiştir.
4. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının (ölçeklerin) sınırlılıkları, araştırmanın genel geçerliliğini ve güvenilirliğini doğrudan etkilemektedir. Katılımcıların sorulara verdikleri yanıtların doğruluğu, ölçme araçlarının geçerlik ve güvenilirlik düzeyleriyle sınırlıdır.
5. Veriler, hem yüz yüze hem de online olarak toplanmıştır; bu durum, veri toplama yöntemlerindeki farklılıklar nedeniyle bir sınırlılık oluşturmaktadır.

1.6. Sayıtlar

Bu araştırmada aşağıdaki varsayımlar temel alınmıştır:

1. Kullanılan psikolojik ölçeklerin Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ), Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (YPSÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) geçerli ve güvenilir ölçme

araçları olduğu; dolayısıyla elde edilen verilerin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

2. Araştırmaya katılan bireylerin tüm ölçek maddelerine içtenlikle, doğru ve samimi şekilde yanıt verdikleri varsayılmıştır.

1.7. Tanımlar

Deprem: Yer kabuğunda meydana gelen kırılmalar sonucunda ortaya çıkan sismik dalgaların yeryüzüne ulaşarak titreşim yaratması olayına *deprem* denir. Bu fiziksel olay, aniden oluşan enerji boşalmalarıyla geniş bir alanı etkileyebilir (AFAD, 2019).

Evlilik Uyumu: Evlilik uyumu, eşlerin karşılıklı uyum sürecine girdikleri, ortak yaşama dair beklentilerde anlaşabildikleri ve zamanla değişen ilişki koşullarına birlikte adapte olabildikleri dinamik bir süreçtir (Hikmetoğlu, 2024; Akpınarlı ve Eryücel, 2024).

Psikolojik Sağlamlık: Psikolojik sağlamlık, bireyin ya da toplulukların olumsuz yaşam olaylarına karşı direnç gösterebilme, bu olayların olumsuz etkilerini azaltma ve sonrasında uyum sağlama kapasitesi olarak tanımlanır (Newman ve Blackburn, 2002).

Yaşam Doyumu: Yaşam doyumu, bireyin sahip oldukları ile ulaşmak istedikleri arasındaki farkı değerlendirmesi sonucu ortaya çıkan bilişsel bir yargıdır. Kişinin yaşamından genel anlamda ne kadar memnun olduğuna dair öznel bir değerlendirmedir (Özer ve Karabulut, 2003).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde evlilik uyumu, psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve depresyon kavramları kuramsal ve alan yazın temelli bir bakış açısıyla ele alınacaktır.

2.1. Evlilik Uyumu

Bu bölümde öncelikle evlilik ve evlilik uyumu kavramlarının tanımı ile önemi ele alınmıştır. Ardından evlilik uyumunu etkileyen faktörler üzerinde durulmuş ve bu kavramı açıklamaya yönelik Sosyal Biliş Kuramı, Sevginin Evrimi Kuramı, Psikodinamik Model ile Lewis ve Spanier'in Uyumlu Evlilik Modeli açıklanmıştır. Cinsiyetin evlilik uyumu üzerindeki rolü incelendikten sonra, evlilik uyumuyla ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1.1. Evlilik kavramı

Evlilik, bireylerin duygusal, sosyal ve ekonomik yönlerden bir birliktelik kurduğu, hem bireysel hem toplumsal yönleri olan önemli bir kurumdur. Gallagher (2001), evliliği iki yetişkin birey arasında, kişisel refahı artırma amacı taşıyan, özel, samimi ve duygusal bir ilişki olarak tanımlamıştır. Bu bakış açısı, evliliği yalnızca sosyal bir yapı değil, aynı zamanda bireysel gelişimi destekleyen bir birliktelik olarak ele alır. Erişti'ye (2010) göre ise evlilik, insanlık tarihi boyunca var olan ve zamanla biçim değiştirerek günümüze ulaşan, kadın ve erkek arasında akrabalık bağı kuran köklü bir kurumdur. Bu yaklaşım, evliliği tarihsel ve kültürel bağlamda değerlendirerek, toplumsal süreklilik açısından önemini vurgular. Felsefi bir perspektiften bakıldığında, Danimarkalı filozof Søren Kierkegaard, evliliği “hayatın estetiği” olarak nitelendirmiştir (Akt. Bolay, 1990). Bu ifade, evliliğin yalnızca bir yaşam düzeni değil, aynı zamanda yaşamın anlam arayışına estetik bir katkı sağlayan bir yapı olduğunu ima etmektedir. Geçtan (2007) ise evlilik kavramını iki farklı bağlamda ele almıştır. Geleneksel evlilik modelinde, kadın ve erkeğin birbirini tamamladığı, rollerin net bir şekilde tanımlandığı ve görev paylaşımının belirgin olduğu bir yapı söz konusudur. Buna karşılık çağdaş evlilik modeli, eşitlikçi bir anlayışı temel alır; ortak karar alma süreçleri ile arkadaşlık ve duygusal paylaşım ön plana çıkar. Bu ayrım, evliliğin zamanla nasıl evrildiğine ve bireylerin evlilikten beklentilerinin nasıl değiştiğine dair önemli ipuçları sunar.

Evlilik, yalnızca bireyler arasındaki duygusal bir birliktelik değil, aynı zamanda toplumsal ve hukuki bir kurumdur. Türk Medeni Kanunu'nun 185. maddesine göre, evlilik

birliği; eşlerin birlikte yaşama, birbirine sadık kalma, yardımcı olma ve özellikle çocukların bakımı, eğitimi ve gözetimi konusunda ortak sorumluluk üstlenmelerini gerektirir. Kanun, evlilikle birlikte eşler arasında bir birliğin kurulduğunu ve bu birliğin mutluluğunun sağlanması için eşlerin ortak görevi olduğunu vurgulamaktadır (Türkiye Büyük Millet Meclisi [TBMM], 2025). Sosyolojik açıdan değerlendirildiğinde, Güvenç (1984), evliliği belirli bir sosyal yapının normlarına uygun olarak oluşturulmuş ve hukuki ya da geleneksel temellere dayanan bir bağ olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda evlilik, yalnızca bireylerin değil, aynı zamanda toplumun da onayladığı bir kurumdur. Psikolojik boyutta ise Fowers (1993), evliliği bireyin benliği ile bir başkasının benliğinin birleşimi olarak görmekte; kişisel gelişim ve mutluluğa katkı sağlayan bir yapı olarak değerlendirmektedir. Benzer şekilde Glenn (1991), evliliği bireylerin mutluluğunu artıran ve kişilik gelişimini destekleyen temel bir birim olarak tanımlar. Kalkan (2002), evliliği ruhsal, duygusal, sosyal ve cinsel uyumun sağlandığı bir birliktelik olarak ele alırken; Özuğurlu (1985), evliliği toplumsal engeller dışında tüm cinsel ihtiyaçların karşılandığı ve farklı ilgi alanlarına sahip bireylerin uyum içinde yaşayabildiği toplumsal bir anlaşma biçiminde tanımlamaktadır. Bu tanımlar, evliliğin yalnızca bir yaşam biçimi değil, bireyin çok yönlü gelişimini etkileyen çok katmanlı bir yapı olduğunu göstermektedir.

Evlilik, evrensel bir toplumsal kurum olarak, kültürel farklılıklara rağmen temel bazı işlevleri ortak şekilde yerine getiren bir yapıdır. Saxton (1982), evliliği, bir aile birimi oluşturmak ve neslin devamını sağlamak amacıyla bir araya gelen, birbirini tamamlayan ve etkileşim içinde olan iki bireyin çocuk sahibi olduğu ve ortak sorumluluklar üstlendiği evrensel bir birliktelik olarak tanımlamaktadır. Bu tanım, evliliğin yalnızca iki kişi arasındaki duygusal bir bağdan ibaret olmadığını; aynı zamanda biyolojik, toplumsal ve ahlaki sorumlulukları da içeren çok yönlü bir yapı olduğunu göstermektedir. Bayraktar (2015) ise evliliği, farklı aile sistemlerinde, kültürel yapılar içinde, değerik inanç ve değer sistemleriyle yetişmiş bireylerin ortak bir yaşam amacıyla bir araya geldikleri ve bu süreçte hem kendilerini hem de eşlerini anlamlandırmaya çalıştıkları dinamik bir süreç olarak tanımlamaktadır. Bu tanım, evliliğin sabit ve durağan bir yapı değil; bireylerin yaşam tarzı, inanç sistemi ve hedeflerine göre şekillenen, karşılıklı anlayış ve anlam yüklemeye dayalı bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Böylece evlilik, sadece bir kurum değil, aynı zamanda bireylerin psikolojik ve kültürel düzeyde dönüşüm yaşadığı bir yaşam pratiği haline gelmektedir.

Evlilik ilişkisini inceleyen çalışmalarda en sık kullanılan kavramlardan ikisi evlilik uyumu ve evlilik doyumdur. Her iki kavram evlilik kalitesini değerlendirmede önemli olmakla birlikte, aralarında temel farklılıklar bulunmaktadır. Evlilik uyumu, çiftlerin etkileşim

biçimlerini, iletişim tarzlarını, problem çözme stratejilerini, rollerini ve beklentilerini karşılayabilme düzeylerini kapsayan çok boyutlu bir kavramdır (Erbek, Önder, ve Ceyhan, 2005). Buna karşılık evlilik doyumu, bireysel düzeyde kişinin evliliğinden duyduğu mutluluk, huzur ve tatmin duygusuna işaret etmektedir. Başka bir deyişle, evlilik uyumu ilişkinin yapısal ve işlevsel yönlerine odaklanırken; evlilik doyumu bireyin evlilik ilişkisine dair öznel değerlendirmelerini ve duygusal memnuniyetini yansıtmaktadır.

Literatürde bu iki kavram arasında yüksek düzeyde korelasyon bulunduğu, ancak özünde farklı anlamlar taşıdıkları belirtilmektedir (Demir, 2016; Sarı Beyatlı, 2024). Spanier ve Cole (1976) evlilik uyumunu, doyum, mutluluk, iletişim kalitesi, sevgi ifadeleri ve uzlaşma gibi çok boyutlu öğeleri kapsayan daha geniş bir çerçevede ele almıştır. Bu tanım, evlilik uyumunun yalnızca bireysel mutluluk düzeyiyle sınırlı kalmadığını; çiftlerin evlilik içerisindeki deneyimlerini, birbirleriyle olan etkileşimlerini ve ilişkiyi sürdürme biçimlerini de dikkate alan kapsamlı bir olgu olduğunu göstermektedir.

Bu araştırmada odak noktasının evlilik doyumu yerine evlilik uyumu olarak seçilmesinin nedeni de budur. Çünkü evlilik uyumu, bireysel memnuniyetin ötesinde, çiftler arasındaki karşılıklı etkileşimi, ilişki dinamiklerini ve evliliğin çok boyutlu yapısını ortaya koyarak evlilik ilişkilerinin kalitesini daha kapsamlı biçimde değerlendirme olanağı sunmaktadır.

2.1.2. Evlilik uyumu kavramı tanımı ve önemi

İnsan, doğası gereği sosyal bir varlık olup içinde bulunduğu toplumsal yapıya uyum sağlama ihtiyacı duyar. Bu uyum, bireyin hem kendisiyle hem de çevresiyle barışık, mutlu ve huzurlu bir yaşam sürdürmesinde temel bir rol oynar. Sosyal hayatın en temel ve önemli yapı taşlarından biri olarak kabul edilen evlilik, bireylerin yaşamlarında uyumu yakalamaları ve bu uyumu sürdürebilmeleri gereken evrensel bir olgu olarak karşımıza çıkar. Evlilik, sadece iki bireyin bir araya gelmesi değil, aynı zamanda karşılıklı olarak sosyal, psikolojik ve duygusal bir dengeyi kurma ve bu dengeyi koruma sürecidir. Bu bağlamda, evlilik uyumu kavramı, bireyler arası ilişkilerin temel yapıtaşlarından biri olarak önem kazanmakta ve sosyal bir varlık olan insanın yaşam kalitesini doğrudan etkileyen kritik bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Evlilik uyumu, eşlerin ilişkilerinde karşılıklı olarak gösterdikleri anlayış, iletişim, destek ve iş birliği gibi unsurların bir araya gelmesiyle ortaya çıkan dinamik bir süreçtir. Bu süreç, sadece çiftlerin birbirlerine olan davranışlarını değil, aynı zamanda evlilik içi rol dağılımını, ortak hedef ve değerleri paylaşmayı ve sorun çözme becerilerini de içine alan çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Bu nedenle, evlilik uyumunun tanımlanması ve ölçülmesi, sosyolojik ve psikolojik

açından karmaşık bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Yılmaz (2001: 51) ve Fışıloğlu ve Demir (2000) gibi araştırmacılar, evlilik uyumunun çok boyutlu yapısından dolayı net ve evrensel bir tanıma varmanın güçlüğüne vurgulamışlardır.

Evlilik uyumu, literatürde farklı araştırmacılar tarafından çeşitli açılardan tanımlanmış ve incelenmiş çok boyutlu bir kavramdır. Locke ve Wallace (1959), evlilik uyumunu, evli bireylerin aile bütçesinin yönetiminden, duyguların ifade edilmesine, arkadaşlık ilişkilerinden cinselliğe, toplumsal kurallara uyumdan yaşam felsefesine kadar pek çok alanda eşlerin belirli durumlarda birbirleriyle uyum içinde olması olarak tanımlamıştır. Bu uyum, eşlerin birbirlerinin akrabalarıyla olan ilişkilerinden boş zamanların değerlendirilmesine, ev dışındaki etkinliklere katılımından ortaya çıkan çatışmaların çözümüne kadar geniş bir ilişki biçimini kapsar. Aynı zamanda eşe duyulan güven ve evliliğe dair genel düşünceler de bu uyumun önemli bileşenleri arasındadır (Akt., Erbil ve Hazer, 2018). Locke ve Williamson (1958) ise evlilik uyumunu, çiftlerin çatışmalardan kaçınması ya da mevcut çatışmaları çözme eğilimi, evlilikte duyulan memnuniyet, ortak ilgi ve aktiviteleri birlikte paylaşma ve evlilikten beklentilerin karşılanması gibi unsurlar üzerinden değerlendirmiştir (Akt. Sarı Beyatlı, 2024). Yılmaz (2001) ise eşlerin birbirlerini etkileyen durumlarda ortak bir görüşe sahip olması ve bu görüşlerin her iki tarafça olumlu değerlendirilmesi sonucunda ortaya çıkan memnuniyeti evlilik uyumunun temel unsuru olarak görür. Öztürk ve Arkar (2014) ise uyumu, çiftlerin beraber vakit geçirmekten hoşlanması, çatışmaları ortak bir şekilde çözmesi ve iletişimlerinin olumlu olması olarak ifade eder. Robles vd. (2014), evlilik uyumunu eşlerin ilişkilerinden genel memnuniyet duyması, eşlerine karşı olumlu tutum geliştirmesi ve olumsuz davranışların çok az görülmesi şeklinde tanımlamıştır. Tezer (1996) ise evlilik uyumunu, çiftlerin evlilik ilişkisine yönelik beklentilerinin ve ihtiyaçlarının karşılanma düzeyi olarak değerlendirirken, Sardoğan ve Karahan (2005) çiftler arası etkili iletişim, karşılıklı anlayış ve sorunların herkesin memnuniyetini sağlayacak şekilde çözüldüğü ilişki biçimini vurgular. Hoşgör (2013), evlilik uyumunu çiftlerin evliliklerine dair tüm yönleri kapsayan, bireysel olarak hissettikleri memnuniyet seviyesi olarak tanımlamaktadır. Spainer, Lewis ve Cole (1975) evlilik uyumunu, eşlerin önemli konularda uzlaşma sağlamaları, çatışmalardan kaçınmaları, birlikte aktiviteler yapmaları ve duygusal yakınlık göstermeleri biçiminde açıklamıştır. Halford vd. (1997: 3-12), evlilik uyumunun temelinde eşlerin birbirleri hakkında olumlu duygu ve düşüncelere sahip olmaları, etkili iletişim kurabilmeleri, çatışmaları çözebilme becerisi ve birlikte boş zaman aktivitelerinden keyif alabilmeleri olduğunu belirtir. Erbek vd. (2005) ise evlilik uyumunu, evlilik uyumunu; eşlerin evlilik ve aile yaşamına ilişkin konularda uzlaşma sağlamaları, karşılıklı etkileşim içinde olmaları ve sorunlarını yapıcı biçimde çözebilmeleri olarak tanımlar.

Sabatelli (1998) evlilik uyumunu, eşlerin önemli konularda ciddi uyuşmazlık ve çatışmalardan uzak durması, kararları birlikte alması ve iletişime açık bir ilişkiyi sürdürmesi olarak görürken, Herawati (2016) bu uyumu bireyin eşle mutlu bir şekilde yaşaması, gerginlik ve hayal kırıklığının azalmasıyla oluşan evlilik huzuru olarak ifade eder. Tutarel Kışlak ve Çabukça (2002), evlilik uyumunu evli bireylerin birbirleriyle uyum içinde olmalarının bir sonucu olarak, evlilik yaşamlarında memnuniyet ve hoşnutluk oluşması şeklinde tanımlamıştır. Demiray (2006), evlilik uyumunun oluşabilmesi için bireylerin istek, beklenti ve ihtiyaçlarının karşılanması yanı sıra ilişkinin olumlu algılanmasının gerekli olduğunu vurgular. Son olarak Spanier (1976), evlilik uyumunu zaman içinde değişebilen, “uyumlu”dan “uyumsuz”a doğru bir süreç olarak tanımlar ve bu sürecin eşler arasındaki farklılıklar, kişilerarası gerginlikler ve bireysel kaygılarla şekillendiğini, çiftin bütünleşme, uyum ve işlevselliğini sürdürebilmesi için ortak konularda fikir birliğine varmasının önemli olduğunu belirtir.

Evlilik uyumunun değerlendirilmesinde literatürde en çok referans verilen kavramsal modellerden biri Spanier’in (1976) ortaya koyduğu yapıdır. Spanier, evlilik uyumunu çok boyutlu bir kavram olarak ele almış ve çiftlerin evlilik ilişkisindeki uyum düzeyini belirleyen dört temel boyut üzerinde durmuştur. İlk olarak, evliliğin işleyişinde kritik önem taşıyan temel konularda eşler arasında sağlanan fikir birliği, uyumun merkezinde yer almaktadır. Bu fikir birliği, çiftlerin ortak kararlar alması ve önemli meselelerde aynı görüşü paylaşmasıyla ilişkilidir. İkinci olarak, çiftlerin evliliklerinden duydukları memnuniyet, yani evlilik doyumu, uyumun diğer bir önemli bileşenidir ve bireylerin evlilik ilişkisinden genel olarak tatmin olmalarını ifade eder. Üçüncü boyut olan çiftin bütünleşmesi, çiftler arasındaki dayanışma ve birlikte hareket etme becerisini kapsamaktadır; bu, çiftlerin ortak amaçlar ve değerler etrafında birleşmelerini ve evlilik bağına güçlendirmelerini sağlar. Son olarak, duygusal dışavurum boyutu, çiftlerin duygularını ifade etme biçimleriyle ilgilidir; sevgi, saygı ve yakınlık gibi duyguların karşılıklı olarak paylaşılması uyumun sağlanmasında kritik rol oynar (Spanier, 1976). Bu çok boyutlu yaklaşım, evlilik uyumunun sadece yüzeysel bir memnuniyetten ibaret olmadığını, aynı zamanda çiftlerin duygusal, bilişsel ve davranışsal süreçlerinin bir bütün olarak değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Spanier’in modeli, sonraki yıllarda birçok araştırmada temel referans noktası olmuş ve evlilik uyumunun daha sistematik ve kapsamlı bir şekilde incelenmesine olanak sağlamıştır. Şener (2002) ise evlilik uyumunu daha çok bireylerin psikolojik tatmin düzeyi açısından ele almıştır. Ona göre, evlilik uyumu, çiftlerin birbirlerine duydukları sevgi, cinsel uyum, karar alma süreçlerinde eşitlik ve evlilik sürecinde karşılaşılan sorunların ortaklaşa paylaşılması gibi kişisel ve çevresel faktörlerin bir sonucu olarak ortaya çıkan psikolojik bir tatmindir. Bu tanım, evlilik uyumunun sadece davranışsal ve

bilişsel boyutları değil, aynı zamanda psikolojik ve duygusal boyutlarını da ön plana çıkarmaktadır. Evlilikte karşılıklı sevgi ve saygının varlığı, eşler arasındaki cinsel uyumun sağlanması ve çiftlerin birlikte yaşadıkları zorlukları paylaşabilme kapasitesi, evlilik uyumunun sürdürülebilirliğinde önemli rol oynar (Şener, 2002). Her iki yaklaşım da evlilik uyumunun karmaşık ve çok boyutlu bir olgu olduğunu vurgulamakta, çiftlerin yaşam kalitesi ve psikolojik iyilik hali üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda evlilik uyumu, sadece çiftlerin birbirleriyle olan ilişkilerinin değil, aynı zamanda bireylerin genel yaşam memnuniyetleri ve psikososyal sağlığı açısından da önemli bir göstergedir.

İnsan, yaşamı boyunca pek çok farklı deneyim kazanır; okuyarak, araştırarak, sorgulayarak ve anlam arayışına girerek kendini sürekli yeniler ve geliştirir. Bu süreç, bireyin kişisel gelişimi kadar sosyal ilişkilerini de şekillendirir. Evlilik kurumu ise, tıpkı bireyler gibi dinamik ve sürekli gelişen bir süreç olarak değerlendirilmelidir. Özellikle son yıllarda küresel ölçekte yaşanan ekonomik, kültürel ve çevresel değişimler, bireylerin değer sistemlerinde ve yaşam tarzlarında belirgin dönüşümlere yol açmaktadır. Bu değişimler evlilik kurumunun yapısını ve işleyişini etkileyerek, evlilik anlayışının ve evlilik ilişkilerinin biçim ve anlamının da evrilmesine sebep olmaktadır. Teknolojik gelişmeler, iletişim araçlarının çeşitlenmesi, toplumsal normlardaki değişimler ve bireysel haklar konusunda artan farkındalık, evlilikte esneklik ve farklılaşmanın önünü açmaktadır. Böylece evlilik, daha önceki dönemlere kıyasla çok daha karmaşık ve çok katmanlı bir yapıya bürünmektedir. Bunun yanı sıra, doğal afetler gibi beklenmedik çevresel faktörler, özellikle son yıllarda ülkemizde yaşanan büyük depremler gibi olaylar, evlilik ilişkileri üzerinde derin ve kalıcı etkiler bırakmaktadır. Bu tür trajik deneyimler, çiftlerin birlikte dayanışma gösterme, krizleri yönetme ve uyum sağlama becerilerini ciddi biçimde sınamaktadır. Deprem gibi felaketler, çiftlerin evlilik ilişkilerinde karşılaştıkları zorlukların yanı sıra, evlilik bağının dayanıklılığı ve esnekliği hakkında da önemli ipuçları sunmaktadır. Böyle zorlayıcı dönemlerde, evlilik uyumu kavramı daha da önem kazanmaktadır; çünkü evlilik uyumu, çiftlerin değişen koşullara adapte olabilme, karşılıklı destek ve anlayış gösterebilme yetilerini ifade etmektedir. Bu bağlamda, evlilik uyumu yalnızca bireysel özelliklerin değil, aynı zamanda çiftin birlikte oluşturduğu ilişkinin dinamiklerinin bir yansımasıdır. Evlilikte yüksek uyum düzeyi, etkili iletişim becerileri, karşılıklı anlayış, empati ve uzlaşma yeteneği gibi unsurları içerir. Bradbury, Fincham ve Beach'in (2000) çalışmalarında da belirtildiği üzere, çiftler arası uyum, evliliğin sağlıklı işleyişinin ve çiftlerin yaşam doyumunun temel taşlarından biridir. Yüksek evlilik uyumu, çiftlerin birbirlerinin duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarını anlaması, çatışma durumlarında yapıcı yaklaşımlar geliştirmesi ve karşılıklı destek mekanizmalarının güçlü olmasını sağlar. Böylece, evlilik sadece iki bireyin bir

arada yaşaması değil, aynı zamanda zorluklar karşısında birlikte güçlenmeleri ve ilişkilerini sürekli olarak yenilemeleri süreci olarak ortaya çıkar.

Toplumsal yaşamın temel ve vazgeçilmez unsurlarından biri olan evlilik, sadece bireylerin kendi iç dünyalarındaki uyumu değil, aynı zamanda çiftin bütünsel olarak karşılıklı uyumunu ve etkileşimini gerektiren karmaşık bir birliktelik biçimidir. Evlilik, eşlerin fiziksel, duygusal, psikolojik ve sosyal yönlerden birbiriyle bağlantı kurduğu ve etkileşimde bulunduğu çok katmanlı bir ilişki sistemidir. Bu sistem, bireylerin yalnızca kendi iç huzurlarını sağlamalarının ötesinde, çift olarak ortak bir denge ve huzur alanı yaratmalarını mümkün kılar. Böyle bir uyum, yalnızca evlilikteki çiftlerin değil, aynı zamanda evlilik çerçevesinde şekillenen diğer aile üyelerinin ruhsal ve fiziksel sağlığı açısından da kritik bir öneme sahiptir (Kalkan, 2002). Çünkü evlilikte yaşanan çatışmalar veya uyumsuzluklar, aile bütününe etkileyen yaygın ve derin etkiler bırakabilir.

Şener (2002), evlilik uyumunu sürdürülebilir kılmak ve aile yaşamında kalıcı mutluluğu sağlamak için eşlerin birçok alanda ortak bir anlayış ve iş birliği geliştirmesi gerektiğini vurgular. Bu alanlar arasında, çiftlerin iletişim biçimleri, ortak amaçlar ve değerler, evle ilgili sorumlulukların paylaşımı, karar alma mekanizmaları, akrabalık ilişkilerinde denge kurma, gelirlerin yönetimi ve boş zaman aktivitelerinin planlanması yer alır. Bu unsurların her biri, evliliğin işleyişini doğrudan etkileyen temel faktörlerdir. Burgess (1998) ise, evlilik uyumunun ekonomik, yönetsel ve sosyal konularda çiftlerin ortak bir anlayış geliştirmesine bağlı olduğunu belirtir. Bu anlayışın varlığı, çiftlerin günlük yaşamda karşılaştıkları sorunları daha kolay aşmalarına ve ilişkilerini sağlam temeller üzerinde sürdürmelerine olanak tanır.

Süataç (2010) ise, evlilik uyumunu çiftlerin karşılıklı etkileşim halinde olmaları, ortaya çıkan sorunları yapıcı bir biçimde çözebilmeleri ve evlilikle ilgili konularda ortak görüşe varabilmeleri olarak tanımlamaktadır. Bu tanım, evlilikte uyumun yalnızca duygusal bir durum olmadığını, aynı zamanda sürekli aktif bir etkileşim ve çözüm süreci olduğunu ortaya koyar. Rusell (1983) ise, evlilik uyumunun temel bileşenlerinden biri olarak eşitlik duygusunu ve çiftler arasında hem düşünsel hem de bedensel yakınlığı ön plana çıkarır (Akt., O'Grady ve Tucker, 1990: 482). Bu yaklaşım, evlilikte her iki tarafın da hem zihinsel hem de fiziksel düzeyde yakınlık ve bağlılık hissetmelerinin uyum için gerekliliğine dikkat çekmektedir. Şafak ve Arkar (2014) ise, evlilik uyumunun sağlanabilmesi için eşlerin ilişkilerine sahip çıkmaları, birbirlerine karşı sevgi, saygı ve anlayış gibi olumlu duygular beslemeleri gerektiğini belirtir. Ayrıca, çiftlerin güçlü bir iletişim bağı kurmaları, sorunları ortaklaşa çözebilme becerisi geliştirmeleri ve birlikte vakit geçirmekten keyif almaları, evlilikte uyumun sürdürülebilirliğini sağlayan önemli unsurlardır. Chen vd. (2007) ise, çiftlerin çatışmaları etkili ve yapıcı

yöntemlerle çözebilmesinin, hem evliliklerinden hem de birbirlerinden memnuniyet ve doyum elde etmelerini mümkün kıldığını ifade eder. Bu noktada, evlilik uyumu sadece çatışmaların yokluğu değil, aynı zamanda çatışmaların nasıl ele alındığı ile doğrudan ilişkilidir. Rusell'in (1983) belirttiği gibi, uyumlu evliliklerde çiftler eşitlikçi bir bakış açısına sahiptir, bilişsel ve fiziksel olarak birbirlerine yakınlık hissederler, evliliklerinden memnuniyet duyarlar ve daha az çatışmayla daha mutlu bir yaşam sürdürürler (O'Grady ve Tucker, 1990: 482). Bu tür evliliklerde, bireysel farklılıklar çatışma kaynağı olmaktan ziyade, ilişkiye zenginlik katan unsurlar olarak görülür. Çiftler, karşılıklı saygı ve anlayış temelinde hareket eder, ortaya çıkan sorunları birlikte çözmeye çalışır ve bu süreçte iletişimde açıklığı ve samimiyeti korurlar. Böyle bir ilişki dinamiği, duygusal yakınlık ve güvenin artmasını sağlar, uzun vadeli mutluluk ve ilişkinin sürekliliği için sağlam bir temel oluşturur. Evliliğe dair bu ortak anlayış ve değerler, her iki taraf tarafından benimsendiğinde ve açıkça ifade edildiğinde, çiftler arası uyum kolaylıkla sağlanabilir ve ilişkiler sağlıklı biçimde ilerleyebilir. Ancak, evlilik anlayışı ve ilişkiye dair algılar arasında farklılıklar olduğunda, bu durum çeşitli sorunların ve çatışmaların ortaya çıkmasına zemin hazırlar. Tucker ve O'Grady'nin (1990) ifade ettiği gibi, bu tür farklılıklar çiftlerin iletişimde kopukluklara yol açabilir ve uyum sürecini zorlaştırabilir.

Evlilik uyumunda özellikle üzerinde durulan temel noktalardan biri, bireylerin karşılıklı olarak birbirlerini mutlu edebilme kapasitesidir. Sağlıklı ve uzun ömürlü bir ilişkinin temelinde, eşlerin duygusal ihtiyaçlarını doğru bir şekilde anlamaları, empati geliştirmeleri ve birlikte kaliteli zaman geçirmeleri yatmaktadır. Karşılıklı sevgi, saygı ve anlayış temelinde kurulan evliliklerde, bireyler sadece kendi mutluluklarını değil, aynı zamanda eşlerinin huzurunu ve iyi hissetmesini de ön planda tutarlar. Bu bağlamda, evlilikte uyum sağlamak, salt bireysel mutlulukla sınırlı olmayıp, ortak bir yaşam anlayışını benimsemekle doğrudan ilişkilidir. Bradbury ve Karney (2004), çiftlerin evliliklerini sürdürmelerindeki temel motivasyonun, birbirlerinin varlığıyla huzur ve mutluluk hissetmeleri olduğunu ifade etmektedir. Benzer şekilde, Çetin (2010) evlilikte memnuniyet ve mutluluğun, Kumari (2014) ise evlilikte mutlu olmanın yanı sıra karşılaşılan problemlerin azlığının, uyumlu evliliklerin göstergeleri olduğunu belirtmiştir. Akar (2005) ise evlilik uyumunun; çiftlerin sağlıklı iletişim kurmaları, cinsel doyumlarının yüksek olması ve yeniden evlenme durumunda aynı eşi tercih etmesiyle açıklanabileceğini vurgulamaktadır. Bu görüşler, evlilik uyumunun bireylerin yaşam kalitesi ve psikolojik sağlığı üzerinde belirleyici bir etkisi olduğunu desteklemektedir. Aksine, mutsuz ve uyumsuz evliliklerin, bireylerin genel mutluluğunu, yaşam doyumunu, benlik saygısını ve genel sağlık durumunu olumsuz etkilediği, zamanla psikolojik iyi oluş üzerinde kalıcı zararlara yol açabileceği ortaya konmuştur (Hawkins ve Booth, 2005). Evlilik uyumu düşük olan bireylerin

psikolojik problemlerle karşılaşma olasılığı, uyumlu ve mutlu evlilik yaşayanlara kıyasla daha yüksektir. Özellikle evlilikte fiziksel veya sözel saldırganlık, tehdit, aşağılama ve suçlamanın varlığı, bireylerin stres düzeylerini yükseltmekte ve kaygı bozukluğu ile depresif belirtilerin ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır (Beach, Sandeen ve O'Leary, 1990). Bu tür olumsuz etkileşimler, eşler arasındaki duygusal bağları zayıflatmakla kalmaz, aynı zamanda bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde kalıcı ve derin etkiler bırakabilir. Bloom vd. (1978) tarafından yapılan araştırmalar da, evlilik uyumsuzluğu ve çatışmaların psikolojik rahatsızlık belirtilerinin artmasına, stres ve kaygı düzeylerinin yükselmesine neden olduğunu ve bunun sonucunda bireylerin sıklıkla profesyonel psikolojik destek arayışına yöneldiğini göstermektedir. Bu bulgular, evlilik uyumunun yalnızca ilişkisel bir olgu olmadığını, aynı zamanda bireysel psikolojik iyi oluş için de hayati bir öneme sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Sağlıklı ve dengeli bir ilişki sürdürebilmek adına, çiftlerin etkili iletişim becerileri geliştirmeleri, empati kurmaları ve karşılıklı olarak birbirlerini desteklemeleri büyük önem taşımaktadır. Bu sayede, ortaya çıkan çatışmalar daha yapıcı ve sağlıklı biçimde yönetilebilir; evlilik ise bireyler için bir stres kaynağı olmaktan çıkarak güven ve huzurun merkezi haline gelir. Karşılıklı saygı ve empatiyle beslenen bir ilişki, zaman içinde daha da güçlenir ve tarafların birbirinden aldığı doyumu artırır. Sonuç olarak, evlilik uyumu, sürdürülebilir bir mutluluğun vazgeçilmez bir bileşeni olarak değerlendirilmektedir.

2.1.3. Evlilik uyumunu etkileyen faktörler

Eşlerin evlilik uyumu, çok sayıda bireysel, ailevi ve sosyo-ekonomik faktörün karmaşık etkileşimi sonucunda şekillenmektedir (Özgüven, 2020). Araştırmalarda, evlilik uyumuna etki eden dinamikleri anlamak amacıyla farklı değişkenler ele alınmış ve bu değişkenlerin çiftlerin ilişkisi üzerindeki etkileri detaylı olarak incelenmiştir. Bireysel değişkenler arasında, bireylerin cinsiyeti (Şener ve Terzioğlu, 2008), yaşı (Jaya ve Sandra, 2023), önceki evlilik deneyimi, fiziki görünüşü (Özgüven, 2010), fiziksel sağlığı (Spanier ve Lewis, 1980) ile psikolojik iyi oluş hali (Erdoğan, 2018) yer almaktadır. Bu unsurlar, bireylerin evlilikten beklentilerini ve ilişkideki rollerini doğrudan etkileyerek evlilik uyumu sürecinin temel belirleyicilerinden biri olmaktadır. Bunun yanı sıra, ailevi faktörler de evlilik uyumunu önemli ölçüde şekillendiren değişkenler arasında sayılmaktadır. Eşler arasındaki yaş farkı ve evlilik süresi gibi unsurlar (Bernard, 1934; Kirkpatrick, 1937; Janetius, 2004), evlenme biçimi ve evliliğin şekli (aşk evliliği ya da görücü usulü evlilik) (Özgüven, 2010), çocuk sahibi olma durumu ve çocuk sayısı (Bernard, 1934; Kirkpatrick, 1937; Şahin Altun vd., 2020, Janetius, 2004), eşler arasındaki duygusal ve bilişsel paylaşım düzeyi (Girma Shifaw, 2024), ev içindeki iş bölümü ile aile büyükleri ve geniş aile

desteği gibi faktörler (Özgüven, 2020), evlilik sürecinin kalitesini belirleyen temel etmenler arasında yer almaktadır. Özellikle geniş aile yapılarında, kayınvalideler ve kayınpederler gibi aile büyüklerinin çiftlerin ilişkisine doğrudan ya da dolaylı etkileri, çiftlerin uyum sürecinde çeşitli zorluklar yaşamalarına sebep olabilmektedir (Glenn ve Kramer, 1987). Bu noktada, çiftlerin aileleriyle kurdukları sınırların netliği ve birbirlerine karşı geliştirdikleri bağlar, uyumu kolaylaştırıcı ya da engelleyici bir rol oynamaktadır. Sosyo-ekonomik değişkenler de evlilik uyumunun oluşumunda kritik bir öneme sahiptir. Ailenin aylık geliri ve bu gelirin yeterlilik düzeyi, eşlerin eğitim seviyeleri (Çelik, 2006; Grych ve Fincham, 1992; Kelloway ve Barling, 1994; Saxton, 1982, Akt. Yalçın, 2014), çalışma durumları (Obradovic ve Obradovic, 2009), mesleki tatmin seviyeleri ve ekonomik katkıları, evlilikte huzur ve dengeyi belirleyen önemli faktörler olarak kabul edilmektedir (vAlbrecht ve Heaton, 1991). Ekonomik zorluklar, eşler arasında stres yaratarak uyumu olumsuz etkileyebilirken, finansal yeterlilik ve kariyer memnuniyeti evlilik doyumunu artıran unsurlar arasında yer almaktadır (Aydınlı ve Tutarel, 2009; Yalçın, 2014). Ayrıca, bireylerin sosyo-kültürel geçmişleri ve evlilikle ilgili sahip oldukları değerler de evlilik uyumunun oluşumunda belirleyici rol oynamaktadır (Özgüven, 2010).

Tüm bu faktörler bir bütün olarak değerlendirildiğinde, evlilik uyumunun tek bir değişkene indirgenemeyeceği; bireysel, ailevi ve sosyo-ekonomik birçok unsurun etkileşimiyle şekillendiği açıkça görülmektedir. Bu nedenle, evlilik uyumunun sürdürülebilir kılınabilmesi için çiftlerin hem bireysel farkındalıklarını artırmaları hem de ilişkilerini güçlendirmek amacıyla etkili iletişim becerileri geliştirmeleri, karşılıklı anlayış ve empatiyi pekiştirmeleri, ayrıca uyumu destekleyici stratejiler oluşturup uygulamaları büyük önem taşımaktadır.

2.1.4. Evlilik uyumunu açıklayan kuramlar

Evlilik uyumu, çiftlerin karşılıklı etkileşimleri ve bireysel özellikleri doğrultusunda şekillenen karmaşık bir olgu olarak, psikoloji ve aile bilimleri alanlarında çeşitli kuramsal yaklaşımlarla açıklanmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda, evlilikte uyumu anlamak ve açıklamak için geliştirilen kuramlar, ilişkinin dinamiklerini, duygusal bağları ve bilişsel süreçleri farklı açılardan ele almaktadır. Sosyal Biliş Kuramı, Sevginin Evrimi Kuramı, Psikodinamik Model ve Lewis ile Spanier'in Uyumlu Evlilik Modeli, evlilik uyumuna dair temel mekanizmaları ortaya koyan önemli teorik çerçeveler olarak öne çıkmaktadır. Bu kuramlar, evlilikte uyumun sağlanmasında rol oynayan faktörlerin anlaşılmasına ve uygulamalı çalışmalarla çözüm yolları geliştirilmesine katkı sağlamaktadır.

2.1.4.1. Sosyal biliş kuramı

Bireyler, ilişki sürecinde partnerlerinde beğenmedikleri veya hoşnutsuzluk duydukları bazı özelliklerle karşılaşabilmektedir. Sosyal Biliş Kuramı, kişilerarası ilişkilerde bu istenmeyen özelliklerin ilişkiye olan etkilerine vurgu yapmaktadır. Bu doğrultuda, çiftlerin evlilik sürecinde partnerlerindeki istenmeyen özellikleri ne ölçüde kabul ettiği veya bunlarla ne derece uyum sağladığı, evlilik uyumunun önemli belirleyicisidir. Ancak, bu özelliklerin değiştirilmesine yönelik çabalar ve partnerin bireysel niteliklerine müdahale edilmesi, evlilik uyumunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Davila vd., 1999).

2.1.4.2. Sevginin evrimi kuramı

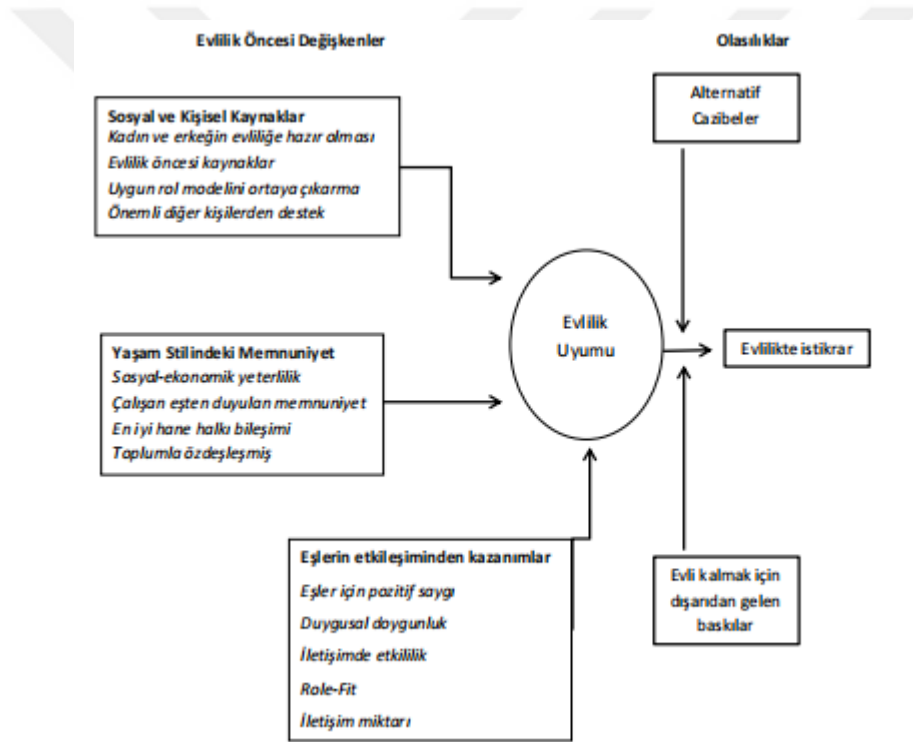
Wilson'a (1981) göre sevgi; kişinin hem korunma hem koruma isteğini hem de cinsel dürtüsünü içeren çok yönlü bir duygusal süreçtir. Bunlardan korunma içgüdü, eşe bağımlı davranışı simgelerken, bu ihtiyaç çocukluk dönemindeki anne figürünün sağladığı korunma gereksiniminin bir uzantısı olarak kabul edilmektedir. Bu bağlamda, evlilikte eş seçimleri incelendiğinde, erkeklerin annelerine benzer özelliklere sahip kadınlarla evlenmeyi tercih ettikleri gözlemlenmektedir. Koruma içgüdü, eşler, partnerlerini yalnızca yetişkin olarak değil, aynı zamanda çocuk olarak da görmekte ve bu nedenle bir ebeveyn gibi onları koruma ihtiyacı hissetmektedirler (Erdoğan Toksoy, 2024). Cinsel dürtünün temel amacının ise üreme olduğu vurgulanmaktadır. Kurama göre, erkeğin tek eşlilik tercihinin bir önemi yoktur, çünkü erkek olabildiğince fazla sayıda çocuk sahibi olmayı arzulamaktadır. Kadının ise önceliği, çocuklarına iyi bir babalık yapabilecek bir partner seçmektir. Evlilik hayatına adım attıklarında, cinsellikten kaynaklanan bu ihtiyaçlar zamanla sevgiye dönüşmektedir (Buss, 2005; Pak ve Duyan, 2018). Bu içgüdülerin yoğunluğu, evlilik uyumunu etkileyen faktörler arasında önemli bir yer tutmaktadır.

2.1.4.3. Psikodinamik model

Psikodinamik modele göre, bireyler bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde narsistik ihtiyaçlarını karşılayabilecek uygun özelliklere sahip bir eş arayışındadır. Narsistik özellikleri baskın ve sinirli bireyler, boyun eğen ve mazoşist eğilimlere sahip kişilerle uyumlu bir evlilik sürdürebileceklerine inanırlar. Eşler, egolarının ideallerine uygun olduğunu düşündükleri kişileri partner olarak seçmekte ve kendi gereksinimlerini karşılamaya yönelik çaba sarf etmektedirler. Böylece, evlilik sürecinde ilerleme sağlanması daha kolay hale gelmektedir (O'Leary ve Smith, 1991; Zeytinoğlu, 2013: 16-17).

2.1.4.4. Lewis ve Spanier'in uyumlu evlilik modeli

1980 yılında evlilik uyumunu ve sürdürülebilirliğini desteklemek amacıyla Uyumlu Evlilik Modelini geliştiren Lewis ve Spanier, evliliğin niteliğini üç temel değişken üzerinden değerlendirmiştir. Bu faktörlerden ilki, sosyal ve bireysel kaynaklardır. Kişinin evlilik kurumuna katkı sağladığı psikolojik ve bedensel sağlık, öz güven gibi kavramlar bu faktörün içinde yer almaktadır. İkinci faktör, yaşam tarzındaki memnuniyettir. Bu faktör, eşlerin ailelerinden ve arkadaşlarından gördüğü desteği, sosyal statü ve iş hayatında memnuniyet gibi unsurları kapsamaktadır. Üçüncü faktör ise evlilik ilişkisinden elde edilen ödüllerdir. Etkili iletişim, iletişim sıklığı ve uygun iletişim tarzı, bu faktörün içerisinde yer alan önemli kavramlar arasındadır ve Şekil 2.1.'de gösterilmiştir (Karadağ, 2015; Lewis ve Spanier, 1980).



Şekil 2.1. Lewis ve Spainer'in uyumlu evlilik modeli
(Lewis ve Spainer, 1980; Akt. Karadağ, 2015)

Tuncay (2021), Uyumlu Evlilik Modeli'nin iletişim ve çatışma gibi ilişkiye dair temel unsurlara odaklanarak diğer modellerden ayrıştığını ifade etmiştir (Şentürk, 2022). Spanier ve Lewis'in (1980) Uyumlu Evlilik Modeli'nde etkili iletişim, iletişim sıklığı, eşlerin birbirlerine pozitif yaklaşımı, duygusal doyum, evlilik işleri konusunda fikir birliği, toplumsal rollerin uyumu ve eşler arasındaki etkileşimlerin düzeyi, evlilik uyumunu açıklayan önemli ve temel unsurlardır. Çünkü evliliğin mihenk taşı, bireyin çevreyle olan değil, eşiyle olan etkileşimine

dayanmaktadır (Noller vd., 1997; Akt. Özkanbaş, 2024: 23). Evlilik uyumu, çiftlerin bireysel duygularından ziyade, eşler arasındaki ilişkinin bir ürünü olarak değerlendirilmelidir. Bu bağlamda, söz konusu çalışma da bu kuram çerçevesinde incelenecektir.

2.1.5. Evlilik uyumu ile ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalar

Evlilik uyumu, evli bireylerin birbirleriyle olan duygusal ve işlevsel uyumlarını ifade eden önemli bir psikososyal değişkendir. Son yıllarda özellikle doğal afetlerin etkisi altında olan ailelerin evlilik uyumunun incelendiği çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Türkiye’de ve dünyada deprem gibi travmatik olayların evlilik uyumu üzerindeki etkilerini değerlendiren araştırmalar dikkat çekmektedir.

Japonya 2011 depremi sonrasında evli bireylerin stres düzeyleri ile evlilik uyumu arasında anlamlı negatif ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca, psikolojik dayanıklılığın evlilik uyumunu koruyucu bir faktör olduğu vurgulanmıştır. Bu çalışma, doğal afetlerin evlilik dinamikleri üzerindeki etkisini gösteren önemli örneklerden biridir (Smith ve Johnson, 2018). Bu bulgu, afet sonrası dönemde psikolojik dayanıklılığın evlilik uyumunu sürdürmede koruyucu bir rol oynadığını ve stres düzeylerinin evlilik ilişkisini olumsuz etkileyebileceğini ortaya koymaktadır.

Lee vd. (2019) Amerika’da gerçekleştirdikleri araştırmada, deprem deneyimi yaşayan çiftlerde sosyal destek sistemlerinin evlilik uyumunu artırmada kritik rol oynadığını belirtmişlerdir. Bu bulgu, afet sonrası aile içi ilişkilerin güçlendirilmesinde sosyal destek mekanizmalarının önemini ortaya koymaktadır.

Arslan ve Korkmaz (2018) tarafından Elazığ depremi sonrası gerçekleştirilen bir araştırmada, depremden etkilenen çiftlerin evlilik uyum düzeylerinin deprem öncesine göre azaldığı belirlenmiştir. Bu bulgu, travmatik yaşantıların evlilik ilişkilerinde uyumu zedeleyebileceğini ve çiftlerin kriz sonrası süreçte daha fazla desteğe ihtiyaç duyabileceğini göstermektedir.

Japonya’da 2016 Kumamoto depremi sonrası yapılan bir çalışmada (Tanaka ve Suzuki, 2019), evlilik uyumu, çiftlerin yaşadığı stres düzeyiyle negatif ilişki göstermiştir. Çalışmada ayrıca, çiftler arasındaki çatışma sıklığının arttığı ve bu durumun evlilik uyumunu olumsuz etkilediği vurgulanmıştır. Çalışma, afet sonrası artan stres ve çatışmaların evlilik uyumunu zayıflattığını ve bu süreçte çift ilişkilerinin özel olarak desteklenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Türkiye’de Demirtaş vd. (2021) tarafından Malatya depremi sonrası yürütülen araştırmada, evlilik uyumuna yönelik deprem etkileri incelenmiş; deprem sonrası evlilik uyumunun düşüş gösterdiği saptanmıştır. Araştırma, travmatik olayların evlilik ilişkilerinde ciddi bozulmalara yol açtığını göstermektedir. Bu çalışma, travmatik yaşantıların evlilik ilişkileri üzerinde yapısal bozulmalara neden olabileceğini ve afet sonrası çiftlerin psikososyal açıdan desteklenmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Benzer şekilde, Güney Kore’de Lee ve Park (2020) tarafından yürütülen bir çalışmada, deprem sonrası çiftlerin evlilik uyumunun azaldığı ve çatışma çözme becerilerinin bu süreçte önemli bir koruyucu faktör olduğu belirtilmiştir. Bu bulgu, afet sonrası evlilik uyumunu sürdürmede çatışma çözme becerilerinin işlevsel bir koruyucu rol oynadığını ve çiftler arası iletişim becerilerinin güçlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Yılmaz ve Çelik (2019) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, farklı sosyoekonomik düzeylerden evli çiftlerin evlilik uyumu düzeyleri karşılaştırılmıştır. Araştırma, ekonomik faktörlerin evlilik uyumunu anlamlı şekilde etkilediğini ortaya koymuştur. Özellikle ekonomik sıkıntı yaşayan çiftlerin uyum düzeylerinde düşüş gözlenmiştir. Bu çalışma, ekonomik koşulların evlilik uyumu üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğunu ve finansal zorlukların çift ilişkilerinde uyumu olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

Garcia ve Martinez (2017) evlilik uyumu üzerine yaptıkları meta-analizde çiftlerin iletişim kalitesinin evlilik uyumunda belirleyici olduğunu vurgulamışlardır. Etkili iletişim becerilerinin, evlilikte çatışmaları azaltarak uyumu artırdığına dair güçlü kanıtlar sunmuşlardır. Meta-analiz bulguları, evlilik uyumunun sürdürülebilmesinde etkili iletişimin temel bir unsur olduğunu ve iletişim becerilerinin geliştirilmesinin çift ilişkilerini güçlendireceğini ortaya koymaktadır.

Karadağ ve Özdemir (2020) tarafından yürütülen araştırmada ise, çiftlerin evlilik uyumu ile çatışma çözme stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar, olumlu çatışma çözme stratejilerinin evlilik uyumunu anlamlı biçimde artırdığını göstermiştir. Bu çalışma, olumlu çatışma çözme stratejilerinin evlilik uyumunu güçlendirdiğini ve çiftlerin ilişkilerinde işlevsel iletişim yollarının önemini ortaya koymaktadır.

Bu çalışmaların genel olarak gösterdiği üzere, doğal afetler sonrasında evlilik uyumu stres, psikolojik sağlamlık, sosyal destek ve iletişim becerileri gibi psikososyal değişkenlerden önemli ölçüde etkilenmektedir. Bulgular, afet sonrası dönemde artan stres ve çatışmaların evlilik uyumunu zayıflattığını, buna karşın psikolojik dayanıklılık, sosyal destek ve etkili iletişim becerilerinin evlilik ilişkilerini koruyucu bir rol üstlendiğini ortaya koymaktadır. Ancak, mevcut araştırmaların çoğu ya tek bir değişkenin (örneğin stres, sosyal destek veya

iletişim) etkisine odaklanmış, ya da psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu birlikte ele alan kapsamlı modeller sunmamıştır. Ayrıca, Türkiye’de deprem yaşamış evli bireyler örnekleminde bu değişkenlerin bir arada incelendiği bütüncül çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda, mevcut araştırma; psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunun evlilik uyumundaki yordayıcı rolünü aynı model içinde ele alarak, alanyazındaki bu boşluğu kısmen doldurmayı ve afet sonrası evlilik ilişkilerinin psikososyal dinamiklerine dair daha derin bir anlayış geliştirmeyi amaçlamaktadır.

2.2. Psikolojik Sağlamlık

Bu bölümde öncelikle psikolojik sağlamlık kavramının tanımı ve önemine yer verilecektir. Ardından psikolojik sağlamlığı etkileyen risk ve koruyucu faktörler ile bu faktörlerin doğurabileceği olumlu sonuçlar ele alınacaktır. Daha sonra evlilik ilişkileri bağlamında psikolojik sağlamlık kavramının taşıdığı önem değerlendirilecek ve özellikle deprem gibi travmatik yaşantıların ardından psikolojik sağlamlık düzeyinin evlilik uyumuna etkisi tartışılacaktır. Son olarak, psikolojik sağlamlık ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiye yönelik yurt içinde ve yurt dışında yapılmış araştırmalara yer verilecektir.

2.2.1. Psikolojik sağlamlığın tanımı ve önemi

Psikolojik sağlamlık (İng. *resilience*) kavramı, Latince “*resiliens*” kökünden türemektedir ve bir maddenin esneklik göstererek eski hâline, yani orijinal formuna kolaylıkla dönebilme yetisini ifade etmektedir (Gizir, 2012). Bu kavram zamanla psikoloji literatürüne uyarlanarak bireylerin zorlu yaşam olaylarına karşı gösterdikleri uyum ve dayanıklılığı açıklamak amacıyla kullanılmaya başlanmıştır. Garmezy (1971), psikolojik sağlamlığı “kırılgan olmama”, “güçlü olma” ve “sağlıksız koşullar altında dahi sağlıklı gelişim gösterme” kapasitesi olarak tanımlamaktadır. Wagnild ve Young’a (1993) göre psikolojik sağlamlık, bireyin adaptasyon yeteneğini artıran, stresin olumsuz etkilerini hafifleten ve yoğun sıkıntılara rağmen dengeyi yeniden kazanmasını sağlayan pozitif bir kişilik özelliğidir. Luthar, Cicchetti ve Becker (2000) ise psikolojik sağlamlığı, “belirgin bir yoksunluk ya da güçlük karşısında pozitif adaptasyonu mümkün kılan dinamik süreçlerin bütünü” olarak tanımlamaktadır. Masten (2001) bu kavramı, “bireylerin uyum ve gelişimlerini tehdit eden olumsuz koşullara rağmen olumlu sonuçlar elde edebilme süreci” olarak ele alır. Rutter’e (2006) göre ise psikolojik sağlamlık, “ciddi tehlikeler içeren riskli yaşam deneyimlerine rağmen bireylerin görece sağlıklı psikolojik sonuçlar elde edebilme becerisi”dir. Bonanno (2005), bu kavramı “zorluklar

karşısında büyüme ve gelişme niteliğine sahip olma” şeklinde ifade ederken; Connor (2006), psikolojik sağlamlığı “duygusal dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerisi” olarak tanımlamaktadır.

Bu tanımlardan yola çıkıldığında, bireylerin yaşadıkları zorlu yaşam olaylarıyla başa çıktıktan sonra, “Bu durumun üstesinden geldiysem, diğer güçlüklerle de baş edebilirim” şeklinde bir öz yeterlik algısı geliştirmeleri mümkündür. Bu türden bir düşünsel yapı, bireyin yalnızca mevcut sorunlarla değil, gelecekte karşılaşabileceği stres kaynaklarıyla da daha etkili başa çıkabilmesini sağlayabilir. Nitekim Bandura’nın (1997) ortaya koyduğu öz yeterlik kuramı da, bireyin kendine yönelik bu tür inançlarının psikolojik dayanıklılığı artıran önemli bir unsur olduğunu vurgulamaktadır.

Psikolojik sağlamlık kavramının tanımları her ne kadar çeşitli ve farklılık gösterse de, bu alanda yapılan çalışmalar kavramın önemini vurgulayarak dört temel araştırma kategorisini ortaya koymuştur (Sapienza ve Masten, 2011). Bu kategoriler, psikolojik sağlamlığın kuramsal gelişimini ve uygulamaya yansımalarını sistematik biçimde açıklamayı amaçlamaktadır.

Birinci kategori, psikolojik sağlamlıkla ilgili kavramların fenomenolojik olarak tanımlandığı ve psikolojik açıdan dayanıklı bireylerin incelendiği çalışmalardan oluşmaktadır. Bu kapsamda yapılan araştırmalar, psikolojik sağlamlığın risk ve koruyucu faktörlerini ve bu faktörlerin olumlu gelişimsel sonuçlar üzerindeki etkilerini ortaya koymuştur (Masten, 2014). **İkinci kategori** çalışmalarda ise, birinci kategoride tanımlanan koruyucu faktörlerin işlevi ve önemi ayrıntılı biçimde ele alınmıştır. Bu bağlamda, bireylerin karşılaştığı riskli durumlara karşı bu koruyucu unsurların psikolojik sağlamlığı nasıl desteklediği açıklanmaya çalışılmıştır (Masten, 2014). **Üçüncü kategori** araştırmalar, psikolojik sağlamlığın zaman içinde değişebilen ve geliştirilebilen bir yapıya sahip olup olmadığını incelemiştir. Bu doğrultuda bireylerin dayanıklılıklarını artırmaya yönelik psiko-eğitsel müdahale programları ve destekleyici uygulamalar geliştirilmiştir. **Dördüncü kategori** ise psikolojik sağlamlık olgusuna daha geniş bir perspektiften yaklaşmayı amaçlamıştır. Farklı disiplinlerden (nörobilim, gelişim psikolojisi, sosyoloji, genetik vb.) elde edilen bulgular bir araya getirilerek çok boyutlu bir anlayış geliştirilmiş ve psikolojik sağlamlığın biyolojik, çevresel ve sosyal etkenlerle etkileşimi daha bütüncül şekilde ele alınmıştır (Masten, 2014; Wright, Masten ve Narayanan, 2013).

Psikoloji, insanı anlama çabalarının bütününe kapsayan bir bilim dalı olarak tarihsel süreçte daha çok psikopatoloji odaklı bir yaklaşım benimsemiştir. Bu yaklaşım çerçevesinde bireylerin zayıf yönlerinin neler olduğu, bu zayıflıkların nasıl tedavi edileceği ve yıkıcı nitelikteki davranışların nedenleri üzerine yoğunlaşmıştır. Uzun yıllar boyunca insanların yaşadığı travmatik ve olumsuz deneyimlerin pozitif değişime yol açabileceği olasılığı üzerinde

durulmamıştır. Ancak 1990'lı yıllardan itibaren gelişmeye başlayan pozitif psikoloji yaklaşımı, bireylerin yalnızca sorunlarını çözmeye değil, aynı zamanda yaşam kalitelerini artırmaya yönelik olumlu potansiyellerini de desteklemeye odaklanmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu yaklaşım, bireylerin olumlu düşünme biçimlerini geliştirmesinin ve yaşamda karşılaşılan stres verici ya da yıkıcı olaylara yönelik baş etme stratejileri geliştirmesinin, genel psikolojik iyi oluş düzeyine katkı sağladığını savunmaktadır (Lazarus, 2003). Pozitif psikoloji, geleneksel psikolojik yaklaşımlara karşıt bir duruş sergilemekten ziyade, bu yaklaşımları tamamlayıcı ve geliştirici bir işlev üstlenmektedir. Bu bağlamda bireylerin sadece psikolojik rahatsızlıklardan arınmasını değil; aynı zamanda anlamlı, doyum sağlayan ve psikolojik olarak dayanıklı bir yaşam sürmelerini de hedeflemektedir (Gable ve Haidt, 2005).

Pozitif psikoloji yaklaşımının temel amacı, psikoloji biliminin geleneksel odak noktası olan bireylerin yaşam kalitesini artırmak, mutluluğunu ve iyi oluşunu desteklemek için, zorlu deneyimlerin onarılması ve olumlu yaşam deneyimlerinin inşa edilmesini sağlamaktır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu yaklaşım, bireylerin yaşamla bağlarını güçlendirmeyi, var olan durumlarını iyileştirerek daha yüksek yaşam kalitesine ulaşmalarını sağlamayı ve bu süreçte psikolojik iyi oluşu destekleyen faktörleri bilimsel olarak ortaya koymayı hedefler (Peterson, 2000). Pozitif psikoloji literatürü incelendiğinde, bu disiplinin iyi oluş (well-being), mutluluk, umut, dayanıklılık, minnettarlık, fedakârlık, sosyal destek, mizah, yaratıcılık, affetme, öz saygı, öz yeterlilik, erdem, sorumluluk, duygusal gelişim, azim ve sabır gibi çok çeşitli pozitif psikolojik özellikleri kapsadığı görülmektedir. Bu çerçevede, bireyin zorluklar karşısında sahip olduğu güçlü yönlerini ve bu güçlü yönlerin yaşam kalitesine katkısını inceleyen psikolojik sağlık kavramı da pozitif psikolojinin önemli çalışma alanlarından biri haline gelmiştir. 21. yüzyılın küreselleşen dünyasında insanlar, doğal afetler, ekonomik dalgalanmalar, salgın hastalıklar, iklim değişikliği, siyasi çatışmalar ve sosyal sorunlar gibi çeşitli olağanüstü zorluklarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu tür zorlu yaşam koşulları, bireylerin ruhsal ve psikolojik durumlarını olumsuz yönde etkileyebilmekte, günlük yaşamlarında stres ve sıkıntıyı artırmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2011). Ancak, tüm bireylerin bu olumsuzluklara aynı şekilde tepki vermediği, bazı kişilerin yaşadıkları zorlukları daha hızlı ve etkin bir şekilde atlatabildikleri, hatta bu süreçlerden güçlenerek çıktıkları gözlemlenmiştir (Bonanno vd., 2006). İşte bu farklılık, psikolojik sağlık kavramının merkezinde yer almakta ve bireylerin riskli ve zorlu durumlarla karşılaştıklarında nasıl sağlıklı bir biçimde başa çıktıklarının anlaşılmasına ışık tutmaktadır (Doğan, 2015). Psikolojik sağlık kavramı, tarihsel olarak ilk kez 1960 ve 1970'li yıllarda şizofreni hastaları üzerinde yapılan araştırmalarla gündeme gelmiş ve zamanla daha geniş bir alana yayılmıştır (Masten vd.,

2013; Shean, 2015). Bu kavram, zorlayıcı yaşam deneyimlerine rağmen olumlu uyum gösterebilen bireylerin özelliklerini anlamaya yönelik araştırmaların artmasıyla önem kazanmıştır. Psikolojik sağlamlık, yalnızca bireyin dayanıklılığını değil, aynı zamanda yaşanan olumsuzlukların üstesinden gelme, yeniden toparlanma ve hatta bu süreçte kişisel gelişim ve büyüme gösterme yeteneğini de kapsayan dinamik bir süreç olarak kabul edilmektedir (Luthar vd., 2000). Günümüzde psikolojik sağlamlık, bireylerin zorluklar karşısında hem kendi iç kaynaklarını hem de sosyal çevreden aldıkları destekleri kullanarak psikolojik dengeyi koruyabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda, psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini artırarak hem bireysel hem de toplumsal düzeyde daha sağlıklı ve dirençli toplumların oluşmasına katkı sağlamaktadır (Masten, 2001). Özellikle kriz ve felaket dönemlerinde psikolojik sağlamlık, bireylerin ve toplumların dayanıklılığını artıran temel faktörlerden biri olarak görülmektedir.

Psikolojik sağlamlık, bireylerin zorlu yaşam koşullarına rağmen uyum sağlayabilme ve işlevselliklerini sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır. Bu kapasite; bireysel özellikler, aile, sosyal çevre ve kültürel koşullardan etkilenmektedir. Stresle başa çıkma becerileri, destekleyici ilişkiler ve inanç sistemleri gibi koruyucu faktörler psikolojik sağlamlığı güçlendirirken; olumsuz yaşam olayları ve risk faktörleri bu kapasiteyi zayıflatabilmektedir.

Psikolojik sağlamlık üç temel unsurdan oluşmaktadır: risk faktörleri, koruyucu faktörler ve uyum süreci. Risk faktörleri bireyin karşılaştığı zorluk ve tehditleri ifade ederken; koruyucu faktörler, bu zorlukların olumsuz etkilerini azaltarak bireyin dayanıklılığını artıran unsurlardır. Uyum süreci ise, risk faktörlerine rağmen bireyin psikolojik iyilik halini sürdürebilmesini ifade etmektedir (Garmezy, 1991; Luthar ve Zigler, 1991; Masten vd., 1990; Rutter, 1990; Werner ve Smith, 1982).

Psikolojik sağlamlık, bu üç unsurun etkileşimiyle ortaya çıkan dinamik bir süreçtir. Zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaşan bireyler, risk faktörlerine maruz kalmakla birlikte koruyucu faktörlerin desteğiyle uyum sağlayabilmekte ve olumlu sonuçlar geliştirebilmektedir (Tümlü, 2012). Ancak stres yaratan yaşantıların ve risk faktörlerinin baskın hale gelmesi durumunda, psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler dahi olumsuz etkilenebilmektedir (Werner, 1989). Psikolojik sağlamlığı etkileyen bu unsurlar temel olarak risk faktörleri ve koruyucu faktörler olmak üzere iki ana kategoride ele alınmaktadır.

Psikolojik sağlamlık, bireylerin yaşamları boyunca karşılaştıkları zorlu ve riskli durumlar karşısında sadece bu olaylardan kaçınmaları veya yaşamamaları olarak tanımlanamaz. Psikolojik sağlamlık, bireyin olumsuz ve stres yaratan durumlarla karşılaştığında, bu durumlara bilinçli, planlı ve stratejik bir şekilde yaklaşabilme yeteneğini

ifade eder. Bu süreçte birey, riskli durumları problem çözmeye yönelik yöntemlerle yönetir ve karşılaştığı stres faktörlerini kontrol altına alabilir. Böylece birey, zorluklar karşısında dayanıklılık geliştirir ve sağlıklı başa çıkma mekanizmaları oluşturur (Subaşı, 2022: 37-38).

Masten vd. (2009), psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörleri bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç başlık altında sınıflandırmıştır. Bu yaklaşım, psikolojik sağlamlığın çok boyutlu ve dinamik yapısını anlamak için önemlidir. Psikolojik sağlamlık, bireylerin zorlu yaşam olaylarına rağmen olumsuzluklarla etkili biçimde başa çıkabilme ve yaşamlarını uyumlu şekilde sürdürebilme yeteneği olarak tanımlanabilir. Bireysel beceri ve kapasitenin yanı sıra, aile ve çevreden sağlanan desteklerle de güçlenip gelişebilen bir süreçtir (Arslan, 2015).

Bireyler önce zorlu yaşam olaylarının tetiklediği risk faktörleriyle karşı karşıya kalır. Risk faktörleri, bireyin ruhsal, fiziksel veya sosyal gelişimini olumsuz etkileyebilecek durumları ifade ederken; koruyucu faktörler bu risklerin etkilerini azaltan ve bireyin dayanıklılığını artıran etkenlerdir. Psikolojik sağlamlığın ortaya çıkabilmesi için koruyucu faktörlerin etkin kullanımı gereklidir. Birey, sahip olduğu içsel kaynaklar ve dışsal desteklerle olumsuzlukların üstesinden gelerek sağlıklı bir uyum süreci geliştirir. Bu nedenle psikolojik sağlamlığı anlamak için risk faktörleri, koruyucu faktörler ve bu etkenlerin sonucunda ortaya çıkan uyum süreçleri birlikte değerlendirilmelidir (Tümlü, 2012).

Özetle, psikolojik sağlamlık, bireylerin karşılaştıkları güçlükler karşısında direnç gösterme kapasitesinin ötesinde, bu zorluklardan öğrenme, gelişme ve güçlenme yoluyla daha yüksek bir fonksiyon düzeyine ulaşma sürecidir. Psikolojik sağlamlık, bireysel özellikler ile ailevi ve çevresel faktörlerin etkileşimi içinde olan dinamik bir olgudur.

Psikolojik sağlamlığın temel bileşenlerinden biri olan risk faktörleri, bireylerin karşılaştıkları zorlu yaşam olaylarının yarattığı ve uyum süreçlerini olumsuz etkileyen tehditler olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda psikolojik sağlamlık, yalnızca bireylerin zorluklar karşısında yaşadığı riskli durumlar ışığında anlam kazanır (Cicchetti, 2010). Risk faktörleri geniş, karmaşık ve çok boyutlu yapılar içerdiği için belirlenmeleri zordur. Bu nedenle araştırmalarda geçerli ölçme araçları kullanılarak, yoksulluk, çocuk istismarı, aile içi şiddet, boşanma, savaş ve ebeveynlerin ruhsal sağlık sorunları gibi zorlayıcı yaşam olaylarının bireyler üzerindeki etkileri incelenmektedir (Luthar ve Cushing, 1999). Bu tür riskler, bireylerin gelişim süreçlerinde kritik tehditler oluşturur ve psikolojik sağlamlığın ortaya çıkışını etkiler.

Risk faktörleri, etkiledikleri alan ve düzeyler açısından üç ana kategoride ele alınmaktadır: bireysel, ailesel ve çevresel. Bu sınıflandırma, risklerin birey üzerindeki etkisinin sistematik biçimde incelenmesini sağlar.

Bireysel risk faktörleri, kişinin kendisine ait ve yaşam deneyimlerini şekillendiren unsurlardır. Örneğin, erken doğum ve kronik hastalıklar biyolojik riskler arasında yer alırken (Gizir, 2012: 116), olumsuz yaşam olayları ve yüksek kronik stres psikososyal riskler arasında sayılmaktadır (Masten, 1999). Cinsiyet, zorlayıcı kişilik özellikleri ve güvensiz bağlanma biçimleri de bireysel risklerdendir (Demircioğlu ve Yoldaş, 2019). Düşük akademik performans, azınlıkta olma durumu, sinirli mizaca sahip olma ve özgüven eksikliği gibi psikolojik ve sosyal unsurlar da bireysel riskler arasında yer almaktadır (Tümlü, 2012).

Ailesel risk faktörleri, bireyin içinde bulunduğu aile ortamı ve aile bireyleri ile ilişkilerine bağlıdır. Ebeveyn kaybı (Lin, 2004), ailede hastalıklar (Gizir, 2012), ebeveynlerin ruhsal hastalıkları veya psikopatolojileri, erken yaşta ebeveyn olma, boşanma, ölüm ya da tek ebeveynle yaşama (Demircioğlu ve Yoldaş, 2019) aile kaynaklı riskler arasında yer almaktadır. Ayrıca, ailede görülen patolojik durumların sıklığının artması da psikolojik sağlamlığı olumsuz etkiler (Masten, 2001).

Çevresel risk faktörleri ise bireyin doğrudan kontrolü dışında gelişen ve geniş sosyal çevreden kaynaklanan risklerdir. Deprem gibi doğal afetler (Masten, 2014), yoksulluk (Masten, 2001), çocuk ihmal ve istismarı (Gizir, 2012) ile olumsuz akran etkileşimleri, toplumsal rol model eksikliği ve geniş çaplı toplumsal olaylar (Bektaş, 2018) çevresel riskler kapsamında ele alınmaktadır. Bu şekilde, bireylerin psikolojik sağlamlığını olumsuz yönde etkileyebilecek risk faktörleri çok yönlü ve katmanlı bir biçimde sınıflandırılmıştır.

Koruyucu faktörler, bireylerin karşılaştıkları zorlu yaşam olaylarının olumsuz etkilerini azaltarak veya hafifleterek, yaşama uyum sağlama kapasitesini güçlendiren dinamiklerdir. Bu faktörler, bireyin stresle başa çıkma becerilerini destekleyerek psikolojik sağlamlık düzeyini artırır ve zorlayıcı durumlarda dayanıklılığını yükseltir (Masten vd., 1990: 426). Rutter (1990), bazı risk faktörlerinin aynı zamanda koruyucu faktör işlevi görebileceğini belirtirken, Masten (1994) risk ve koruyucu faktörlerin birbirine karşıt ve dengeleyici unsurlar olduğunu vurgulamıştır. Böylece, psikolojik sağlamlığın oluşumunda bu iki unsurun etkileşimi belirleyici rol oynamaktadır.

Araştırmalar, risk faktörlerinin yanı sıra, riskli durumlarla başa çıkma yollarının da önemli bir konu olduğunu göstermektedir. Özellikle, risk faktörlerinin belirlenmesi ve bu risklerin önlenmesinde koruyucu faktörlerin ne ölçüde ve hangi mekanizmalarla etkili olduğunun ortaya konması kritik öneme sahiptir. Koruyucu faktörlerin etkisinin anlaşılması, bireylerin risk altındaki durumlarla karşılaştıklarında daha sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmelerine ve yaşamlarına uyum sağlamalarına katkı sağlar (Masten ve Reed, 2002).

Werner (1989), koruyucu faktörleri bireysel, ailesel ve çevresel olmak üzere üç başlıkta sınıflandırmıştır. Bireysel faktörler arasında yüksek özdeğer, güçlü öz-yeterlilik inancı, iyimserlik, gelişmiş sosyal beceriler ve uyumlu karakter özellikleri yer alır. Ailesel faktörler, destekleyici aile ilişkileri, avantajlı sosyo-ekonomik koşullar ve olumlu ebeveyn tutumlarını kapsar. Çevresel faktörler ise aile dışındaki bir yetişkinle kurulan destekleyici ilişki, olumlu sosyal çevre ve kaliteli eğitim olanaklarını içerir (Masten ve Coatsworth, 1998). Bu faktörlerin etkileşimi, bireylerin karşılaştıkları zorluklara karşı dayanıklılığını artırır, psikolojik sağlamlıklarını güçlendirir ve yaşam kalitelerini olumlu yönde etkiler.

Zorlu yaşam olayları sonucunda risk faktörlerinden etkilenen bireylerin, koruyucu faktörleri kullanarak işlevselliklerini sürdürebilmeleri ve pozitif uyum/adaptasyon sağlamaları psikolojik sağlamlık olarak tanımlanmaktadır (Masten, 2001). Bireylerin risk faktörlerinden etkilenme düzeyleri farklılık gösterdiği için, zorlukların ardından yeniden toparlanma ve olumlu sonuç elde etme süreçlerine ilişkin evrensel bir ölçüt bulunmamaktadır (Rutter, 2006). Psikolojik sağlamlık araştırmalarında en sık kullanılan olumlu sonuç göstergeleri, bireylerin zorlu koşullara rağmen yaşamlarını anlamlı ve işlevsel biçimde sürdürebilmelerini ifade etmektedir. Masten ve Reed'in (2002) çalışmalarında belirtilen bu göstergeler Tablo 2.1'de özetlenmiştir. Bu göstergeler; olumlu sosyal ilişkiler kurma ve sosyal yeterlilik, yaşamdan zevk alma ve iyi olma hali, kurallara uyma, mutluluk ve bireye iyi gelen spor aktiviteleri, kendine iyi davranma ve genel uyum becerileri ile psikososyal uyum sağlama alanlarını kapsamaktadır. Bu bulgular, psikolojik sağlamlığın yalnızca olumsuzluklara direnç göstermekle sınırlı olmadığını, aynı zamanda bireylerin yaşam kalitesini yükseltmek ve sosyal işlevselliklerini artırmak yönünde gelişen dinamik bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır (Masten ve Reed, 2002). Masten ve Reed (2002), psikolojik sağlamlık araştırmalarında en sık gözlenen olumlu sonuçların olumlu ilişkiler kurma ve sosyal yeterlilik, yaşamdan zevk alma ve iyi olma hali, kurallara uyma davranışı, mutlu olma, bireye iyi gelecek etkinliklerde bulunma, kendine iyi davranma ve psikososyal uyum sağlama olduğunu belirtmiştir. Bu bulgular, psikolojik sağlamlığın bireyin hem içsel dengeyi hem de sosyal işlevselliği sürdürmesinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Bununla beraber, psikolojik sağlamlığın temelini risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu sonuçlar oluşturmaktadır. Bu üç unsur birbirleriyle dinamik bir etkileşim içinde olup, bireylerin karşılaştığı zorlu yaşam koşullarına karşı geliştirdikleri dayanıklılık ve uyum süreçlerinin temelini şekillendirir. Risk faktörleri, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları tehdit ve zorlukları ifade ederken, koruyucu faktörler bu olumsuz etkileri azaltarak bireyin stresle başa çıkma kapasitesini güçlendirir. Olumlu sonuçlar ise bu süreçlerin sonunda ortaya çıkan, bireyin

işlevselliğini artıran ve yaşam kalitesini yükselten adaptif tepkiler olarak tanımlanabilir. Dolayısıyla, psikolojik sağlık yalnızca olumsuzluklara karşı direnç göstermekle kalmayıp, aynı zamanda bireyin kişisel gelişim ve iyi oluş düzeyini sürdürebilmesini sağlayan karmaşık ve çok boyutlu bir süreçtir (Masten, 2014; Richardson, 2002).

2.2.2. Psikolojik sağlamlığın evlilikteki önemi

Son yıllarda yapılan araştırmalar, bireysel psikolojik sağlık düzeyinin anlaşılmasında ilişkisel bakış açısının giderek önem kazandığını göstermektedir (Walsh, 2006). Psikolojik sağlamlığı incelerken, bireysel özelliklerin yanı sıra bireyin sosyal ve ilişkisel çevresiyle olan etkileşimlerinin de dikkate alınması gerekmektedir. İnsan, doğumdan itibaren yakın ilişkiler kurma ihtiyacı hisseden sosyal bir varlıktır ve yaşam sürecinde bu ilişkiler aile, okul, iş hayatı, arkadaşlıklar, romantik ilişkiler ve evlilik gibi farklı biçimlerde ortaya çıkar. Yakın ilişkiler içinde olan bireyler, bu bağlarını sürdürmek için sevdikleri ve güvendikleri kişilerle vakit geçirirler. Özellikle romantik ilişkiler ve evlilik gibi derin yakınlık biçimleri, yaşamın sürdürülmesinde karşılıklı destek ve dayanışma ihtiyacını doğurur. Bu bağlamda yapılan bir çalışmada, çift sağlamlığının, eşlerin karşılıklı bağlılıkları, ortak kaygıları ve hedefleri üzerinden şekillendiği bu araştırmada vurgulanmıştır (Bodenmann, 2005). Bu faktörler, çiftlerin problemleri birlikte çözmesini teşvik ederek “bir olma” sürecini kolaylaştırır. Evlilik ilişkisi üzerindeki etkileri belirleyen diğer etmenler ise, evlilik kararının alınış biçimi, evlilik sürecinin başlangıcı ve çiftlerin geçmiş deneyimleri ile mevcut süreçlerinin bütünselliği olarak ifade edilmiştir (Graham ve Conoley, 2006). Her ne kadar çiftler evliliklerinde “bir olmayı” başarabilse de, yaşam boyunca çeşitli olumsuz deneyimlere ve stresli durumlara maruz kalmaktadırlar. Bu zorluklara rağmen çiftlerin evliliklerini sürdürebilmeleri, psikolojik sağlık kavramıyla açıklanabilir (Neff ve Broady, 2011; Patterson, 2002). Psikolojik sağlık, çiftlerin karşılaştıkları zorluklar karşısında uyum sağlama yeteneği olarak tanımlanmakta ve bu süreçte çiftlerin birbirlerine olan bağlılıkları ve destekleri kritik bir rol oynamaktadır. Dolayısıyla, ilişkisel dayanıklılık, bireysel psikolojik sağlamlıkla birlikte çiftlerin ve ailelerin işlevselliğini ve yaşam kalitesini artıran önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

Çiftlerin ilişkilerinde karşılaştıkları olumsuz yaşantılarda aktif problem çözme yetenekleri ve öz-yeterlik algıları önemli bir rol oynamaktadır. Çiftler reaktif bir tutum sergilemek yerine, proaktif ve planlı bir şekilde zorluklarla başa çıkarak daha yüksek düzeyde psikolojik sağlık gösterebilirler (Walsh, 2020). Zorlu yaşam olayları karşısında bireyler

stres yaşayabilir; ancak eşlerin bu stres durumuna yapıcı ve olumlu biçimde başa çıkabilmeleri, ilişkinin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesine olanak tanır. Kaplaner ve Satan (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, evli bireylerin evliliklerinde yaşadıkları çatışmalar ve kullandıkları çok boyutlu başa çıkma biçimleri incelenmiştir. Araştırmada, dini bağlılık, alkol-ilaç kullanımı, mizah ve dışsal destek arama gibi stratejilerin çatışma sıklığını azaltmada etkili olduğu; inkâr, geri çekilme, kendini destekleme ve ilişkiye odaklanma gibi edilgen başa çıkma biçimlerinin ise çatışma sıklığı ile pozitif ilişki gösterdiği saptanmıştır. Ayrıca, kadınların erkeklere kıyasla evlilik çatışması puanlarının anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, eşlerin çatışmalara verdikleri tepkilerin, ilişki uyumu üzerinde kritik bir etkisi olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, çiftlerin zorluklar karşısında geliştirdikleri uyum becerileri, evlilik sürecinin sağlıklı ilerlemesi ve sürdürülebilirliği açısından önem taşımaktadır (Kaplaner ve Satan, 2020).

İlişkide uyumun sağlanmasında bir diğer önemli faktör, eşlerin birbirine karşı açık ve etkili iletişime sahip olmalarıdır. Hem günlük yaşamda hem de kriz dönemlerinde, bireylerin duygularını, isteklerini, ihtiyaçlarını ve sıkıntılarını karşılıklı paylaşımları, aile içindeki bağları güçlendirir ve açık iletişimin tesis edilmesini sağlar. Bu tür iletişim, çiftlerin birlikte problem çözme becerilerini geliştirmelerine de katkı sunar (Walsh, 2020). Eşler, evlilik sürecinde karşılaştıkları zorluklara yapıcı yaklaşımlar geliştirebilmek için güvenle iletişim kurabilecekleri bir destek ağı oluştururlar. Bu durum, bireysel başa çıkma mekanizmalarını güçlendirmenin yanı sıra, çiftlerin uyum sağlama kapasitesini artırır. Böylelikle, sosyal sermaye evlilik ilişkisi ile başlayıp aile olma süreciyle genişler ve derinleşir; çiftlerin karşılaştıkları güçlüklerle etkin başa çıkmalarına ve ilişkisel uyumlarını sürdürmelerine katkıda bulunur (Zautra, 2013).

Bireyler evlilik ilişkisi kurduktan sonra aile olma yolunda ilerleyerek aile yaşam döngüsüne dahil olurlar. Aile yaşam döngüsü perspektifi, ailenin sürekli değişim içinde olduğunu ve bu değişimin psikoseksüel gelişim, evlilik, boşanma, çocuk yetiştirme ve emeklilik gibi temel yaşam aşamalarından etkilendiğini belirtmektedir (Carter ve McGoldrick, 2003). Bu yaklaşım, her bireyin yaş, cinsiyet, rol ve sorumluluklar bağlamında yaşanan yaşam olayları, aile içi krizler ve süreçlerin kapsamlı biçimde incelenmesini gerektirir. Ailenin yaşamı boyunca karşılaştığı stres yaratan zorluklara karşı olumlu ve yapıcı başa çıkabilme yeteneği, psikolojik sağlamlığın temel unsurlarından biridir. Psikolojik sağlamlık, aile yaşam döngüsü boyunca geliştirilebilir ve güçlendirilebilir. Bu süreçte, denge, psikolojik sağlamlık ve koruyucu süreçler üzerinde durulması önemlidir (Walsh, 2003; Akt. Bayat, 2007). Ayrıca, ailelerin yaşam döngüsündeki farklı aşamalarda normatif ve beklenmedik stres faktörleriyle karşılaşmaları halinde, etkili başa çıkma stratejilerini öğrenmeleri hem bireysel hem de ailevi işleyişin sağlıklı

kalmasına ve psikolojik sağlamlığın artırılmasına katkıda bulunur (Patterson, 2002). Bu bağlamda, aile yaşam döngüsündeki her aşama, psikolojik sağlamlık kapasitesinin yeniden yapılandırılması ve güçlendirilmesi için bir fırsat olarak görülmelidir.

Aile sağlamlığı araştırmaları, ailelerin yaşamları boyunca karşılaştıkları stres yaratan durumlarla başa çıkma biçimlerini ve bu süreçte güçlenmelerini sağlayan faktörleri incelemektedir (Bayat, 2007). Bu kapsamda, ailelerin psikolojik sağlamlık göstermesine yardımcı olan temel faktörler üç başlıkta toplanmıştır: stres yaratan durumun anlamlandırılması, güç onayının sağlanması ve pozitif bakış açısının geliştirilmesi ile maneviyat ve inanç sistemine sahip olunması (Walsh, 1998; Walsh, 2003; Akt. Bayat, 2007). Ayrıca, aile bağlılığı, etkili iletişim ve kaynakları etkin kullanabilme becerileri de psikolojik sağlamlık üzerinde kritik rol oynamaktadır. Aile sağlamlığını destekleyen sosyal desteğin en önemli bileşenlerinden biri aile içi destektir. Evli bireyler açısından bu destek sisteminin en kritik unsuru ise eş desteğidir. Eş desteğinin diğer sosyal destek türlerinden farklı ve daha etkili olduğu birçok çalışmada vurgulanmaktadır (Aydoğan ve Kızıldağ, 2017). Çünkü evlilikte eşten algılanan destek, bireysel ihtiyaçları karşılamanın yanı sıra çiftin ortak yaşamını sürdürme becerisini de güçlendirir. Başarılı ve doyumlu bir evliliğin yordayıcıları arasında pozitiflik, güvence sunma ve paylaşım görevlerinin etkin biçimde yerine getirilmesi yer almaktadır (Stanford ve Semic, 2002; Akt. Weiten vd., 2016). Eş desteği, çiftlerin karşılaştıkları zorluklara birlikte göğüs germelerinde ve ilişkisel dayanıklılıklarını artırmalarında temel bir rol oynar. Ayrıca, uyumu yüksek çiftler, stresli durumlarda birbirlerine daha fazla destek sunarak zorlukların üstesinden sağlıklı bir şekilde gelmektedir (Karaman, 2019). Bu durum, ilişkisel sağlamlık kavramıyla doğrudan bağlantılıdır ve bireysel ile ailevi işlevselliğin sürdürülmesini sağlar. Güçlü eş desteği, çatışma ve stresin olumsuz etkilerini azaltarak evlilik doyumunu ve bağlılığı artırır (Kaya, 2009). Eşlerin karşılıklı desteği, stresle başa çıkma kapasitesini yükseltir ve psikolojik sağlamlığı güçlendirir (Walsh, 2020). Bu nedenle evlilikte eş desteği, bireysel psikolojik iyilik hâli ve çiftin ortak yaşam kalitesi açısından kritik öneme sahiptir. Sosyal destek sistemleri içinde eş desteğinin öncelikli olarak değerlendirilmesi, aile içi ilişkilerin sağlıklı sürdürülmesine katkı sağlar ve aile sağlamlığının temel taşlarından biri olarak kabul edilir (Bodenmann, 2005). Eş desteği, evlilik uyumunun artırılmasında ve çiftlerin zorluklarla başa çıkabilme becerilerinin gelişmesinde vazgeçilmez bir koruyucu faktördür ve çiftlerin psikolojik sağlamlığını güçlendirerek dengeli ve sağlıklı aile ilişkilerinin devamını sağlar.

Evlilik bağlamında psikolojik sağlamlık genellikle bireylerin travmatik deneyimlerle başa çıkabilme kapasitesi üzerinden incelenmektedir. Bu nedenle çalışmaların çoğu, travma veya stres yaratan ciddi yaşam olaylarına maruz kalan bireylere odaklanmaktadır (Fletcher ve

Sarkar, 2013). Ancak normatif yaşam olaylarının da psikolojik sağamlık üzerinde etkisi olduğu giderek daha fazla vurgulanmaktadır. Normatif stres kaynakları, aile yaşamı sürecinde karşılaşılan ve bireylerin gelişim aşamalarına bağlı olarak ortaya çıkan beklenen zorluklardır; örneğin evlilik sürecine adım atma, birlikte yaşamaya uyum sağlama, çocuk sahibi olma ve çocuğun doğumu gibi durumlar (Bektaş, 2018). Normatif olmayan stres kaynakları ise beklenmedik ve ani olarak ortaya çıkan, yüksek düzeyde travma ve stres yaratan olayları kapsar; bunlar arasında çocuğun ölümü, işsizlik veya kronik hastalıklar yer almakta ve ailelerin psikolojik sağamlığını ciddi şekilde sınamaktadır (Bektaş, 2018).

Psikolojik sağamlığın çok boyutlu ve dinamik doğası göz önünde bulundurulduğunda, her ailenin dayanıklılık kapasitesi kendine özgü olup bireysel ve kültürel bağlamdan etkilenmektedir. Aile üyelerinin zorluklara atfettikleri anlamlar, kişisel deneyimleri ve kültürel değerler, psikolojik sağamlığın gelişiminde kritik bir rol oynar (Walsh, 2003; Akt. Bayat, 2007). Travmatik yaşantılar genellikle beklenmedik olduğundan, aile bireyleri bu durumlarla başa çıkmak için yoğun ve karmaşık psikolojik çaba sarf ederler. Bu süreçler, genel iyilik hâlini olumsuz etkileyebilir ve psikolojik sağamlık düzeylerinde azalmaya yol açabilir (Patterson, 2002).

Bununla birlikte, psikolojik sağamlık yalnızca zorluklarla başa çıkabilme değil, olumsuz deneyimleri anlamlandırma, yeniden yapılandırma ve bu süreçten güçlenerek çıkma kapasitesi olarak da anlaşılmalıdır (Masten, 2014). Bu nedenle, psikolojik sağamlığın değerlendirilmesinde yalnızca travmatik olaylar değil, bireylerin ve ailelerin normatif yaşam süreçlerinde karşılaştıkları güçlükler de dikkate alınmalıdır. Normatif yaşam olaylarına uyum sağlama becerisi, bireysel ve ailevi dayanıklılığın geliştirilmesi açısından önemlidir. Böylece psikolojik sağamlık, aile üyelerinin hem bireysel hem sistemik düzeyde stres faktörlerine karşı esneklik ve uyum gösterebilme yeteneklerinin bütüncül bir göstergesi olarak ele alınabilir. Gottman Evlilik Laboratuvarı araştırmaları, yüksek düzeyde mutluluk yaşayan çiftlerin birbirlerini sürekli teşvik ettiklerini ve duygusal bağlılıklarını koruduklarını ortaya koymaktadır. Bu çiftler, stres yaratan yaşam olaylarıyla karşılaştıklarında, zorlukların üstesinden gelirken birbirlerini daha iyi anlama eğilimindedirler. Eşler bu süreçte karşılıklı destek ve teşvik mekanizmalarını aktif olarak kullanarak psikolojik sağamlıklarını güçlendirir ve evliliklerinin devamlılığını sağlarlar (Driver vd., 2012).

Beitin ve Allen (2005) tarafından yapılan araştırmada, Arap Amerikalı çiftlerin 11 Eylül 2001 terör saldırılarının evliliklerine etkisi incelenmiştir. Araştırmada, birlikte vakit geçiren ve zorlu yaşam olaylarına maruz kalan çiftlerde, saldırılar sonrasında stres ve travma düzeyinde artış gözlenmiş olsa da, çiftlerin birbirlerine daha fazla zaman ayırdıkları ve durumu birlikte

aşmak için çaba sarf ettikleri belirlenmiştir. Katılımcılar, terör saldırılarının ardından evliliklerinin ya güçlendiğini ya da değişmediğini ifade etmişlerdir. Ayrıca çiftlerin yalnızca birbirlerinden değil, toplumsal destek kaynaklarından da faydalandıkları, dini inançlara yöneldikleri ve süreci kararlılıkla yönetmeye çalıştıkları görülmüştür. Bu çalışmanın temel amacı, bireylerin evlilik ilişkilerinde dayanıklılıklarını artırmalarını sağlamak ve psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörlerin farkındalığını yükseltmektir. Bu bağlamda, salutogenik yaklaşım, yani olumlu sağlık ve güç odaklı perspektif, bireylerin güçlü yönlerine, yeteneklerine ve kaynaklarına odaklanarak bu özelliklerin tanımlanması, fark edilmesi, uygun koşullarda kullanılması ve güçlendirilmesi için önemli bir çerçeve sunmaktadır (Antonovsky, 1987; Beitin ve Allen, 2005). Böylece, psikolojik sağlamlık, evlilik ilişkilerinde sürdürülebilir uyum ve dayanıklılığı destekleyen temel bir unsur olarak öne çıkmaktadır.

2.2.3. Psikolojik sağlamlık ile ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalar

Psikolojik sağlamlık, beklenmeyen ekolojik değişimlerle (örneğin yangınlar, doğal afetler) ve zarar veren yıkıcı yaşantılarla (Hillmann ve Guenther, 2021) bağlantılıdır. İlgili literatür incelendiğinde, psikolojik sağlamlıkla ilgili çok sayıda araştırma bulunmasına rağmen, ülkemizde bu konuya dair yapılan çalışmaların sayısının oldukça az olduğu dikkat çekmektedir. Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan araştırmaların çoğunun lise öğrencileri ve ergenlerle gerçekleştirildiği gözlemlenmektedir.

Örneğin, 2008 yılında Çin’de meydana gelen Wenchuan depremine maruz kalan ve kurtulan ergenlerle yapılan bir çalışmada, psikolojik sağlamlığın sağlıklı bireylerin ruh sağlığını koruyucu bir etkisi olduğu ve düşük psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin başkaları hakkında aşırı endişe, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ve depresif belirtiler ile negatif bir ilişki gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, psikolojik sağlamlığın TSSB ve depresif belirtilerle negatif ve anlamlı bir ilişki gösterdiği tespit edilmiştir (Ying vd., 2014). Bu çalışma, psikolojik sağlamlığın travma sonrası ruh sağlığını koruyucu bir faktör olduğunu ve düşük sağlamlık düzeylerinin psikopatolojik belirtilerle anlamlı biçimde ilişkilendiğini ortaya koymaktadır.

Kukihara vd. (2014), 2011 yılında Japonya’nın kuzeydoğu kıyılarında meydana gelen Büyük Doğu Japonya Hirono ve Fukuşima depremleri, tsunamileri ve nükleer felakete maruz kalan depremzedelerin psikolojilerini incelemişlerdir. Bu araştırmada, katılımcıların önemli bir kısmı TSSB (%53,5) ve depresyon (%66,8) gibi endişe verici belirtiler göstermiştir.

Canlı ve Yılmaz (2024), 6 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen Kahramanmaraş merkezli depreme doğrudan veya dolaylı olarak maruz kalmış bireylerin deprem kaygısı, ölüm

kaygısı ve psikolojik sağamlık düzeylerini inceledikleri araştırmada, bireylerin psikolojik sağamlık düzeyleri arttıkça deprem ve ölüm kaygılarının azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca, bireylerin normal yaşamlarına hızlı ve kolay bir şekilde uyum sağlayabilmeleri için psikolojik sağamlığı artırmaya yönelik bireysel ve toplumsal müdahalelerin yararlı olacağı belirtilmiştir. Bu araştırma, psikolojik sağamlığın deprem ve ölüm kaygısını azaltmada etkili olduğunu ve bireylerin afet sonrası uyum süreçlerini desteklemek için psikolojik dayanıklılığı güçlendirmeye yönelik müdahalelerin önemini ortaya koymaktadır.

Yazıcı ve Ökten (2024), Kahramanmaraş depremi sonrasında hemşirelik öğrencilerinin travmatik stres tepkileri, fiziksel belirtileri ve psikolojik sağamlık düzeylerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin travmatik stres belirtileri ölçeğinden aldıkları puanların yüksek, fiziksel belirtiler ile psikolojik sağamlık düzeylerinin ise orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca psikolojik sağamlığın, travmatik stres belirtileri ve fiziksel belirtiler üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, cinsiyet, deprem sonrası yaşanan ortam/kişiler ve depremde yaşanan evin hasar durumu gibi faktörlerin bireylerin psikolojik sağamlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışma, psikolojik sağamlığın travmatik stres ve fiziksel belirtiler üzerindeki düzenleyici etkisini ortaya koymakta ve bireysel ile çevresel faktörlerin sağamlık düzeyleri üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir.

Sakarya ve Güneş'in (2012) gerçekleştirdikleri araştırmada, 2011 yılında meydana gelen Van depremine maruz kalmış bireylerde TSSB belirtilerinin, psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya, depremi yaşamış ve evleri oturulamaz hâle gelen, Van Asker Hastanesi'nde görev yapan sağlık çalışanlarından 35 kişi katılmıştır. Bulgular, psikolojik dayanıklılığın çeşitli bileşenleri olan aile uyumu, kendilik ve gelecek algısı, sosyal kaynaklar, yapısal stil ve sosyal yeterlilik gibi etmenlerin, TSSB belirtilerine karşı koruyucu rol üstlendiği tespit edilmiştir. Ayrıca, psikolojik dayanıklılığın, ruh sağlığı ve travmalara bağlı stres bozukluklarına karşı koruyucu bir unsur olduğu öngörülmüştür. Bu araştırma, psikolojik dayanıklılığın özellikle aile uyumu ve sosyal kaynaklar gibi bileşenlerinin TSSB belirtilerine karşı koruyucu olduğunu ve travmatik deneyimlere karşı ruh sağlığının sürdürülmesinde kritik bir rol oynadığını göstermektedir.

Kararımak (2007) tarafından yapılan araştırmada ise depreme maruz kalmış bireylerin psikolojik sağamlık düzeylerini açıklayan olumlu duygusal ve bilişsel etmenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmaya 1999 depremlerini (Kocaeli, Sakarya, Bolu, Yalova, Düzce) yaşamış 363 depremzede katılmıştır. Bu araştırmada, psikolojik sağamlığın açıklanmasında etkili olan değişkenler göz önünde bulundurularak bir yapısal eşitlik modeli geliştirilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre, yaşam doyumu ve pozitif duyguların, psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcıları olduğu belirlenmiştir. Bu çalışma, yaşam doyumu ve pozitif duyguların psikolojik sağlamlığın önemli belirleyicileri olduğunu ve travmatik deneyimlerin ardından bireylerin dayanıklılık kapasitesini artırmada duygusal ve bilişsel faktörlerin kritik rol oynadığını göstermektedir.

İkizer (2014), deprem yaşamış bireylerde psikolojik sağlamlık düzeylerini daha kapsamlı bir biçimde incelemeyi amaçlamıştır. Bu çalışma, 2011 yılında Van depremini yaşamış bireylerle yürütülmüş ve hem nitel hem de nicel veri toplama tekniklerinin kullanıldığı karma yöntemli bir araştırma olarak tasarlanmıştır. Nitel aşamada Van depremini deneyimlemiş 51 kişiyle, nicel aşamada ise 360 kişiyle görüşme yapılmıştır. Nitel bulgulara göre, psikolojik sağlamlıkla en çok ilişkili özellikler; bir yaratıcıya inanma, sağlık, maddi kaynaklar, sosyal ilişkiler ve olumlu kişilik özellikleri olarak öne çıkmıştır. Nicel verilerde ise psikolojik sağlamlığın travma öncesi, sonrası ve sonrasında birçok etkenden etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma, psikolojik sağlamlığın çok boyutlu ve dinamik bir yapı olduğunu vurgulamakta; bireyin inançları, sağlık durumu, maddi kaynakları ve sosyal ilişkilerinin sağlamlık düzeyini şekillendirdiğini ortaya koymaktadır.

Sürücü ve Bacanlı (2010) tarafından gerçekleştirilen bir diğer çalışmada, üniversite öğrencilerinin üniversiteye uyumlarının, psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve demografik değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenim gören 677 öğrenci (392 kız, 279 erkek, 6 kişi cinsiyet belirtmemiş) katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, orta düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip öğrencilerin, düşük düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip öğrencilere göre genel uyum puanlarının daha yüksek olduğu; ancak akademik uyum açısından orta ve yüksek dayanıklılığa sahip öğrencilerin, düşük dayanıklılık düzeyine sahip öğrencilere kıyasla daha düşük puanlar aldıkları saptanmıştır. Bu çalışma, psikolojik dayanıklılığın genel uyumu olumlu etkilediğini ancak akademik uyum bağlamında farklı dinamiklerin söz konusu olabileceğini göstererek, dayanıklılığın çeşitli uyum alanlarındaki etkilerinin karmaşık olduğunu ortaya koymaktadır.

Kararımak ve Çetinkaya (2011) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, benlik saygısı ve denetim odağının, psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisi, duyguların aracı rolü perspektifinden incelenmiştir. Araştırmanın bilişsel boyutunu benlik saygısı ve denetim odağı oluştururken; duygusal boyutu, bireyin kendine yönelik algılarının duyguları üzerindeki etkisiyle şekillenmiştir. Bilişsel ve duyuşsal boyutlar arasındaki etkileşim sayesinde, yeni bir bilişsel değerlendirme sürecinin oluşacağı varsayılmıştır. Araştırma sonucunda, benlik saygısı

ve denetim odağının duygular üzerinde etkili olduğu ve hem olumlu hem de olumsuz duyguların psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Bu çalışma, benlik saygısı ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin duygular aracılığıyla gerçekleştiğini ve bilişsel ile duyuşsal süreçlerin sağlamlık gelişiminde etkileşimli rol oynadığını göstermektedir.

Rodriguez-Llanes vd. (2013), psikolojik sağlamlık kavramının altı farklı göstergesini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, bireylerin karşılaştıkları zorlu yaşam olayları sonrasında çevrelerinden aldıkları sosyal desteğin, psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemede önemli bir etkisinin bulunduğu tespit edilmiştir. Başka bir deyişle, zorlu yaşantılar sonrasında sosyal destek sağlandıkça, bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışma, sosyal desteğin psikolojik sağlamlık üzerinde belirleyici bir rol oynadığını ve zorlayıcı yaşam olayları sonrası bireylerin dayanıklılıklarının artırılmasında sosyal destek mekanizmalarının kritik önem taşıdığını ortaya koymaktadır.

Alkım Arı ve Çarkıt (2020), gerçekleştirdikleri meta-analiz çalışmasında psikolojik sağlamlığı cinsiyet açısından incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre, rastgele etkiler modeliyle yapılan analizlerde kadınlar lehine ihmal edilebilir düzeyde ve istatistiksel olarak anlamsız bir etki büyüklüğü bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda, kadın ve erkek bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin eşit olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu meta-analiz, cinsiyetler arasında psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığını ortaya koyarak, dayanıklılığın cinsiyetten bağımsız bir özellik olduğunu göstermektedir.

Troy vd. (2022), psikolojik sağlamlığı açıklayan süreçleri araştırmış ve psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olmasının, bireylerin karşı karşıya kaldıkları zorlu yaşam olaylarıyla başa çıkmalarında önemli bir rol oynadığını tespit etmişlerdir. Araştırmada ayrıca, psikolojik sağlamlık için kritik bir öneme sahip olan duygu düzenleme yaklaşımı ele alınmıştır. Elde edilen bulgulara göre, sağlıklı duygu düzenleme becerilerine sahip bireylerin travmatik yaşantılarla daha kolay baş edebildiği ve bu durumun psikolojik sağlamlık düzeylerini artırdığı belirlenmiştir. Bu çalışma, sağlıklı duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlamlığı artırmada merkezi bir rol oynadığını ve bireylerin zorlu yaşam koşullarına uyum süreçlerinde dayanıklılıklarını güçlendirdiğini ortaya koymaktadır.

Ceyhun (2018) tarafından yetişkin bireylerle yürütülen bir araştırmada, algılanan sosyal destek ve psikopatolojinin, psikolojik dayanıklılıkla olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda; yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi, ikamet edilen bölge ve romantik ilişki durumu gibi demografik değişkenlerin psikolojik sağlamlık düzeyini anlamlı biçimde etkilediği tespit edilmiştir. Ayrıca, psikolojik dayanıklılık ile sosyal destek arasında pozitif, psikopatolojik

belirtiler ile negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Bu araştırma, sosyal destek ve psikopatolojik belirtilerin psikolojik sağlamlık üzerinde ters yönlü etkileri olduğunu; ayrıca demografik faktörlerin sağlamlık düzeylerinin belirlenmesinde önemli rol oynadığını göstermektedir.

Topcu ve Demircioğlu (2020), psikolojik sağlamlık kavramını ekolojik sistemler perspektifinden incelemişlerdir. Araştırmada, psikolojik sağlamlığı etkileyen risk ve koruyucu faktörlerin, Bronfenbrenner'ın Ekolojik Sistem Kuramı çerçevesinde ele alınmasının, bu kavramın açıklanmasına katkı sağlayacağı öngörülmüştür. Çalışma sonucunda, ekolojik sistemler bakış açısıyla psikolojik sağlamlığın temel bileşenlerinin araştırılmasının, hem kavramı anlamada hem de bireylerin psikolojik sağlamlıklarını desteklemede önemli bir rehber olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışma, psikolojik sağlamlığın çok katmanlı ve ekolojik sistemler perspektifiyle ele alınmasının kavramın derinlemesine anlaşılmasına ve bireylerin dayanıklılığının desteklenmesine önemli katkılar sağladığını ortaya koymaktadır.

Bektaş ve Özben (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin; cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, eşin öğrenim durumu, çalışma durumu, eşin çalışma durumu ve algılanan ekonomik durum değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmaya, İzmir Büyükşehir Belediyesi sınırları içerisinde ikamet eden 835 evli birey (485 kadın, 350 erkek) katılmıştır. Bulgulara göre, psikolojik dayanıklılık düzeyleri yaş, cinsiyet ve çalışma durumu gibi değişkenlerden etkilenmemektedir. Ancak evli bireylerin öğrenim düzeyleri ile aileye dair algılanan ekonomik yeterlilik düzeyleri arttıkça, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir. Bu araştırma, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin demografik bazı değişkenlerden bağımsız olduğunu; ancak öğrenim seviyesi ve algılanan ekonomik yeterliliğin sağlamlık üzerinde olumlu etkilerinin bulunduğunu göstermektedir.

Çimen Koçak (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, evli bireylerde psikolojik sağlamlık, öz anlayış ve kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Ayrıca, çocuk sayısı, cinsiyet, yaş, çalışma durumu, eşin çalışma durumu, evlilik süresi ve öğrenim durumu gibi sosyodemografik değişkenlerin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkileri de değerlendirilmiştir. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların öz anlayış, güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma, çocuk sayısı, cinsiyet, çalışma durumu, eşin çalışma durumu, yaş ve öğrenim durumu psikolojik sağlamlık düzeyini anlamlı biçimde etkilemektedir. Ancak evlilik süresinin, psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Bu çalışma, öz anlayış ve bağlanma stillerinin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı etkileri olduğunu; bazı

sosyodemografik faktörlerin de sağlık düzeyini belirlemede önemli rol oynadığını göstermektedir.

Bektaş (2018), evli bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin yordayıcılarını incelemek amacıyla gerçekleştirdiği çalışmada; öz-yeterlik, algılanan sosyal destek (ASD), yaşam doyumu (YD), iyimserlik ve evlilik doyumu (ED) değişkenlerini ele almıştır. Araştırmada, bu değişkenlerin cinsiyet ve travmatik yaşantı durumuna göre psikolojik sağlık üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, genel olarak öz-yeterlik, ASD, YD, iyimserlik ve ED değişkenleri birlikte, evli bireylerin psikolojik sağlık düzeylerindeki varyansın %40'ını açıklamıştır. Kadın katılımcılar açısından öz-yeterlik, ASD, YD ve iyimserlik değişkenleri psikolojik sağlık düzeyinin %42,3'ünü açıklarken; ED, psikolojik sağlamlığı yordamamıştır. Erkek katılımcılarda ise öz-yeterlik, ASD, YD ve ED, psikolojik sağlamlığın %38'ini açıklamış; ancak iyimserlik anlamlı bir yordayıcı olmamıştır. Bu çalışma, psikolojik sağlamlığın çoklu psikososyal değişkenler tarafından anlamlı biçimde açıklandığını ve cinsiyete bağlı olarak farklı yordayıcıların etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Travma yaşamış katılımcılar (n = 506) için, öz-yeterlik, ASD, YD ve iyimserlik değişkenleri psikolojik sağlık düzeyinin %38'ini açıklarken; ED anlamlı bir yordayıcı olmamıştır. Travma yaşamış kadınlarda (n = 302) iyimserlik, ASD, öz-yeterlik ve YD, psikolojik sağlamlığın %43'ünü açıklarken; ED yine yordayıcı olmamıştır. Travma yaşamış erkeklerde (n = 204) ise öz-yeterlik, ASD ve ED, psikolojik sağlık düzeyinin %34,4'ünü açıklamış; YD ve iyimserlik anlamlı bir etki göstermemiştir. Ayrıca, katılımcıların ve eşlerinin öğrenim düzeyleri ile algılanan ekonomik durumları arttıkça psikolojik sağlık düzeylerinde artış gözlenmiştir. Ancak cinsiyet, yaş, bireyin ya da eşinin çalışma durumu ve travma yaşantısının olup olmaması, psikolojik sağlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık yaratmamıştır (Bektaş, 2018). Bu bulgular, psikolojik sağlamlığın yordayıcılarının cinsiyet ve travma deneyimi bağlamında farklılık gösterdiğini; ayrıca eğitim ve ekonomik durumun sağlık üzerinde olumlu etkilerinin bulunduğunu ortaya koymaktadır.

Bektaş ve Özben (2016) tarafından yapılan bir diğer araştırmada ise, evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyodemografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırma kapsamında, bireylerin cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, eşin öğrenim durumu, çalışma durumu, eşin çalışma durumu ve algılanan ekonomik durum değişkenlerine göre psikolojik dayanıklılık düzeyleri değerlendirilmiştir. Sonuçlara göre; bireylerin cinsiyeti, yaşı, çalışıp çalışmama durumu ile eşlerinin çalışma durumuna göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak bireylerin öğrenim düzeyi, eşlerinin öğrenim düzeyi ve ekonomik durum algısı yükseldikçe psikolojik dayanıklılık

düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir. Bu çalışma, psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyodemografik değişkenlerden etkilenmediğini; ancak bireylerin ve eşlerinin öğrenim düzeyi ile algılanan ekonomik durumun sağlık üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu göstermektedir.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde, psikolojik sağlamlığın travmatik yaşantılar, özellikle depremler sonrasında bireylerin ruh sağlığını koruyucu bir faktör olduğu ve sosyal destek, duygu düzenleme, öz-yeterlik, yaşam doyumu gibi değişkenlerle ilişkili olduğu görülmektedir. Ancak mevcut çalışmaların çoğunun ergenler ve öğrenciler üzerinde yürütüldüğü, evli bireyler ya da afet sonrası aile dinamikleri bağlamında yapılan araştırmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Ayrıca, Türkiye’de afet sonrası psikolojik sağlamlık üzerine yapılan çalışmaların sayısı azdır ve çoğu kısa süreli etkilerle sınırlıdır. Bu araştırma, afet sonrası dönemde evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini ele alarak, literatürdeki bu boşluğu doldurmayı ve dayanıklılığın evlilik ilişkileri bağlamındaki işlevini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

2.2.4. Evlilik uyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki

Evlilik, hem bireysel hem de toplumsal açıdan önemli bir kurum olup, insanların hayatında mutluluk ve zorlukların ortak paydada buluştuğu bir süreçtir (Şener, 2002: 1). Bu süreçte çiftler arasındaki uyum, evliliğin sürdürülebilirliği ve çiftlerin yaşam kalitesi açısından kritik bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır (Çakır, 2008: 1). Günümüzde yaşanan hızlı sosyal, ekonomik, kültürel ve toplumsal dönüşümler, evlilik ilişkilerinde yeni uyum zorluklarını gündeme getirmekte ve çiftlerin karşılaştığı sorunların çeşitlenmesine neden olmaktadır (Şener, 2002: 1). Evlilik uyumu, eşler arasındaki karşılıklı anlayış, destek, paylaşım ve çatışma yönetimi gibi dinamiklerin bir sonucu olarak ortaya çıkar (Çiftçi ve Taş, 2020). Bu uyum süreci, sadece çiftler arasındaki ilişki kalitesini değil, aynı zamanda bireylerin psikolojik sağlığını ve iyi oluşunu da doğrudan etkiler. Psikolojik sağlamlık, bireyin stres, zorluk ve olumsuzluklarla başa çıkabilme kapasitesi olarak tanımlanmakta ve evlilik sürecinde karşılaşılan güçlükler karşısında çiftlerin daha dirençli ve dengeli kalmalarını sağlamaktadır (Ryff, 1995; Walsh, 2006). Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler, evlilik içinde yaşanan çatışmalar ve stresli durumlara karşı daha esnek ve uyum sağlayıcı tutumlar geliştirebilirken, psikolojik sağlamlığı düşük bireylerde bu durumlar evlilik doyumunu ve uyumunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Walsh, 2006). Ayrıca, evlilik içinde “biz” bilincinin gelişmesi, yani çiftlerin bireysel kimliklerinden ziyade ortak bir kimlik oluşturması, psikolojik sağlamlık ve

evlilik uyumu arasında pozitif bir ilişki kurmaktadır (Walsh, 2006). Yuyucu'nun (2022) yaptığı araştırmada da, evlilik uyum seviyeleri yüksek olan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının da yüksek olduğu bulunmuştur. Bu çalışma, psikolojik sağlamlığın evlilikte karşılaşılan sorunlarla başa çıkmada bir tampon görevi gördüğünü ve uyumu artırıcı bir faktör olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, evlilik uyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin karşılıklı ve dinamik olduğu, uyumun psikolojik sağlamlığı desteklediği, psikolojik sağlamlığın ise uyumu güçlendirdiği ifade edilmektedir (Ryff, 1995; Walsh, 2006). Sonuç olarak, evlilik uyumu ve psikolojik sağlamlık birbirini tamamlayan ve destekleyen iki önemli kavramdır. Bu nedenle, her iki değişkenin birlikte incelenmesi, evli bireylerin ilişkisel ve bireysel iyi oluş düzeylerini daha bütüncül şekilde anlamamıza olanak tanımaktadır.

2.2.5. Evlilik uyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye yönelik yurt içi ve yurt dışı araştırmalar

Evlilik uyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki, evli bireylerin stresle başa çıkma becerileri ve ilişkisel uyumları açısından önemli bir çalışma alanı oluşturur. Özellikle stresli yaşam olayları karşısında bireylerin gösterdiği dayanıklılık, evlilik ilişkilerinin niteliğini doğrudan etkileyebilmektedir.

Türkiye’de yapılan bir araştırmada (Demir ve Kaya, 2021), Elazığ depremi sonrası evlilik uyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar, yüksek psikolojik sağlamlığın evlilik uyumunu olumlu yönde etkilediğini göstermiştir. Araştırma, psikolojik sağlamlığın afet sonrası evlilik uyumunu destekleyen kritik bir faktör olduğunu ve dayanıklılık geliştirme müdahalelerinin çiftlerin uyum süreçlerine olumlu katkı sağlayabileceğini göstermektedir.

Aydın ve Şahin (2020), evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bu iki değişken arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulmuştur. Çalışmaya göre, psikolojik olarak daha dayanıklı bireylerin eşleriyle daha uyumlu ilişkiler kurdukları görülmüştür. Bu çalışma, psikolojik sağlamlığın evlilik uyumunu olumlu yönde etkilediğini ve dayanıklılık düzeylerinin çiftler arasındaki ilişkilerin kalitesini artırdığını ortaya koymaktadır.

Koç ve Yücel (2022) ise, orta yaşlı evli bireylerde yürüttükleri çalışmada psikolojik sağlamlık ile evlilik uyumu arasında güçlü bir pozitif korelasyon tespit etmişlerdir. Bu durum, psikolojik sağlamlığın evlilik uyumunu sürdürücü önemli bir etmen olduğunu ve bireylerin içsel dayanıklılıklarının evlilik ilişkilerinde kalıcılığı artırdığını göstermektedir.

Yurt dışı literatürde, Chen vd. (2018) tarafından Çin’de gerçekleştirilen bir çalışmada, psikolojik sağlamlığın evlilik uyumu üzerindeki doğrudan etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireylerin evlilik çatışmalarını daha sağlıklı biçimde yönettiği ve dolayısıyla evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu çalışma, psikolojik sağlamlığın evlilik çatışmalarının yönetiminde işlevsel bir rol oynadığını ve yüksek dayanıklılık düzeylerinin evlilik uyumunu olumlu yönde desteklediğini göstermektedir.

Benzer şekilde, Güney Afrika’da Moyo ve Dube (2021) tarafından yapılan bir araştırmada, ekonomik zorluklar yaşayan çiftlerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin evlilik uyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bulgular, ekonomik güçlüklerin yarattığı olumsuz etkileri psikolojik sağlamlığın dengelleyebileceğini ve böylece evlilik uyumunun korunmasında sağlamlığın kritik bir işlev gördüğünü ortaya koymaktadır.

Yapılan araştırmalar genel olarak psikolojik sağlamlık ile evlilik uyumuyla olumlu bir ilişki olduğunu, dayanıklı bireylerin stresli yaşam olaylarına rağmen evlilik ilişkilerini daha uyumlu biçimde sürdürebildiklerini göstermektedir. Ancak bu çalışmaların çoğu genel popülasyonda ya da ekonomik zorluk, yaş gibi belirli değişkenler üzerinden yürütülmüş; afet sonrası dönemde evli bireylerde psikolojik sağlamlık ve evlilik uyumunun birlikte incelendiği araştırmalar oldukça sınırlı kalmıştır. Bu çalışma, deprem sonrası evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleriyle evlilik uyumları arasındaki ilişkiyi ele alarak, afet sonrası süreçte çiftlerin dayanıklılığının ilişkisel uyum üzerindeki etkisini ortaya koymayı ve literatürdeki bu boşluğu gidermeyi amaçlamaktadır.

2.3. Yaşam Doyumu

Bu bölümde öncelikle yaşam doyumu kavramının tanımı ve önemi ele alınacaktır. Daha sonra yaşam doyumunu etkileyen çeşitli faktörlere değinilecektir. Bölümün devamında yaşam doyumunun evlilikteki önemi ve evlilikle olan ilişkisi detaylı şekilde açıklanacaktır. Ayrıca, evlilik uyumu ve yaşam doyumu arasındaki bağlantı ile evlilik uyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye yönelik yurt içi ve yurt dışı araştırmalara da yer verilecektir. Son olarak, yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki üzerinde durulacaktır. Böylece yaşam doyumu kavramının farklı yönleri ve etkileyen unsurlar bütüncül olarak değerlendirilmiş olacaktır.

2.3.1. Yaşam doyumu kavramı tanımı ve önemi

Doyum kavramı, bireyin isteklerinin, gereksinimlerinin ve dileklerinin karşılanmasıyla oluşan denge durumunu ifade eder. Bu doyuma ulaşabilmek için birincil fizyolojik gereksinimlerin (örneğin açlık, cinsellik) ya da ruhsal gereksinimlerin (örneğin sevgi, başarı, merak) karşılanması gerekmektedir (Diener vd., 1985).

Yaşam doyumu kavramı Neugarten tarafından 1961 yılında ortaya atılmış ve daha sonraki dönemlerde birçok araştırmacının çalışmalarına rehberlik etmiştir. Yaşam doyumu, bireyin yaşamda sahip olduklarını, beklenti ve istekleriyle kıyaslaması sonucunda ulaştığı değerlendirmeyi ifade etmektedir. Yaşam doyumu denildiğinde yalnızca belirli bir alanda değil, yaşamın tüm boyutlarında genel bir doyum durumu anlaşılmaktadır. Bu kavram; mutluluk, olumlu kişilik özellikleri, psikolojik iyi oluş, ekonomik güvence, sosyal uyum gibi çeşitli bileşenleri kapsamaktadır (Vara, 1999). Ryff ve Keyes (1995), yaşam doyumunu bireylerin yaşamlarının anlamlı olduğunu hissetmeleri ve gereksinimlerinin karşılanarak memnuniyet duymaları durumu olarak tanımlamaktadır. Bu tanım, bireylerin yalnızca hayatlarından memnun olmalarını değil, aynı zamanda yaşadıkları hayatın anlamlı olduğunu hissetmelerini de içermektedir. Benzer biçimde, Seligman (2002), yaşam doyumunu bireyin genel yaşamından memnun olması ve bu yaşamın anlamlı olduğuna inanması olarak ifade etmektedir. Diener (1984) ise insanların yaşam doyumuna ulaşabilmeleri için yaşamlarını hem mutlu hem de anlamlı bir şekilde sürdürebilmeleri gerektiğini vurgulamaktadır. Diener vd. (1985), günlük yaşamda hoşnut oldukları etkinliklere katılan, kendilerini değerli ve önemli hisseden, hayata olumlu bir bakış açısıyla yaklaşan bireylerin yaşam doyumlarının yüksek olduğunu belirtmiştir. Yaşam doyumu, bireylerin hayatlarının farklı alanlarında (iş, aile, sağlık, eğitim gibi) yaşantılarından memnun olma düzeylerinin toplamı olarak değerlendirilmektedir (Campbell vd., 1976). Bu bağlamda yaşam doyumu, bireyin yaşamının genel kalitesini olumlu bir bakış açısıyla değerlendirme derecesi, bir başka ifadeyle hayattan ne kadar zevk aldığıdır (Veenhoven, 1996). Appleton ve Song'a (2008) göre yaşam doyumunu etkileyen bileşenler arasında ekonomik gelir düzeyi, meslek sahibi olma, sosyal statü, sosyal olanaklara erişim, etkin olma, refah düzeyi, devlet politikaları, çevresel faktörler, aile ve sosyal çevre yer almaktadır. Yaşam doyumu yüksek bireylerin toplumsal yaşama olan katkısı da artmakta; bu durum, toplumsal huzurun göstergelerinden biri olarak yaşam doyumunun önemini ortaya koymaktadır (Kula ve Çakar, 2015).

Psikoloji biliminin ilk dönemlerinde uzun yıllar boyunca araştırmalar, mutluluk ve yaşam doyumu gibi pozitif durumlardan ziyade depresyon ve anksiyete gibi negatif durumlara

odaklanmıştır. Ancak 1980’li yıllardan itibaren bu odak noktası değişmiş ve insanların yaşamlarında daha olumlu deneyimler elde etmelerine yönelik pozitif durumlar ve duygular üzerine artan bir ilgi ortaya çıkmıştır. Bu gelişmeyle birlikte, araştırmacılar “öznel iyi oluş”, “mutluluk” ve “yaşam doyumu” gibi kavramlar üzerinde yoğunlaşmış ve bu alanlarda yapılan çalışmaların sayısında niceliksel bir artış gözlenmiştir. Sosyal bilimciler ve politika yapıcılar da pozitif psikolojinin önemli bileşenlerinden biri olan yaşam doyumu kavramına olan ilgilerini artırmışlardır (Gilman ve Huebner, 2003; Myers ve Diener, 1995). Öznel iyi oluş, bireyin yaşamda elde ettiği deneyimlerin hedonistik bir temelde acıdan kaçınma ve haz elde etmeye yönelik olarak yaşam doyumunu, pozitif duygu durumunu deneyimlemeyi ve negatif duygu durumunun yokluğunu içeren; mutlulukla eşanlamlı kabul edilen, bireyin bildirdiği iyi olma durumudur (Bostic ve Ptacek, 2001; Ryan ve Deci, 2001; Sahranç, 2007). Öznel iyi oluş kavramı, bireyin kendi yaşamını öznel bir şekilde değerlendirme sürecidir. Bir şemsiye kavram olarak açıklanan öznel iyi oluş, birbirine bağlı üç bileşenden oluşmaktadır: olumlu duygulanım, örneğin güven, ümit, gurur, ilgi, heyecan ve neşe; olumsuz duygulanım ise nefret, üzüntü, suçluluk ve öfke gibi duyguları içermekte olup, ayrıca yaşam doyumu da değerlendirmeye alınmıştır. Öznel iyi oluşun duygusal boyutunu oluşturan olumlu ve olumsuz duygulanım, bireyin hoşnut olduğu ya da olmadığı duyguların sonucudur. Bu olumlu ve olumsuz duygulanım, ilgi, duygusal ifadeler, zevk, iş, sağlık, anlam ve amaç gibi bireyin hayatında var olan önemli alanları kapsamaktadır. Öznel iyi oluşun bilişsel yönünü ise yaşam doyumu oluşturur; yani yaşam doyumu, kişinin hayatındaki çeşitli olayların bilişsel değerlendirmelerinin bir sonucudur. Kişi, yaşamında hoşnut olduğu deneyimleri daha çok yaşamakta, hoşnut olmadığı deneyimleri daha az yaşamaktaysa ve olumlu duygulanımı yüksekse, yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip olduğu söylenebilir (Diener, 2009; Diener ve Suh, 1997). Yaşamında keyif aldığı yaşantıları daha çok deneyimleyip, keyif almadığı yaşam deneyimleri daha sınırlı olan bireyler daha yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahiptir. Bu bağlamda, öznel iyi oluş, bireyin yaşamını duygusal ve bilişsel açıdan öznel bir şekilde değerlendirme sürecini kapsamaktadır (Myers ve Diener, 1995). Eryılmaz (2010) yaşam doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi şu formülle açıklamıştır: Öznel İyi Oluş = (Yaşam Doyumu + Olumlu Duygu) – Olumsuz Duygu. Yaşam doyumu kavramına paralel olan bir diğer kavram mutluluktur. Mutluluk, bir özellikten ziyade zihinsel bir durum olarak tanımlanmakta olup, bireyin yaşamını bir bütün olarak öznel şekilde değerlendirmesi, hoşnutsuzluk duyması ve yaşamını takdir etmesi olarak ifade edilebilir (Grinde, 2002; Sahranç, 2007). Birey, yaşamındaki deneyimler sonucunda doyuma ulaştığında mutlu olma durumunu deneyimlemektedir. Bu durum üç boyutta açıklanabilir: yaşamdan zevk alma, yaşama anlam

katma ve yaşamda birey için önemli olan bir şeye bağlanma biçimi. Bu üç boyut, yaşam doyumuyla paralellik göstermesine rağmen önemli bir fark bulunmaktadır. Mutluluk, geleceği de kapsayan bir durumken, yaşam doyumuna daha çok şu anı açıklayan bir kavramdır. Kavramsal açıdan mutluluk soyut bir özellik olarak değerlendirilmektedir (Keser, 2003). Yüksek mutluluk düzeyine sahip bireyler zaman zaman negatif ruh hâlleri yaşayabilse de, genel yaşamlarında pozitif deneyimlerin fazlalığı, onların yaşamda karşılaştıkları durumlara daha uygun ve yerinde tepkiler vermelerini sağlamaktadır (Diener ve Seligman, 2002).

Literatürde mutluluk ve yaşam doyumuna kavramlarının sıklıkla birbirinin yerine kullanıldığı görülmektedir. Bu durumun sebebi, mutluluk ve yaşam doyumuna kavramları arasındaki yüksek korelasyon olarak değerlendirilebilir (Vittersø vd., 2005). Yapılan çalışmalarda, yaşam doyumuna kavramının öznel iyi oluş ve mutluluk ile anlam açısından büyük ölçüde örtüştüğü görüşlerinin yanı sıra, bu üç kavramın farklı durumları açıklamak için kullanıldığı görüşler de bulunmaktadır. Bu çalışmada, yaşam doyumuna, öznel iyi oluş ve mutluluk kavramlarının birbirine yakın kavramlar olduğu ve bu kavramlar kullanılırken bireyin yaşamdan aldığı doyumun esas alınması gerektiği kabul edilmiştir. Yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip olmak, fiziksel ve ruhsal sağlığın göstergesi olarak kabul edilmektedir. Yaşam doyumuna yüksek olan bireyler, hem yaşamdan daha hoşnut hem de daha kaliteli bir yaşam sürmektedir. Yaşamında mutlu hisseden kişiler, aile üyeleriyle daha sağlıklı ve mutlu ilişkiler kurmakta; bu da onların ruhsal huzurunu desteklemektedir. Ruhsal olarak kendini huzurlu hisseden bireyler, zamanlarını kendileri ve sevdikleri için daha verimli kullanabilmektedir (Keser, 2003). Araştırmalar, aile ilişkilerinde mutlu olmayan bireylerin yaşam doyumuna düzeylerinin yalnız yaşayan bireylerden daha düşük olduğunu ortaya koymuştur (Botha ve Booysen, 2013; Chapman ve Guven, 2016). Bu durumu yaşayan birey huzurlu ve mutlu hissetmemekte, kendini umutsuz ve izole hissetmektedir. Zamanla çevresindeki insanlara ve kendisine yabancılaşan bu birey, ruhsal sorunların yanı sıra uykusuzluk veya aşırı uyuma, baş ağrısı, halsizlik, iştahsızlık ya da iştah artışı gibi fiziksel problemlerle karşılaşabilmektedir.

Yaşam doyumuna, yalnızca yaşamda karşılaşılan belirli olayların sonucu olarak ortaya çıkmaz; yaşamın tamamını kapsayan çok boyutlu bir kavramdır ve bu özelliğiyle önem taşımaktadır. Yapılan çalışmalar, yaşam doyumunun çok sayıda değişkenle ilişkili olduğunu göstermiştir. Yaşam doyumuna, kişisel, çevresel ve toplumsal unsurlar gibi farklı faktörlerden etkilenme potansiyeline sahip karmaşık bir yapıya sahiptir. Genel bir değerlendirme yapıldığında, yaşam doyumuna etkileyen faktörler içsel ve dışsal olmak üzere iki ana kategoride incelenebilir (Diener, 1984: 552-553). Bu faktörlerin bazıları yaşam doyumuna artırırken, bazıları ise yaşam doyumuna azaltabilmektedir.

Kişisel faktörler arasında bireyin cinsiyeti, yaşı, sağlığı, medeni durumu, ekonomik durumu, kişiliği, eğitim durumu, inançları ve aile yapısı gibi özellikler yer almaktadır (Dağlı ve Baysal, 2017: 1252). Her birey, bu özellikler açısından farklı kişisel demografik niteliklere sahiptir. Sahip olunan bu özellikler, bireyin yaşamda karşılaştığı olayları değerlendirme biçimini ve bu olayların etkisini belirlemektedir (Naktiyok, 2019: 61).

Yaşam doyumu üzerinde cinsiyetin etkisini inceleyen araştırmalarda; cinsiyet ile yaşam doyumu düzeyi arasında ilişki olmadığını ifade eden çalışmalar da bulunmakla birlikte (Bergan ve McConatha, 2001: 29; Fugl-Meyer vd., 2002: 239; Gündoğar vd., 2007: 24; Ngoo vd., 2015: 141; Palmore ve Luikart, 1972: 75; Ye, Yu ve Le, 2012: 548), bazı araştırmacılar cinsiyet ile yaşam doyumu düzeyi arasında ilişki olduğunu ileri sürmüştür (Fugl-Meyer vd., 2002; Myers ve Diener, 1995). Cinsiyet ile yaşam doyumu düzeyi arasında fark bulunduğunu ortaya koyan çalışmalarda, kadınların yaşam doyumu düzeyinin daha düşük olduğu ve kadınların karşılaştıkları olaylarda pozitif ve negatif duygusal durumları daha yoğun yaşadıkları gözlemlenmiştir (Fujita vd., 1991). Bu sonucun tersine, Türkiye’de doktorlarla yapılan bir çalışmada Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu (2001), kadınların yaşam doyumu düzeyinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Ayrıca, yapılan başka bir çalışmada kadınların yaşam doyumunu belirleyen en önemli faktörler arasında yaş, ekonomik durum ve depresyon yer alırken; erkeklerin yaşam doyumunun en önemli belirleyicileri eğitim ve ekonomik durum olarak belirtilmiştir (Chou ve Chi, 1999).

Çevresel faktörler incelendiğinde, bireylerin sahip olduğu iş bulma olanakları ve çalışma hayatı ön plana çıkmaktadır. İş, bireyin yaşamında vazgeçilmez bir unsurdur ve birey, yaşamının önemli bir bölümünü iş yaşamında geçirmektedir. Bu nedenle, yaşam doyumunu etkileyen unsurlar incelenirken bireyin iş yaşamı ayrı bir başlık olarak ele alınmalıdır (Uyguç vd., 1998). Bireyin iş ortamında mutlu olması, yaşam doyumunun sağlanmasında önemli bir etken olarak kabul edilmektedir (Yiğit vd., 2011). Özdevecioğlu (2003) da yaptığı çalışmada, birçok bireyin gününün büyük bir kısmını iş yerinde geçirmesi nedeniyle iş yaşamı ile genel yaşam doyumu arasında yakın ve anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Bireyin meslek seçiminde söz sahibi olması ve mesleğini isteyerek yerine getirmesi, yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemektedir (Mert vd., 2016: 270). Ayrıca, bireyin çalışma ortamı, bu ortamda üstlenmesi gereken sorumluluklar, işin niteliği ve yaptığı iş karşılığında elde ettiği gelir gibi unsurlar da yaşam doyumu düzeyini etkilemektedir (Diener, 1984). Pittau vd., (2010: 339) ise işsizlik durumunun yaşam doyumu ile negatif ilişkiye sahip olduğunu belirtmiş; işsiz bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin daha düşük olduğunu ve yaşamında gelir olsa bile işsizliğin yaşam doyumunu olumsuz etkilediğini ifade etmiştir.

Toplumsal faktörler incelendiğinde; çevreyle kurulan sosyal bağlantılar, üye olunan kuruluşlar, aile, akraba ve tanıdık ilişkileri, hemşehrlik bağları ile aileden izole olma gibi unsurlar ön plana çıkmaktadır (Özdevecioğlu ve Aktaş, 2007: 8). Bir birey, çevresindeki sosyal ilişkilere aktif olarak katılabiliyor, üye olduğu kuruluşlarda kendine saygın bir çevre ve iletişim ağı oluşturabiliyor, yaptığı işleri başarıyla sonuçlandırabiliyor ve fiziksel aktivitelere katılarak sağlıklı bir yaşam sürdürebiliyorsa, bu unsurlar bireyin yaşam kalitesine olumlu katkı sağlamaktadır (Bozbaş, 2019: 7). Örneğin, yapılan bir çalışmada boş zamanlarında aktif olabileceği etkinliklere katılan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinde artış gözlemlenmiştir (Şener vd., 2007). Arkadaş çevresi geniş olan ve çevresiyle yakın ilişkiler kuran bireylerin (Myers ve Diener, 1995), iş arkadaşlarıyla olumlu ilişkiler geliştiren ve başkalarına yardım eden kişilerin, diğer bireylere kıyasla yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireyin boş zamanlarını eğlenceli uğraşlarla değerlendirmesi, mutluluk duygusunu ve yaşamdan aldığı tatmini artırmada önemli bir faktördür. Bu uğraşlar aracılığıyla bireyler gelişmekte, öğrenmekte ve kendilerini yenilemekte, böylece yaşam doyumu düzeylerinde artış sağlamaktadır (Aslan ve Arslan Cansever, 2012: 24). Sonuç olarak, bireyin gelir durumu ve çevresiyle kurduğu sosyal etkileşimlerde aktif olması, yaşamda varlığını ifade etmede önemli bir unsur olarak değerlendirilebilir. Özellikle ekonomik durumu iyi olan bölgelerde yaşayan bireyler, ekonomik olarak dezavantajlı bölgelerde yaşayanlara kıyasla, tanıdıkları, arkadaşları, akranları, aile bireyleri ve iş arkadaşlarıyla ilişki kurma ve sürdürme konusunda daha olumlu koşullara sahiptirler (Frinj, 2010: 4). Bu durumu destekler nitelikte yapılan bir araştırmada; bireyin yaşamını sürdürdüğü yerin yaşam doyumunu etkilediği, kentsel alanlarda yaşayan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin kırsal alanlarda yaşayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (St John vd., 2021).

Yamamura (2011: 55), toplumsal faktörler içinde yer alan ülkenin ekonomik durumu ile demokrasi düzeyi arasında bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Özellikle enflasyon, bireylerin yaşam kalitesini doğrudan etkileyen önemli bir unsur olarak kabul edilmektedir ve enflasyonun, bireylerin yaşam doyumu düzeyini belirlemede doğrudan etkisi bulunmaktadır. Örneğin, enflasyonun sürekli arttığı bir ülkede yaşayan bireylerin, sahip oldukları ve kazandıkları paraların satın alma gücünün zamanla azalması sonucunda, yaşamlarından tatmin olma ve doyuma ulaşma konusunda güçlük yaşadıkları gözlemlenmiştir (Donovan vd., 2002: 4).

Yaşam doyumunu etkileyen toplumsal faktörler arasında önemli bir yer tutan aile yapısının yaşam doyumuyla ilişkisi incelendiğinde, ortaya karmaşık bir ilişki ağı çıkmakta ve bu ilişkinin kişinin koşullarına göre büyük ölçüde değişiklik gösterebileceği görülmektedir (Antaramian vd., 2008; Kwan, 2007; Nee vd., 2016). Kişilerin içinde büyüdüğü ailenin destekleyici bir

yapıya sahip olması, ailedeki rollerin işlevsel olması ve bireylerin gereksinimlerinin karşılanması, yaşam doyumu düzeylerini olumlu yönde etkilemektedir (Huang vd., 2022; Kim, 2022). Genel olarak yaşam doyumunu etkileyen faktörlere bakıldığında, yapılan araştırmalar cinsiyet, yaş, ırk ve ekonomik durum gibi değişkenlerin yaşam doyumu üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığını; bunun yerine, kişisel seçimler, kişilik özellikleri, kişilerarası ilişkilerdeki yakınlık düzeyi ve kültürel çevre gibi psikososyal faktörlerin yaşam doyumu düzeyini belirlemede daha etkili rol oynadığını ortaya koymaktadır (Myers ve Diener, 1995). Yaşam doyumu, bireylerin algılarına bağlı olduğundan, yaşam doyumunu etkileyen faktörler kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir (İncekara, 2018). Kişi yaşamını olumlu algılayıp değerlendiriyorsa, yaşam doyumu düzeyinin yüksek olduğu sonucuna varılabilir (Çağ ve Yıldırım, 2018).

Sonuç olarak, yaşam doyumu birçok farklı faktör tarafından etkilenmektedir. Bu faktörlerin farkında olmak, yaşam doyumu düzeyini artırmak için çeşitli stratejiler geliştirilmesine yardımcı olabilir (Petrocchi ve Cheli, 2018; Safran ve Muran, 2000).

2.3.2. Yaşam doyumunun evlilikteki önemi

Önceki başlıkta, yaşam doyumunu etkileyen faktörlerden biri olan medeni durumun, yaşam doyumu düzeyini etkilediği ve evli bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Evlilik, bireyin yaşam doyumu ve mutluluk düzeyini belirleyen en önemli unsurlar arasında yer almaktadır. Evlilik deneyiminin niteliği, kişinin yaşam doyumu ve yaşam kalitesiyle doğrudan ilişkilidir. İnsan hayatının önemli deneyimlerinden biri olan evlilik ilişkisinin kalitesi, çiftlerin yaşam kalitesi üzerinde belirleyici bir etkide bulunmaktadır (Hünler ve Gençöz, 2003: 100). Bu başlık altında, yaşam doyumunun evlilikteki önemi daha ayrıntılı olarak ele alınacaktır.

Süregeleyen, olumlu ve sağlıklı bir evlilik yaşantısının devam edebilmesi için evlilikte yaşam doyumu önemli bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013: 13). Yapılan araştırmalar evliliğin, bireylere duygusal ve fiziksel açıdan pozitif katkılar sağladığını, zorluklarla karşılaşmalarını engelleyerek mutluluk düzeylerini artırdığını, genel sağlığı olumlu yönde etkilediğini ve yaşamlarından doyum almalarına olanak tanıyan sosyal bir kurum olduğunu göstermektedir (Hayward ve Zhang, 2006). Yaşam doyumu ve mutluluk ile evlilik arasında çift yönlü bir ilişki bulunduğu söylenebilir. Evlilik kurumuna dahil olan bireylerin, evli olmayanlara kıyasla yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Batan, 2016: 38).

Evlilik ilişkisi, bireylerin mutluluk düzeyini etkilemektedir. Evlilik ilişkisinin niteliği yüksek olduğunda, evli bireylerin mutluluk düzeyi artmakta; ancak evlilik ilişkisinde olumsuz durumlarla karşılaşılması halinde mutsuzluk ortaya çıkabilmektedir (Yıldız ve Baytemir, 2016). Bununla birlikte, evlilik ilişkisine sahip olan bireyler, yaşama dair daha fazla mutluluk duyduklarını ifade etmektedirler. Yani mutluluk, bireylerin yalnızca evlilik ilişkisinde değil, bireysel yaşamlarında hissettikleri mutluluk düzeyini de etkilemektedir (Canel, 2012). Evlilik ilişkisine sahip olmak evli bireylerin mutlu hissetmesine katkı sağlasa da, sahip olunan evliliğin kalitesi mutlu olmada önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Seligman, 2007: 62). Ayrıca, mutlu hisseden bireylerin evlilik adayı olarak tercih edilme oranlarının daha yüksek olduğu ve daha kolay evlendikleri görülmektedir. Yaşam doyumunu etkileyen faktörlerden biri de bireylerin eş, partner veya sevgili seçimidir. Özellikle, partnere ve içinde bulunulan ilişkiye yönelik inanç, algı ve düşünceler, partnerler arasındaki iletişimi olumsuz etkileyerek ilişkinin bazı sorunlarla karşılaşmasına neden olmaktadır. Akılcı olmayan bu sağlıksız düşünceler, bireylerin sadece kendilerine değil, aynı zamanda partnerlerine ve ilişkinin doğasına zarar vermektedir (Ellis, 1993: 299–300). Bu durum, hem bireylerin ilişkiden aldıkları doyum hem de genel yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir.

Medeni durum, yaşam doyumu düzeyini belirlemede önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Evlilik kurumu, eşlerin birbirleriyle yakın ilişkiler kurmasını, açık iletişim yoluyla kendilerini ifade edip paylaşımlarını ve yaşamda karşılaştıkları zorluklarda partnerlerinden destek alarak bu zorlukların üstesinden gelmelerini sağlar. Bireyin yaşamında karşılaştığı zorlu olaylarda her zaman destek olabilecek bir eşinin ve ailesinin olması, yaşama olan hevesini artırmaktadır. Bu nedenle evli çiftlerin, bekarlara kıyasla daha mutlu oldukları ve yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılabilmektedir (Parıldar, 2020). Evli bireyler, evliliklerinde ve yaşamlarında karşılaştıkları birçok zorlu durumun üstesinden birlikte gelmektedirler. Bu durum, olumlu ve sağlıklı evlilik sürdüren bireylerin temel özelliklerinden biridir. Problem çözme becerileri yüksek olan evli bireyler, zorlukları etkin bir şekilde yönetir ve bu durum psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkiler. Benzer şekilde, problem çözme becerileri gelişmiş bireylerin evliliklerinden aldıkları doyum artmakta, psikolojik ve fiziksel sağlıkları da olumlu etkilenmektedir. Düşük düzeyde evlilik doyumuna sahip evliliklerde ise psikopatoloji ve çeşitli uyumsuzlukların ortaya çıkma riski yükselmektedir (Pehlivan, 2014). Bu durumdan hareketle, evlilik ve yaşam doyumu kavramları arasında pozitif veya negatif bir ilişki olduğu söylenebilir (Erdoğan, 2018: 45). Sağlıklı bir evlilikte eşlerin güçlü iletişim becerilerine sahip olmaları yeterli değildir; aynı zamanda karşılıklı güven duymaları gerekmektedir. Karşılıklı güvenin olmadığı evliliklerde eşler kendilerini tam anlamıyla açmaz,

kendilerini saklama eğiliminde olur. Ancak ortak değerleri paylaşan ve güven duygusuna sahip çiftlerde “biz” duygusu güçlenir ve daha açık yaşanır (Cüceloğlu, 2020: 159). Evli bireylerin evliliklerinde birbirlerine kendilerini açmaları ve kendilerini saklamamaları, kaliteli bir iletişim kurmalarını sağlarken, evlilikten aldıkları doyum da olumlu yönde etkiler. Eşlerin kendilerini açıkça ifade etmeleri, hissettiklerini saklamadan paylaşmaları, aralarındaki yakınlık ve bağlılık duygusunu artırmaktadır. Böylece eşler, birbirlerine karşılıklı güven duyabilmekte ve kaliteli bir iletişim kurabilmektedirler. Birey, partneri tarafından can kulağıyla dikkatli bir şekilde dinlendiğini ve önemsendiğini hissettiğinde, eşine karşı güven duygusu artmakta ve bu durum evliliklerinden aldığı doyum düzeyini yükseltmektedir. Bu sürecin devamında, partneriyle açık iletişim kuran bireyler, var olan duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını daha rahat ifade edebilmekte ve birbirlerine bu ihtiyaçların giderilmesinde destek olarak sosyal destek alma imkânı sağlamaktadır. Kendini açma mekanizması, bireylerin sosyal destek almasını daha işlevsel kılmaktadır. Tüm bu bilgiler doğrultusunda, eş desteğinin ve eşe karşı açık iletişime sahip olmanın evlilikten alınan yaşam doyumunu üzerinde doğrudan etkisi olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Çağ, 2020: 238). Çelik’e (2006) göre, bireyin yaşamdan doyum alması; sorumluluklarını doğru biçimde gerçekleştirmesi ve içinde bulunduğu çevresel koşullara uyum göstererek faydalı bir birey olmasında yaşadığı evlilik yaşantısının önemli bir katkısı bulunmaktadır. Ailenin varlığını sürdürebilmesi için gerekli ihtiyaçların sağlıklı ve doğru karşılanması, ailedeki bireylerin her türlü duygusal ve fiziksel ihtiyacının karşılanması, bireylerin yaşam doyumunu düzeylerine pozitif katkı sağlamaktadır (Huang vd., 2022; Kim, 2022). Köker’in (1991) yaptığı araştırma da bu durumu destekler nitelikte olup, evlilik, tekli ilişkiler ve aile yapısı ile yaşam doyumunu arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Evliliklerinden doyum sağlayan bireylerin kendi iyi oluşlarına da olumlu katkılar sağladığı ifade edilmektedir (Sacco ve Phares, 2001: 504). Ayrıca, yüksek düzeyde evlilik doyumuna sahip bireylerin bir araya gelmesiyle oluşan sağlam evlilik yapısı, evlilik ilişkisi içindeki bireylere, aile birimine ve toplumu da kapsayan geniş kapsamlı faydalar sağlamaktadır (Kahraman, 2011).

Evlilik kurumunda olumlu davranışların olumsuz davranışlarla tutarlı ve dengeli olması, evliliğin niteliği ile psikolojik sağlık arasındaki ilişki açısından önem taşımaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2018). Blum ve Mehriban (1999) tarafından yapılan çalışmada, içinde bulunduğu çevreye ve evliliğe uyum sağlayamayan, boyun eğici tutuma sahip bireylerin depresyon düzeylerinin yüksek olduğu ve bu durumun evlilikten alınan doyum düzeyini düşürdüğü ifade edilmiştir. Evlilik ilişkisinden memnun olmayan ve ilişkiyi doyum verici olarak algılamayan evli bireyler, psikolojik sağlamlığı oluşturan başlıca öğelerden var olan ve bireyce algılanan

sosyal desteğin önemli bir parçası olan eş ve aile desteğini dahadüşük düzeyde deneyimlemektedir. Evlilikten doyum alınamaması, evlilikte karşılaşılan zorluklarla ilişkilidir ve bu sorunlar bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Ayrıca, evlilik ve aile içindeki çatışmalar, hoşnutsuzluklar ve negatif duygusal durumlar, ebeveynlik stresine ve olumsuz ebeveyn-çocuk ilişkilerine de risk oluşturabilmektedir (Krishnakumar ve Buehler, 2000). Yıldız ve Baytemir'in (2016) araştırmasında, evli bireylerin evlilik doyumunu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılık rolü incelenmiş; evlilik doyumunun yaşam doyumunu etkilediği, evlilik doyumunun benlik saygısını etkilediği ve benlik saygısının yaşam doyumunu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Evlilik kurumunun doğal bir sonucu olarak ortaya çıkan sağlıklı ve sağlıksız işlevler, bireylerin günlük yaşam faaliyetlerini doğrudan etkilemektedir. Literatür incelendiğinde, sağlıklı işlevlere sahip evliliklerin bireylerin yaşam doyumunu düzeyini artıran önemli bir faktör olduğu görülmektedir (Tomrukçu, 2010).

Evli bireylerin evliliklerinden aldığı doyumun yüksek olması, yaşamdan aldıkları doyumun da yüksek olmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bu durum, bireylerin partnerleriyle nasıl bir biçimde evlendikleri, partnerini tanıma süreçleri, evlilik süreleri, çocuk sahibi olup olmamaları, sosyal ve ekonomik düzey benzerlikleri ile partnerler arasındaki yaş farkı gibi unsurlarla ilişkilidir. Ayrıca, partnerler arasındaki iletişim kalitesi ve ilişki tarzı, empati kurabilme ve birbirini anlama düzeyi de evlilikten alınan doyumunu etkileyen kritik faktörler arasında yer almaktadır (Okanlı, 2013).

Evlilikte eşler arasındaki uyum, evlilikten alınan doyum ve beklentilerin karşılanması, eşlerin evliliklerinde mutlu olmalarını sağlamaktadır. Ancak evlilikten doyum alınamaması durumunda, çoğu zaman boşanma süreci yaşanmaktadır. Boşanma ise hem eşleri hem de varsa çocukları olumsuz yönde etkileyen bir süreçtir. Bu nedenle, evlilikten alınan doyumun önemi üzerinde durulması ve bu doyumunu artıran ya da azaltan etmenlerin belirlenmesi, hem evlilik hem de yaşam doyumunu açısından belirleyici olmaktadır (Üncü, 2007).

2.3.3. Yaşam doyumunu ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar

Doğal felaketler her an dünyadaki tüm insanları etkileyebilecek yıkıcı etkiler yaratabilmektedir. Bu felaketler, insanların doğal yaşam seyrini aksatıp yaşamlarında etkili izler bırakmakta ve sonrasında bu yıkıcı etkinin düzeliş eski seyrine dönmesi bir hayli zaman almaktadır (Bland vd., 1996; Goenjian vd., 2000; Irmansyah vd., 2010). Doğal felaketlerin bir çeşidi olan deprem, sadece sivil altyapıları zarara uğratmakla kalmayıp aynı zamanda depremzedeleri fiziksel, psikolojik ve sosyal zorluklarla karşı karşıya bırakan kitlesel travmatik

olaylardır (Zhou vd., 2019). Yeryüzünde her yıl yüzlerce depremin meydana geldiği ve tarih boyunca milyonlarca insanın ölümüne yol açtığı bilinmektedir (Başoğlu vd., 2002). Depreme doğrudan maruz kalan bireyler, aile üyelerini ve yakınlarını kaybetmelerinin yanı sıra, sağ kalan aile üyelerinin yeni bir hayat kurup devam ettirme konusunda psikolojik olarak güçlerinin kalmadığı görülmektedir. Yaşanan felaketten sonra gerekli kaynaklara ve destek mekanizmalarına erişimin sağlanamaması sonucu bireylerde önemli yoksunluk, hayatının kontrolünün elinde olmadığı duygusu (Gundelach ve Kreiner, 2004), yalnızlık, düşük düzeyde yaşam doyumu (Hudaynazarova vd., 2021), tükenmişlik ve psikiyatrik sıkıntılar ortaya çıkabilmektedir (Fujitani vd., 2016).

Çağatay (2024) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, depreme maruz kalan bireylerde deprem sonrası travma ve yaşam doyumu değişkenlerinin tükenmişlik üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmaya 999 Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı katılmıştır. Bulgulara göre, deprem sonrası travma ve yaşam doyumu birlikte modele dahil edildiğinde tükenmişliği anlamlı düzeyde etkilediği ve tükenmişliğin yaklaşık %50'sinin bu iki değişken tarafından açıklandığı belirlenmiştir. Deprem sonrası travmanın tükenmişliği pozitif, yaşam doyumunun ise negatif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışma, deprem sonrası travmanın tükenmişliği artırırken, yaşam doyumunun tükenmişliği azaltıcı etkisi olduğunu ve bu iki değişkenin tükenmişlik düzeyinin yarısından fazlasını açıkladığını göstermektedir.

Yılmaz ve Aslan (2013) tarafından yapılan araştırmada, kadın öğretmenlerin yaşam doyumu düzeylerinin erkek öğretmenlere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu; ayrıca evli öğretmenlerin yaşam doyumu düzeylerinin evli olmayan öğretmenlerden anlamlı şekilde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırma, cinsiyet ve medeni durumun yaşam doyumu üzerinde etkili olduğunu ve kadın ile evli bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Güngör (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, evlilik doyumu ve yaşam doyumunun demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği 374 evli birey üzerinde incelenmiştir. Sonuçlara göre; öğrenim durumu, evlenme şekli, evlilik süresi ve çocuk sayısı ile yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki bulunmazken, gelir düzeyi ve cinsiyet ile anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu çalışma, yaşam doyumunun gelir düzeyi ve cinsiyet gibi demografik faktörlerle anlamlı şekilde ilişkilendiğini; ancak öğrenim durumu, evlenme şekli, evlilik süresi ve çocuk sayısının yaşam doyumu üzerinde belirgin etkileri olmadığını göstermektedir.

Cockrum ve White (1985) tarafından yapılan araştırmada, bekar bireylerin yaşam doyumu cinsiyete göre incelenmiş ve evlenmemiş kadın ve erkeklerde farklı değişkenlerin yaşam doyumunu etkilediği belirlenmiştir. Erkek katılımcılar, ortak ilgi alanları ve değerler

taşıdıkları bireylerle bütünleşmenin yaşam doyumundaki değişimin %25'ini açıkladığı; kadınlarda ise ilişkiye sahip olmamanın yarattığı duygusal yalnızlığın yaşam doyumunun %45'ini etkilediği ortaya konmuştur. Bekâr kadın katılımcıların yaşam doyumu ortalaması (M=3.80), bekâr erkek katılımcılara (M=4.00) kıyasla daha düşük bir düzeyde saptanmıştır. Bu durumun nedeni, yalnızlığı daha fazla hisseden kadınların yaşam doyumunun daha düşük olmasıdır. Bu araştırma, bekar kadın ve erkeklerin yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin farklılık gösterdiğini ve özellikle yalnızlık hissinin kadınların yaşam doyumunu önemli ölçüde düşürdüğünü ortaya koymaktadır.

Çağ ve Yıldırım (2018) tarafından yapılan çalışmada, yaşam doyumu ve iyimserliğin evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerini anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir. Araştırmaya 549 evli birey (276 kadın, 273 erkek) katılmıştır. Bu çalışma, yaşam doyumu ve iyimserliğin evlilik doyumunu anlamlı biçimde etkilediğini ve bu psikolojik faktörlerin evli bireylerin ilişki memnuniyetinde belirleyici rol oynadığını göstermektedir.

Yıldız (2018) tarafından yapılan yüksek lisans araştırmasında, çalışma yaşamında yer alan ve yer almayan evli kadınların mutluluk düzeyleri ile evlilik ve yaşam doyumları incelenmiştir. Araştırmaya Konya ilinde yaşayan 15 yaş üstü evli kadınlar katılmıştır. Sonuçlar, çalışan evli kadınların evlilik doyumu, yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinin çalışmayanlara göre anlamlı şekilde yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca, yaş arttıkça doyum düzeylerinde azalma görülmüştür. Evlilik biçimi açısından, birbirini tanıyarak evlenenlerin, görücü usulü evlenenlere göre daha yüksek doyum düzeylerine sahip olduğu; eğitim düzeyi ilerledikçe doyum düzeylerinin yükseldiği bulunmuştur. Evlilik süresinin uzaması ise hem çalışan hem çalışmayan kadınlarda yaşam doyumu, evlilik doyumu ve mutluluk düzeylerinde azalmaya yol açmıştır. Bu araştırma, çalışan evli kadınların yaşam ve evlilik doyumu ile mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu; yaş, evlilik biçimi, eğitim ve evlilik süresi gibi faktörlerin bu doyumlar üzerinde belirleyici etkileri olduğunu ortaya koymaktadır.

Kasapoğlu ve Yabanigül (2018) tarafından yapılan çalışmada, evlilik doyumu ve yaşam doyumunun maneviyatın aracı etkisiyle incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 586 evli birey katılmış ve evlilik doyumunun yaşam doyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışma, maneviyatın aracılık rolüyle evlilik doyumunun yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordadığını ve bireylerin manevi deneyimlerinin yaşam memnuniyetini artırmada önemli bir etken olduğunu göstermektedir.

Erbay (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, evli kadınlarda depresyon, anksiyete ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. İstanbul'da 70 çalışan ve 70 çalışmayan olmak üzere toplam 140 evli kadın katılmıştır. Çalışan kadınların depresyon

düzeyleri düşük, anksiyete hafif ve yaşam doyumu orta düzeyde iken; çalışmayan kadınlarda depresyon ve anksiyete hafif, yaşam doyumu orta düzeyde bulunmuştur. Sosyodemografik değişkenlerin depresyon, anksiyete ve yaşam doyumu üzerinde anlamlı etkisi görülmemiştir. Ayrıca, çalışan kadınlarda yaşam doyumu ile depresyon ve anksiyete arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu araştırma, çalışan evli kadınlarda yaşam doyumu ile depresyon ve anksiyete arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu, ancak sosyodemografik faktörlerin bu psikolojik değişkenler üzerinde belirgin etkiler göstermediğini ortaya koymaktadır.

Karaca ve Dede (2017) tarafından yapılan araştırmada, kamu sektöründe çalışan kadınların iş-aile çatışmasının yaşam doyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Tunceli’de 116 kadın çalışan katılmıştır. İş-aile çatışması ile aile-iş çatışması arasında orta düzeyde pozitif ilişki; iş-aile çatışması ile yaşam doyumu arasında ise zayıf pozitif ilişki bulunmuştur. Bu çalışma, iş-aile çatışmasının yaşam doyumu üzerinde zayıf olmakla birlikte pozitif bir etkisi olduğunu ve çatışma türlerinin birbirleriyle orta düzeyde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Chipperfield ve Havens (2001) tarafından yapılan araştırmada, medeni durumunda 7 yıl boyunca değişiklik olmayan kadınların yaşam doyumu azalmış, erkeklerin ise sabit kalmıştır. Medeni durumunda değişiklik olan bireylerde ise eş kaybı yaşayan kadın ve erkeklerde yaşam doyumu düşmüş, erkeklerde bu düşüş kadınlara göre daha fazla olmuştur. Ancak erkekler sonraki 7 yıl içinde yeni eş edindiklerinde yaşam doyumu artarken, kadınlarda böyle bir artış gözlenmemiştir. Bu araştırma, medeni durum değişikliklerinin erkekler ve kadınlar üzerinde farklı etkiler yarattığını; özellikle erkeklerin yaşam doyumunun yeni eş edinme ile artarken, kadınlarda bu durumun gözlenmediğini ortaya koymaktadır.

Ateş ve Sağar (2022) tarafından yapılan araştırmada, psikolojik esneklik, iletişim becerileri ve öz-yeterlik değişkenlerinin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. Araştırmaya 438 öğretmen adayı katılmıştır. Sonuçlar, bu üç değişkenin yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordadığını ve yaşam doyumu ile psikolojik esneklik, öz-yeterlik ile iletişim becerileri arasında pozitif anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur.

Güler ve Usluca (2021), İstanbul’da yaşayan 350 birey ile bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ve sosyodemografik değişkenlerin etkisini incelemiştir. Sonuçlar bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğunu, bilinçli farkındalık düzeyinin erkeklerde kadınlardan yüksek olduğunu, ancak yaşam doyumu açısından cinsiyete göre fark olmadığını göstermiştir. Medeni duruma göre ise evli bireylerin yaşam doyumu, bekar bireylere göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur. Bu araştırma, bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyarken,

yaşam doyumunun cinsiyetten etkilenmediğini ancak medeni durumun yaşam doyumunu üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir.

Bergan ve McConatha (2001), yaşam doyumunu ve dindarlık arasındaki ilişkiyi yaş ve cinsiyet açısından incelemiştir. Sonuçlar, yaşam doyumunu ile dindarlık arasında anlamlı ilişki olduğunu; dindarlığın yaşla arttığını, kadınların erkeklere göre daha yüksek dindarlık düzeyine sahip olduğunu göstermiştir. Yaş ile yaşam doyumunu arasında ilişki bulunmazken, eğitim düzeyi ile yaşam doyumunu arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Bu araştırma, yaşam doyumunu ile dindarlık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyarken, dindarlığın yaşla arttığını ve kadınların erkeklere göre daha yüksek dindarlık düzeyine sahip olduğunu göstermektedir; ayrıca eğitim düzeyinin yaşam doyumunu olumlu etkilediği belirlenmiştir.

Yaşam doyumunu üzerinde sağlığın etkisini inceleyen araştırmalarda; Ertaş ve Kıracı (2019), bireylerin kendilerini sağlıklı olarak algılamaları durumunda yaşam doyumunu düzeylerinin yüksek olduğunu, genel sağlık durumu iç açıcı olmayan bireylerde ise yaşam doyumunun düşük olmasının beklenen bir durum olduğunu ifade etmişlerdir. Kişinin fiziksel ve sağlık durumunu belirleyen faktörler ele alındığında ise, sigara, alkol, kokain, esrar ve steroid gibi zararlı maddelerin kullanımı sonucunda yaşam doyumunu düzeyinin düşük olması beklenmektedir (Zullig vd., 2001). Bu çalışmalar, bireylerin kendini sağlıklı algılamasının yaşam doyumunu artırdığını ve zararlı madde kullanımının yaşam doyumunu olumsuz etkilediğini göstermektedir.

Yaş faktörünün yaşam doyumunu üzerindeki etkisini inceleyen erken dönem çalışmalarda gençlerin yaşlılara kıyasla daha pozitif ve mutlu bir yaşama sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak, daha güncel araştırmalar mutluluk ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir. Bu durumu destekler nitelikte yapılan bir çalışmada, gençlerin ergenlik döneminde yaşadığı duygusal farklılıkların yaşam doyumunu düzeylerini etkilediği sonucuna varılmıştır (Leung ve Leung, 1992). Blanchflower ve Oswald (2004) ile Gwozdz ve Sousa-Poza (2010) tarafından yapılan araştırmalarda ise yaşın yaşam doyumuna etkisinin U şeklinde olduğu tespit edilmiştir. Bu modele göre, yaşam doyumunu en yüksek seviyelerde genç ve yaşlı bireylerde görülürken, orta yaş grubunda daha düşük düzeylerde bulunmaktadır. Bu bulgu, genç ve yaşlı bireylerin orta yaş grubuna göre yaşamdan daha memnun olduklarını göstermektedir. Ayrıca, İngilizler dışındaki birçok Avrupa toplumunda yaşayan genç bireylerin yaşam memnuniyet düzeylerinin son otuz yılda arttığı gözlemlenmiştir (Donovan vd., 2002). Robinson (1973) ise yaptığı araştırmada, birey yaş aldıkça yaşam doyumunu düzeyinin azaldığı genel sonucuna ulaşmıştır.

Yaşam doyumu üzerinde medeni durumun etkisini inceleyen araştırmalarda; evli bireylerin, bekar, ayrı yaşayan, boşanmış veya dul bireylere kıyasla genellikle daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Baştemur, 2006; Tomrukçu, 2010). Benzer şekilde, Stutzer ve Frey (2002), bir eş ya da partnerle yaşayan bireylerin yalnız yaşayan bireylere göre daha yüksek yaşam doyumunu düzeyine sahip olduklarını belirtmişlerdir. Evli bireylerin yaşam doyumunu düzeyinin yükselmesinde etkili faktörlerden biri de evlilik süresinin artmasıdır (Avar Böğrek, 2019). Ancak Hawkins (2005), sağlıklı ve mutsuz bir evlilik ilişkisinin bireyin yaşam doyumunu ve mutluluğunu olumsuz etkileyerek düşürdüğünü vurgulamaktadır.

Yaşam doyumunu üzerinde ekonomik durumun etkisini inceleyen araştırmalarda ise; kişinin gelir durumundaki artışın, mutluluk ve yaşam doyumunu düzeyini yükseltme olasılığını artırdığı görölmüştür (Çirkin ve Göksel, 2016). Bu durum özellikle emekli bireylerde belirgin olup, daha sağlıklı, aktif ve maddi imkânlarla sahip olanların, gelir garantisi aldıklarında emeklilik döneminde yaşamdan daha memnun oldukları ifade edilmiştir (Tabuk, 2009).

Yaşam doyumunu üzerinde bireyin kişilik özelliklerinin etkisini inceleyen araştırmalarda, kişiliğin yaşam doyumunun önemli yordayıcılarından biri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kişinin duygu durumu, psikolojik durumu, karakteri, hayatı ele alışı, kendine verdiği değer ve kendine yönelik algısı gibi faktörlerin yaşam memnuniyeti düzeyini doğrudan etkilediği ifade edilmektedir (Zhao vd., 2021). Kişilik özelliklerinden nevrozizm ve narsisizm, yaşam doyumunu düzeyini negatif etkileyerek bireyin yaşam doyumunu düşürürken; sorumluluk, sosyallik, uyumluluk ve deneyime açıklık gibi özellikler yaşam doyumunu pozitif yönde etkileyerek yükseltmektedir (DeNeve ve Cooper, 1998; Tozar, 2019).

Bununla beraber, öz-yeterliliği yüksek bireylerin yaşam doyumunu düzeylerinin, öz-yeterliliği düşük bireylere göre daha yüksek olduğu görölmüştür (Çıkrıkçı ve Odacı, 2019). Çetinkaya (2004) tarafından yapılan bir çalışmada ise, bireyin benlik saygısı ile yaşam doyumunu arasında pozitif bir ilişki olduğu, kendini olumlu algılayan bireylerin yaşam doyumunu düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bulut ve Yıldız (2020) kişilik özellikleri ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkileri inceledikleri araştırmada; yaşam doyumunu ile dengesiz duygu durumu faktörü arasında negatif, sosyallik, uyumluluk ve sorumluluk faktörleri arasında ise pozitif ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, dengesiz duygu durumu ve deneyime açıklık yaşam doyumunu üzerinde negatif; sosyallik, uyumluluk ve sorumluluğun ise pozitif etkileri olduğu tespit edilmiştir.

Kişinin psikolojik durumu ile yaşam doyumunu arasındaki doğrudan ilişki göz önünde bulundurularak, bazı psikolojik özelliklerin yaşam doyumunu üzerinde etkili olduğu

açıklanmıştır. Bu bağlamda, bilinçli farkındalık düzeyi ile yaşam doyumu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu ve yaşam doyumunu artıran bir özellik olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Güler ve Usluca, 2021). Bu sonuçlar, Diener ve Seligman'ın (2002) yaptığı çalışmayı da desteklemekte olup, mutlu bireylerin mutsuz bireylere kıyasla sosyal etkileşimlerinin yüksek olduğunu, sağlam sosyal bağlara sahip olduklarını ve romantik ilişkiler kurduklarını göstermektedir.

Yaşam doyumu üzerinde bireyin inancının etkisini inceleyen araştırmalarda, yaşam doyumunu ve yaşam kalitesini etkileyen en önemli unsurun bireyin kendi isteğiyle seçtiği inançlar ve bu inançlara yönelik değerlendirmeler olduğu sonucuna ulaşılmıştır (İme ve Öztosun, 2020: 167–192). Bireylerin dini inançlarına olan bağlılıkları ve ibadetlerini yerine getirme sıklıkları, yaşam doyumu düzeylerini artırmaktadır (Jarden vd, 2022; Witter vd, 1985). Ayrıca, bireyin sahip olduğu kadercilik anlayışının yaşam doyumu ile pozitif ilişki içerisinde olduğu belirtilmiştir. Kilisede düzenlenen etkinliklere katılan bireylerin mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu da literatürde yer alan bulgulardandır (Yetim, 1991). Elliott ve Hayward (2009) tarafından 65 ülkede gerçekleştirilen bir çalışmada ise, tüm ülkelerde bireylerin kişisel dini kimliklerinin yaşam doyumunu pozitif ve anlamlı bir şekilde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Yaşam doyumu üzerinde aile yapısının etkisini inceleyen araştırmalarda ise, bireyin yaşam doyumunun yaşadığı aile yapısından etkilendiği belirtilmiştir. Aile yapısı, ailenin çalışma durumu ve yaşam dengesini sağlayamaması gibi faktörlerin bireyin yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediği ifade edilmektedir (Karababa, 2021).

2.3.4. Evlilik uyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişki

Yaşam doyumu, bireylerin yaşamlarını genel anlamda nasıl değerlendirdiklerini ve yaşamlarından ne derece memnun olduklarını ifade eden öznel bir iyi oluş göstergesidir (Diener vd., 1985). Bu doyumun oluşmasında evlilik deneyimleri önemli bir yordayıcı olarak kabul edilmektedir (Yıldız ve Baytemir, 2016). Evlilik uyumu ise çiftlerin karşılıklı anlayış, destek, iletişim ve paylaşım yoluyla kurdukları uyumlu birlikteliğin bir göstergesi olarak tanımlanabilir ve bu uyum seviyesi, bireylerin evliliklerinden aldıkları memnuniyet ve mutlulukla doğrudan ilişkilidir (Akar, 2005). Bireyin mutluluk düzeyi, yaşam doyumu seviyesiyle paralel ilerlemekte olup, mutluluk yaşam doyumunun önemli bir bileşenini oluşturur (Keser, 2003). Hünler ve Gençöz (2003) evliliğin insan yaşamında çok önemli bir deneyim olduğunu ve bu deneyimin kalitesinin yaşam kalitesiyle yakın ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bu bağlamda, yaşam

doyumunu ve evlilik uyumu arasındaki pozitif ilişki, birçok araştırmada da desteklenmektedir. Yıldız ve Baytemir (2016) çalışmalarında, yaşam doyumunun önemli bir belirleyicisi olarak evlilik uyumunu göstermiştir. Acer (2020) ise yaşam doyumunun, evlilik uyumunu doğrudan etkileyen güçlü bir faktör olduğunu vurgulamaktadır. Çünkü uyumlu evlilik ilişkileri, bireylere psikolojik destek sağlamanın yanı sıra sosyal ve ekonomik açıdan da avantajlar sunar; bu durum yaşam kalitesini yükseltir ve genel iyi oluş halini güçlendirir. Sosyal ilişkiler teorileri kapsamında, uyumlu ve doyurucu evliliklerin bireylerin psikolojik esenliklerini artırdığı; stresle başa çıkma, mutluluk ve yaşam doyumunu üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu ifade edilmektedir (Umberson ve Montez, 2010). Evlilik, bireylerin sosyal yaşamlarında önemli bir rol oynarken, aynı zamanda yeni arzuların ve yaşam tarzı değişikliklerinin geliştiği bir platform olarak da görülmektedir (Çağ ve Yıldırım, 2013). Bu çeşitlenmiş yaşam tarzına sahip bireylerin, duygusal ilişkilerinden aldıkları memnuniyetin, genel mutluluk ve yaşam doyumunu üzerinde belirgin etkileri olduğu ileri sürülmektedir (Hünler ve Gençöz, 2003; Kansız ve Arkar, 2011; Üncü, 2007). Birçok ampirik çalışma, evlilik uyumunun yaşam doyumunu üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur (Canbulat ve Cihangir-Çankaya, 2014; Scheidler, 2008; Shek, 2001; Tomrukçu, 2010; Yıldız, 2009). Özellikle çiftlerin evliliklerinde uyum düzeylerinin yüksek olması, bireylerin yaşamdan aldıkları doyumunu artırmakta ve psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde desteklemektedir (Yıldız ve Baytemir, 2016). Bu nedenle, evlilik uyumu sadece çiftler arasındaki ilişkinin kalitesini belirlemekle kalmaz, aynı zamanda bireylerin genel yaşam kalitesine ve mutluluğuna da doğrudan katkı sağlamaktadır. Sonuç olarak, evlilik uyumu ve yaşam doyumunu birbirini karşılıklı olarak etkileyen dinamik süreçlerdir. Evlilikte sağlanan uyum, bireylerin yaşamdan aldıkları doyumunu yükseltirken, yüksek yaşam doyumunu da evlilik ilişkilerinin kalitesini artırıcı bir etki yaratmaktadır. Bu karşılıklı etkileşim, evlilik danışmanlığı ve aile terapilerinde çiftlerin hem ilişki kalitesini hem de bireysel yaşam doyumlarını destekleyecek bütüncül yaklaşımların geliştirilmesini gerektirmektedir.

2.3.5. Evlilik uyumu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye yönelik yurt içi ve yurt dışı araştırmalar

Evlilik uyumu ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki, bireylerin psikososyal sağlığını anlamada önemli bir gösterge olarak ele alınmaktadır. Yapılan araştırmalar, evlilik uyumunun yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğini ve çiftlerin birbirleriyle uyumlu olmalarının genel yaşam memnuniyetini artırdığını göstermektedir.

Örneğin, Demir ve Yıldız (2019) tarafından Türkiye’de yapılan bir çalışmada, evlilik uyumu ile yaşam doyumu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışma, evlilik uyumunun bireylerin yaşam doyumunu anlamlı şekilde artırdığını ve evlilik ilişkilerinin genel yaşam kalitesi üzerindeki belirleyici etkisini vurgulamaktadır.

Karaman ve Özcan (2020) tarafından yürütülen bir diğer çalışmada, evlilik uyumu ve yaşam doyumu ilişkisi incelenmiş; evlilik uyumu düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam doyumu puanlarının da anlamlı şekilde yüksek olduğu saptanmıştır. Bu araştırma, evlilik uyumu ile yaşam doyumu arasında güçlü bir pozitif ilişki olduğunu ve evlilikteki uyumun yaşam kalitesini artırmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Sıncar vd. (2020) Gaziantep Üniversitesi’nde lisans öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, depresyon ve yaşam doyumu değişkenleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonucunda depresyonun evlilik uyumunu olumsuz etkilediği, yaşam doyumunun ise pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu çalışma, depresyonun evlilik uyumunu zayıflattığını ve yaşam doyumunun ise evlilik ilişkilerini güçlendirdiğini göstererek, psikolojik sağlık faktörlerinin evlilik dinamikleri üzerindeki belirleyici etkisine dikkat çekmektedir.

Uluslararası alanda, Martinez ve Gonzalez (2017) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, evli bireylerin evlilik uyumu puanları ile yaşam doyumu arasında yüksek korelasyon olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, evlilik uyumunun yaşam doyumundaki artışta önemli bir belirleyici olduğu vurgulanmıştır. Bu araştırma, evlilik uyumunun yaşam doyumunu artırmada kritik bir rol oynadığını ve çiftlerin genel yaşam kalitesinin güçlendirilmesinde evlilik ilişkilerinin önemini ortaya koymaktadır.

Johnson vd. (2021) tarafından yapılan çok uluslu bir araştırmada, farklı kültürlerden evli bireylerin evlilik uyumu ve yaşam doyumu düzeyleri incelenmiştir. Çalışma, evlilik uyumu yüksek olan çiftlerin yaşam doyumu puanlarının anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca kültürel farklılıkların bu ilişkiyi kısmen ve etkilediği ancak genel eğilimin benzer olduğu vurgulanmıştır. Bu çalışma, kültürel farklılıklara rağmen evlilik uyumu ile yaşam doyumu arasındaki pozitif ilişkinin evrensel bir özellik olduğunu ve uyumlu evliliklerin bireylerin genel yaşam memnuniyetini artırdığını göstermektedir.

2.3.6. Yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki

Doğal afetler, bireylerin psikolojik sağlamlıklarını yansıtmalarını ve/veya geliştirmelerini toplumsal düzeyde etkileyen, tahribat yaratan yaşantılar olmakla birlikte, bireylerin yaşam doyumu düzeylerini de doğrudan etkilemektedir. Bunun yanı sıra, bireylerin psikolojik

sağlamlıkları ile yaşam doyumu düzeylerinin birbirleriyle ilişkili olduğu söylenebilir. Nitekim, 1999 yılında büyük yıkıma neden olan Marmara depremi sonrası psikolojik sağlamlığa etki eden kişisel faktörlerin incelendiği bir araştırmada, bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaşam doyumu ile anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu belirtilmiştir (Kararımak, 2007).

Yaşam doyumu, bireylerin yaşamdan aldıkları keyfi, hazı ve mutluluğu yansıtmakta olup, psikolojik dayanıklılıkla doğrudan ilişki içerisinde olmasının temel nedenlerinden biridir. Yaşam doyumu düzeyi yüksek olan bireyler, stres yaratan ve travmatik olaylar karşısında daha sağlıklı tepkiler verebilmektedir. Bu bireyler, yaşamlarının belirli alanlarından hoşnut oldukları için karşılaştıkları problem yaratan durumlara ve travmatik yaşantılara, başkalarına kıyasla daha olumlu ve sağlıklı bir bakış açısıyla yaklaşabilmektedirler (Diener ve Chan, 2011).

Zorlu yaşantılarla başa edebilme, kriz durumlarını doğru yönetme ve gelişim gösterme kapasitesiyle açıklanan psikolojik sağlamlık kavramı, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları çeşitli durumlarda onları koruyan dinamik bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Gizir, 2004). Bu tanıma göre, bireyin baş etme stratejilerinin gelişmesi ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin artması, yaşam doyumu düzeyinin yükselmesi ile ilişkilendirilebilir. Psikolojik dayanıklılık, bireylerin ruh sağlığı ile pozitif yönde ilişkilidir. Örneğin, psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumu, problem durumlarında kullanılan baş etme stratejileri ve sosyal destek ile pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Araya vd., 2011). Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin de yüksek olduğu bildirilmektedir (Luthar, 2005). Çünkü bireylerin karşılaştığı olumsuz yaşantılarla başa çıkmasına yardımcı olan ve stresli durumlara uyum sağlamasını destekleyen psikolojik sağlamlık, bireyin yaşam memnuniyetini artırmaktadır (Abolghasemi ve Varaniyab, 2010; Youngblom vd., 2014). Psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda, bu iki değişken arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Martinez-Marti ve Ruch, 2017; Ülker-Tümlü ve Receptoğlu, 2013). Psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça yaşam doyumu da artmakta, depresif belirtiler ise azalmaktadır (Erarslan, 2014).

Literatür incelendiğinde, yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık kavramları genellikle ayrı yapılar olarak ele alınmış ve psikolojik ile davranışsal literatürde yaygın biçimde incelenmiştir. Ancak, bu iki kavram arasında doğrudan bir ilişki olduğunu destekleyen araştırma sayısı arttıkça, aralarındaki ilişkinin daha kapsamlı şekilde araştırılması gerektiği vurgulanmaktadır. Yapılan çalışmalarda, psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin yaşamlarından daha fazla memnuniyet duyma olasılıklarının da yüksek olduğu görülmüştür (Gooding vd., 2012: 262).

2.3.7. Yaşam doyumu ve psikolojik sağamlık ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmalar

Bireyin sahip olduğu psikolojik sağamlık düzeyinin, yaşamdan elde ettiği doyumla yakından ilişkili olduğu dışınılmaktadır. Başka bir ifadeyle, psikolojik sağamlık düzeyi yüksek olan bireylerin, yaşam doyumlarının da yüksek düzeyde olduğu sđylenebilir. Ayrıca, bireyin yaşam biçimini nasıl değerlendirdiği, sahip olduğu yaşam doyumu düzeyiyle doğrudan bağlantılıdır. Bununla birlikte, bireyin kendine ve çevresine yönelik bireysel bakış açısı, psikolojik sağamlık düzeyini belirlemede önemli bir rol oynamaktadır. Bu perspektiften bakıldığında, psikolojik sağamlık ve yaşam doyumu değerkenleri arasında bireylerin sahip oldukları bakış açısıyla şekillenen anlamlı bir bağlantı olduğu sđylenebilir.

Bu iki değerşken arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalardan biri, 6 şubat 2023 tarihinde meydana gelen Kahramanmaraş merkezli depremlerden etkilenen ve hayatta kalan öğretmenlerle yürütölmüştür. Bu kesitsel çalışmada, katılımcıların deprem öncesine ait psikolojik sağamlık ve yaşam doyumu düzeyleri bilinmemekle birlikte, elde edilen sonuçlara göre öğretmenlerin hem psikolojik sağamlıklarının hem de yaşam doyumlarının orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların cinsiyet ve yaş gibi sosyodemografik özelliklerinin, psikolojik sağamlık düzeyleri üzerinde anlamlı etkileri olduğu bulunmuştur. Örneğin, erkek öğretmenlerin, kadın öğretmenlere göre; 51 yaş ve üzeri öğretmenlerin ise 31–40 yaş grubundaki öğretmenlere kıyasla daha yüksek psikolojik sağamlık düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca, katılımcıların psikolojik sağamlık düzeylerinin, yaşam doyumu üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Köse vd., 2023). Bu alışma, Kahramanmaraş depreminden etkilenen öğretmenlerin psikolojik sağamlık ve yaşam doyumu düzeylerinin orta seviyede olduğunu ortaya koymakta; psikolojik sağamlığın yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordadığı ve bazı sosyodemografik değerşkenlerin psikolojik sağamlık üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Brooks (2008), yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelerken bireylerin költürel özelliklerinin etkisini de ele almıştır. Araştırmasında, Çin’de meydana gelen deprem sonucu hayatını kaybeden 70.000 kişiyi kapsamıştır. Çin’de yaşayan bireylerin gösterdikleri tutum incelendiğinde, yeniden yapılanma sürecinde yaşanan travmaların ardından yas tutma davranışının eylemli biçimde gerçekleştiği gözlenmiştir. Deprem sonucunda yaşanan büyük kayıplar karşısında, sağ kalanların daha ağır travmalar yaşamaması için özellikle eylemde bulunma ve baş etme algıları desteklenmiştir. Araştırma sürecinde, bireylerin olumlu tutum sergilemeleri ve zorlu olaylara karşı birlikte hareket etmeleri mümkün olmuştur. Bu

dayanışma sonucunda bireylerin yaşamlarındaki psikolojik iyi olma düzeyinde artış gözlemlenmiştir. Bu çalışma, travmatik afet sonrası kültürel tutumların psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumunu artırmada önemli rol oynadığını; kolektif dayanışma ve aktif başa çıkma stratejilerinin bireylerin psikolojik iyi oluşunu desteklediğini göstermektedir.

Rourke (2004) ise, eşi hayatta olmayan veya boşanmış 232 kadının katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmada, psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu çalışma, eşini kaybetmiş veya boşanmış kadınlarda psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyarak, bu iki değişkenin birbirini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

Fırat (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, evli bireylerin duygu düzenleme becerileri ile psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, negatif bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile yaşam doyumunu ve psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna karşılık, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar odaklanma ve pozitif tekrar gözden geçirme gibi olumlu stratejiler ile yaşam doyumunu ve psikolojik sağlamlık arasında düşük düzeyde pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca, katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yaşam doyumları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu çalışma, evli bireylerde olumlu duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunu artırırken, olumsuz duygu düzenleme stratejilerinin bu düzeyleri anlamlı şekilde azalttığını ortaya koymaktadır.

Ülker Tümlü ve Recepoğlu (2013) tarafından yapılan bir diğer araştırmada üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile yaşam doyumunu arasındaki bağlantıyı incelemiştir. Bu çalışma, 2011-2012 eğitim-öğretim yılında Kastamonu Üniversitesi'nde tesadüfi örneklem yöntemiyle seçilen 94 öğretim elemanının katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, yaşam doyumunu ile psikolojik dayanıklılık arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca, bireylerin medeni durumu, yaşı, cinsiyeti, akademik unvanı, hizmet yılı ve üniversitedeki görev süresine göre psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumunu düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (Ülker Tümlü ve Recepoğlu, 2012). Bu araştırma, psikolojik dayanıklılığın bireyin yaşam doyumunu üzerinde belirleyici bir rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır. Demografik değişkenlere bağlı olarak bu iki değişkenin düzeylerinde farklılıklar görülmesi ise, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumunun bireysel ve çevresel etmenlerden etkilenebileceğini göstermektedir.

Toprak (2014) tarafından yapılan araştırmada, ergenlerin psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumunun mutluluk ve yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordayıp

yordamadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, ergenlerin mutluluk, yaşam doyumu, psikolojik sağlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya, 2012-2013 eğitim-öğretim yılında Karadeniz Ereğli’deki altı farklı lisenin 10, 11 ve 12. sınıflarında öğrenim gören toplam 477 öğrenci katılmıştır. Sonuçlara göre, psikolojik sağlık ile mutluluk ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, kadınların psikolojik sağlık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu; ergen bireylerin ebeveynlerinin hayatta olması ve akademik seviyelerinin ise psikolojik sağlık düzeyleriyle anlamlı bir ilişki göstermediği belirlenmiştir. Bu çalışma, ergenlerde psikolojik sağlamlığın mutluluk ve yaşam doyumunu anlamlı şekilde etkileyebileceğini göstermektedir. Bulgular, psikolojik sağlamlığın bireyin öznel iyi oluşunu destekleyen önemli bir değişken olduğunu ortaya koymakta; cinsiyet gibi bazı demografik faktörlerin bu ilişkide belirleyici rol oynayabileceğine işaret etmektedir.

Şahin (2014) ise, Millî Eğitim Bakanlığı’na bağlı çalışan öğretmenlerin psikolojik sağlık ve yaşam doyumu düzeylerinin öz-duyarlılığı yordama gücünü incelemiştir. Araştırmaya, 2012-2013 eğitim-öğretim yılında Uşak il, ilçe ve köylerinde görev yapan 422 öğretmen katılmıştır. Sonuçlar, öz-duyarlılık ile psikolojik sağlık arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca, psikolojik sağlık ve yaşam doyumunun öz-duyarlılık üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi olduğu ifade edilmiştir. Bu araştırma, öğretmenlerin öz-duyarlılık düzeylerinin, psikolojik sağlık ve yaşam doyumu gibi bireysel iyi oluş göstergeleriyle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular, psikolojik sağlık ve yaşam doyumunun, bireyin kendine karşı duyarlılık geliştirme sürecinde önemli belirleyiciler olabileceğini göstermektedir.

Cavga (2019) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise lise öğrencilerinin aile yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışma, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında İstanbul ili Anadolu Yakası’nda bulunan Milli Eğitim Bakanlığı’na bağlı resmi liselerde eğitim gören 883 öğrencinin katılımıyla yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunurken; aile yaşam doyumu ile sosyal medya kullanım bozukluğu arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Benzer şekilde, psikolojik dayanıklılık ile sosyal medya kullanım bozukluğu arasında da anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca, aile yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğunun cinsiyet, anne-baba birliktelik durumu, kardeş sayısı, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyine göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Ancak, bu değişkenlerin aile yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım

bozukluğunun anne ve baba tutumlarına göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Yaş değişkenine göre aile yaşam doyumu ve sosyal medya kullanım bozukluğu farklılaşmazken, psikolojik dayanıklılıkta farklılık görülmemiştir. Sınıf düzeyine göre aile yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık farklılaşırken, sosyal medya kullanım bozukluğu değişmemiştir. Algılanan ders başarısına ve ekonomik düzeye göre aile yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık farklılaşırken, sosyal medya kullanım bozukluğunda farklılık gözlenmemiştir. Sonuç olarak, aile yaşam doyumunun psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğunun yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışma, aile yaşam doyumunun, ergen bireylerin psikolojik dayanıklılığını artıran ve sosyal medya kullanım bozukluğu riskini azaltan önemli bir etken olduğunu göstermektedir. Ayrıca, psikolojik sağlamlık ile sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki negatif ilişki, dijital davranışların psikolojik değişkenlerle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bulgular, aile ortamının niteliğinin, ergenlerin psikolojik iyi oluşları ve dijital medya kullanım alışkanlıkları üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir.

Bireylerin yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, olumlu duygu durumunda olmanın hem yaşam doyumunu hem de psikolojik sağlamlık düzeyini artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre, mutlu bireylerin hem yaşamlarından hoşnut oldukları hem de iyi hissetmek için kendi kaynaklarını besledikleri belirtilmiştir (Tecson vd., 2019). Bu çalışma, olumlu duyguların hem yaşam doyumu hem de psikolojik sağlamlık üzerinde güçlendirici bir etkisi olduğunu göstermektedir. Elde edilen bulgular, bireyin kendini mutlu hissetmesinin yalnızca anlık bir durum olmadığını, aynı zamanda psikolojik dayanıklılığını ve yaşamdan aldığı tatmini artıran kalıcı bir kaynak işlevi gördüğünü ortaya koymaktadır.

Şahin (2014) ise Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı çalışan öğretmenlerin öz-duyarlılık, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya, 2012-2013 eğitim-öğretim yılında Uşak ilinde görevli 422 öğretmen katılmıştır. Araştırma sonucunda, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeylerinin öz-duyarlılık üzerinde pozitif yönde etkisi olduğu belirtilmiştir. Bu çalışma, öğretmenlerin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu düzeylerinin, öz-duyarlılık becerileri üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Bulgular, bireyin içsel dayanıklılığı ve yaşamdan aldığı tatminin, kendine karşı duyarlılık geliştirmesini desteklediğini; dolayısıyla öz-duyarlılığın psikolojik iyi oluşun önemli bir bileşeni olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir.

Demir ve Kabakçı (2020) ise Kano antrenörlerinin psikolojik sağlamlık, öz-yeterlik algısı ve yaşam doyumlarını ölçmeyi amaçlayan araştırmalarında, yaş ortalaması 33,39 olan 71

antrenör gönüllü olarak yer almıştır. Sonuçlar, algılanan öz-yeterlik ile psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğunu göstermiştir. Bu araştırma, Kano antrenörlerinde algılanan öz-yeterlik duygusunun psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu ile anlamlı ve pozitif ilişkiler taşıdığını ortaya koymaktadır. Bulgular, bireyin kendi yeteneklerine olan güveninin, hem dayanıklılık kapasitesini hem de yaşamdan aldığı tatmini artıran önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

Yelboğa vd. (2022) tarafından yapılan çalışmada, COVID-19 korkularının ve yaşam doyumlarının bireylerin psikolojik sağlamlıklarına etkisi incelenmiştir. Araştırmaya 263 birey (206 kadın, 57 erkek) katılmıştır. Sonuçlar, COVID-19 korkularının bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini olumsuz yönde etkilediğini; buna karşın, bireylerin sahip olduğu yaşam doyumu düzeylerinin psikolojik sağlamlık üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermiştir. Bu çalışma, COVID-19 korkusunun bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini olumsuz yönde etkilediğini ortaya koyarken, yaşam doyumunun ise psikolojik dayanıklılığı destekleyici olumlu bir faktör olduğunu göstermektedir. Bulgular, stres ve kaygı kaynaklarının psikolojik sağlamlık üzerinde zayıflatıcı etkileri olabileceğini; ancak yüksek yaşam doyumunun bu olumsuz etkileri dengeleyebileceğini işaret etmektedir.

Karagöz vd. (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, sağlık personelinin psikolojik sağlamlıklarının yaşam doyumu üzerindeki etkisi ile COVID-19 pandemisi korkularının bu ilişki üzerindeki aracı rolü incelenmiştir. Türkiye'nin 36 ilinde görev yapan 414 sağlık çalışanının katılımıyla yürütülen çalışmada, COVID-19 korkularındaki artışın psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu seviyelerini azalttığı; psikolojik sağlamlık düzeyindeki artışın ise yaşam doyumu seviyesini artırdığı tespit edilmiştir. Bu araştırma, COVID-19 pandemisi korkularının sağlık personelinin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Öte yandan, psikolojik sağlamlık düzeyinin yükselmesinin yaşam doyumunu artırdığı bulgusu, bireylerin dayanıklılık kaynaklarının zorlayıcı koşullarda bile yaşam kalitesini destekleyebileceğine işaret etmektedir. Böylece, pandemi kaynaklı korkuların etkisi, psikolojik sağlamlıkla kısmen dengelenebilmektedir.

Altundağ (2013) tarafından yapılan çalışmada ise anne-babası boşanmış ergenlerin yaşam doyumu ve yalnızlık düzeylerinin psikolojik dayanıklılıklarına etkisi incelenmiştir. Bolu ili Merkez ilçede öğrenim gören 9., 10., 11. ve 12. sınıf öğrencilerinden, anne-babası boşanmış 144 lise öğrencisinin katıldığı araştırma sonucunda, psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumu arasında olumlu ve güçlü bir ilişki; psikolojik dayanıklılık ile yalnızlık düzeyi arasında ise olumsuz ve güçlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu çalışma, anne-babası boşanmış ergenlerde psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumunu artırırken yalnızlık düzeyini azaltan önemli bir

faktör olduğunu göstermektedir. Bulgular, aile yapısındaki olumsuzluklara rağmen yüksek psikolojik dayanıklılığın, ergenlerin duygusal iyilik halini korumada ve sosyal izolasyonun etkilerini azaltmada kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Batan ve Ayten (2015) tarafından yapılan araştırmada, yetişkinlerin dini başa çıkma davranışları ve tutumlarının yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkisi incelenmiştir. Araştırmaya, 18-59 yaşları arasında değişen 512 yetişkin katılmıştır. Sonuçlar, olumsuz dini başa çıkma yöntemleri ile yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olmadığını, ancak olumlu dini başa çıkma ve psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumu üzerinde pozitif yönde anlamlı etkisi olduğunu göstermiştir. Bu araştırma, yetişkinlerde olumlu dini başa çıkma stratejilerinin psikolojik dayanıklılığı güçlendirerek yaşam doyumunu artırdığını ortaya koymaktadır. Öte yandan, olumsuz dini başa çıkma yöntemlerinin yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmaması, bu tür tutumların bireyin iyi oluşunu desteklemede sınırlı rol oynadığını göstermektedir.

Çelik vd. (2017) tarafından yapılan araştırmada, pedagojik formasyon eğitimi gören öğretmen adaylarının psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk düzeylerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmaya, Çukurova Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü'nde formasyon eğitimi alan 140 öğretmen adayı (63 kız, 77 erkek) katılmıştır. Sonuçlar, yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif, umutsuzluk ile negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, öğretmen adaylarının psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk düzeylerinin yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Bu çalışma, öğretmen adaylarının yaşam doyumunun, psikolojik dayanıklılık düzeyleriyle olumlu, umutsuzluk düzeyleriyle ise olumsuz yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bulgular, psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumunu artıran, umutsuzluğun ise azaltan önemli psikolojik faktörler olduğunu ortaya koyarak, bireylerin iyi oluşunu desteklemede bu iki değişkenin kritik rol oynadığını vurgulamaktadır.

Morote vd. (2021) tarafından yapılan araştırmada, psikolojik sağlamlık, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri ele alan güncel çalışmalar kapsamlı biçimde incelenmiştir. İnceleme sonucunda, psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu düzeyi üzerinde olumlu yönde etkisi olduğu ve psikolojik iyi oluş ile ilişki içerisinde bulunduğu tespit edilmiştir. Bu kapsamlı inceleme, psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu üzerinde olumlu etkiler yarattığını ve psikolojik iyi oluş ile güçlü bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymaktadır. Bulgular, psikolojik dayanıklılığın bireyin genel mutluluk ve yaşam kalitesini destekleyen

merkezi bir unsur olduğunu vurgulayarak, bu alandaki güncel araştırmaların tutarlı sonuçlarını özetlemektedir.

Yukarıda belirtilen araştırmalar ışığında, psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu söylenebilir. Ancak, bu iki değişkenden hangisinin nedensel zincirde önce geldiği kesin olarak belirlenememektedir. Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek bireyler, olumsuz yaşantılar sonucu ortaya çıkan stres ve travmalarda olumlu bakış açılarını koruyabilmekte; yani olumsuz yaşantılarla başa çıkma kapasitesi daha yüksek olmaktadır. Bu durum, bireylerin yaşamdan daha yüksek düzeyde doyum almalarını sağlamaktadır. Bu nedenle, psikolojik dayanıklılıktaki artışın yaşam doyumunda artışla sonuçlanması beklenmektedir. Ayrıca, yaşam doyumundaki artışla birlikte, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının dayanıklılık eğitimi veya ruh sağlığı desteği gibi stratejilerle geliştirilmesinin, yaşam doyumunu artırmanın etkili bir yolu olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu birbirleriyle doğrudan bağlantılı iki kavram olup, her biri diğerini potansiyel olarak pozitif bir geri bildirim döngüsü aracılığıyla güçlendirmektedir.

3. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, temel araştırma deseni açıklanacak; evren ve örneklem özellikleri ile örneklem seçimine ilişkin yöntemler sunulacaktır. Ayrıca veri toplama araçları ve süreci, elde edilen verilerin analiz ve değerlendirme yöntemleriyle birlikte aktarılacaktır.

3.1. Araştırma Deseni

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. İlişkisel tarama deseni, iki veya daha fazla değişken arasındaki birlikte değişim düzeyini ve ilişkinin derecesini ortaya koymak amacıyla kullanılan bir araştırma yöntemidir (Büyüköztürk, 2017; Karasar, 2012). Böylece, değişkenler arasındaki ilişki düzeyi nicel veriler ışığında objektif biçimde değerlendirilebilmekte ve anlamlı sonuçlara ulaşılabilir. Ayrıca bu desen, sadece mevcut durum ve olayları betimlemekle kalmayıp, katılımcıların düşünce, görüş ve tahminlerini ifade etmelerine de olanak tanınması bakımından da önem taşımaktadır (Büyüköztürk vd., 2022). Bu sayede, araştırma hem olgusal gerçekliği hem de katılımcı perspektiflerini dikkate alarak daha kapsamlı ve zengin bir veri sunar.

Sonuç olarak, ilişkisel tarama deseni kullanılarak elde edilen bulgular, değişkenler arasındaki ilişkilerin varlığı ve gücü hakkında bilgi verirken, aynı zamanda bu ilişkilerin nedenleri ve sonuçları hakkında yorum yapmaya da imkân sağlamaktadır. Bu özellikleriyle, ilişkisel tarama deseni sosyal bilimler alanında sıklıkla tercih edilen ve güvenilir sonuçlar sunan bir araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2014).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, ilgili konu hakkında bilgi edinilmek istenen tüm bireylerden oluşan geniş topluluktur. Örneklem ise, bu evrenden belirli ölçütlere göre seçilen ve araştırmaya dahil edilen daha küçük, temsil edici gruptur. Örneklem, evreni temsil edecek şekilde seçilmelidir; ancak pratik nedenlerle genellikle evrenin tamamı üzerinde çalışmak mümkün olmaz (Büyüköztürk, 2019). Bu çalışmada örneklem belirlenirken kolayda örnekleme ve kriter örnekleme yöntemleri birlikte kullanılmıştır. Kolayda örnekleme, araştırmacının ulaşımı kolay olan bireylerden örneklem oluşturduğu, zaman ve maliyet açısından pratiklik sağlayan bir yöntemdir (Cohen vd., 2018). Bununla birlikte çalışmada, katılımcıların belirli ölçütleri karşılaması gerektiğinden kriter örnekleme yöntemine de başvurulmuştur. Kriter örnekleme, belirli bir özelliğe ya da niteliğe sahip bireylerin çalışmaya dâhil edilmesini esas alan, amaca yönelik bir örnekleme türüdür (Patton, 2014).

Bu araştırmanın evrenini, 6 Şubat 2023 tarihinde meydana gelen Kahramanmaraş merkezli depremlerden doğrudan etkilenmiş ve hâlihazırda evli olan bireyler oluşturmaktadır. Evren, afetin etkilediği geniş coğrafyada yaşayan tüm evli bireyleri kapsamaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise, bu evrenden belirli ölçütler doğrultusunda ve erişilebilirlik esas alınarak seçilen bireylerden oluşmaktadır. Bu doğrultuda, araştırmanın örneklemini Adıyaman ilinde ikamet eden ve 6 Şubat 2023 depremlerinden etkilenmiş 416 evli birey oluşturmaktadır. Katılımcıların araştırmaya dâhil edilebilmesi için en az iki yıldır evli olma koşulu aranmıştır. Bu kriter, veri toplama sırasında 6 Şubat 2023 depreminin üzerinden iki yıl geçmiş olması ve katılımcıların deprem sırasında da evli olmalarını sağlamak amacıyla belirlenmiştir. Aynı aileden çiftlerin her ikisine birden ulaşmak mümkün olmadığından, veri toplama süreci bireysel katılım esasına göre yürütülmüştür. Katılımcılar, araştırmacı tarafından yüz yüze uygulanan öz bildirim ölçeklerini gönüllülük esasına dayalı olarak doldurmanın yanı sıra, online ortamda da anket formu aracılığıyla veri toplama sürecine katılmışlardır. Verilerin güvenilirliğini sağlamak amacıyla, yalnızca evli bireylerin verileri analizlere dâhil edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama süreci öncesinde, katılımcılara çalışmanın amacı, kapsamı, gönüllülük esasına dayalı oluşu ve kişisel verilerin gizliliği hakkında bilgi verilmiş; bu kapsamda Bilgilendirilmiş Onam Formu (BOF) sunulmuştur. Katılımcılar, formu okuyup onay verdikten sonra veri toplama araçlarını doldurmuşlardır. Katılımcılar, formu okuyup onay verdikten sonra veri toplama araçlarını doldurmuşlardır. Bu süreç, bazı katılımcılar için yüz yüze, bazı katılımcılar için ise online ortamda gerçekleştirilmiştir.

Veri toplama sürecinde, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu; evlilik uyum düzeylerini belirlemek için Evlilik Uyum Ölçeği (EUÖ); psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemek amacıyla Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (YPSÖ) ve yaşam doyumlarını ölçmek için Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır.

3.3.1. Bilgilendirilmiş onam formu (BOF)

Araştırmada, katılımcıların gönüllülük esasına dayalı olarak araştırmaya katılmalarını sağlamak amacıyla Bilgilendirilmiş Onam Formu kullanılmıştır. Formda; çalışmanın amacı, süresi, veri toplama araçlarının içeriği, katılımın gönüllü olduğu, istenildiği zaman araştırmadan çekilme hakkının bulunduğu ve elde edilen verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla, anonim olarak

kullanılacağına dair bilgilere yer verilmiştir. Katılımcılar, araştırmaya katılmadan önce formu okuyarak bilgilendirilmiş onamlarını yazılı olarak vermiştir. Bu süreçte kişisel mahremiyet, etik ilkeler ve veri gizliliği temel alınmıştır.

3.3.2. Kişisel bilgi formu (KBF)

Araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, katılımcıların demografik ve ilişkiye yönelik özelliklerini belirlemeye yönelik 21 maddeden oluşmaktadır. Formun 16 maddesi, katılımcıların ve eşlerinin cinsiyeti, yaşı, eğitim durumu, çalışma durumu, ailenin aylık geliri, çocuk sahibi olma durumu ve çocuk sayısı gibi demografik bilgilerini toplamaya yöneliktir. Geriye kalan 5 madde ise bireylerin ilişkileri ile ilgili sorulardan oluşmakta olup, tanışma ve evlilik süreleri, tanışma şekilleri ve evliliklerini nasıl tanımladıkları gibi konuları içermektedir. Kişisel Bilgi Formu'nun örnek maddeleri Ek-2' de sunulmuştur. (Bkz. Ek-2).

Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler, Tablo 3.1'de detaylı biçimde sunulmuştur. Bu demografik değişkenler, katılımcı profiline ilişkin betimleyici bilgi sağlamak ve elde edilen verilerin analiz sürecinde bağlamsal değerlendirmeler yapmak amacıyla raporlanmıştır.

Tablo 3.1. Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler

Değişken		f	%
Cinsiyet	Kadın	249	59,9
	Erkek	167	40,1
Yaş	18-25 yaş	41	9,9
	26-30 yaş	62	14,9
	31-40 yaş	137	32,9
	41-50 yaş	107	25,7
	51 ve üstü yaş	69	16,6
Eşin Eğitim Düzeyi	Okuryazar olmayan	12	2,9
	İlköğretim	70	16,8
	Ortaöğretim	135	32,5
	Önlisans/Lisans	173	41,6
	Lisansüstü	26	6,3
Ailenin Aylık Geliri	0-17.000 TL	74	17,8
	18.000-25.000 TL	75	18,0
	26.000-50.000 TL	145	34,9
	51.000- ve üstü TL	122	29,3

Tablo 3.1. (Devamı) Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler

Yaşanılan Yer		Ev	334	80,3
		Konteyner Kent	82	19,7
Birlikte Yaşanılan Kişiler	Yalnız yaşayan	Aile ile	8	1,9
		Akraba ile	403	96,9
			5	1,2
İlaç Durumu	Kullanım	Evet	86	20,7
		Hayır	330	79,3
Psikolojik Rahatsızlık Durumu		Evet	23	5,5
		Hayır	393	94,5
Evlilik Süresi		2-5 yıl	120	28,8
		6-10 yıl	72	17,3
		11-20 yıl	107	25,7
		21-35 yıl	96	23,1
		35 ve üstü yıl	21	5
Eş İle Tanışma Biçimi		Görücü usulü	242	58,2
		Arkadaş aracılığıyla	59	14,2
		Flört ederek	99	23,8
		Sosyal medya aracılığıyla	4	1
		Diğer	12	2,9
Çocuk Durumu	Sahipliği	Evet	310	74,5
		Hayır	106	25,5

Tablo 3.1. (Devamı) Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler

6 Şubat Tarihli		Kahramanmaraş	1	,2
Depremde Bulunulan		Diyarbakır	1	,2
İl		Hatay	4	1
		Gaziantep	7	1,7
		Adıyaman	383	92,1
		Kilis	1	,2
		Şanlıurfa	9	2,2
		Osmaniye	1	,2
Konutun Durumu	Hasar	Sağlam	47	11,3
		Az hasarlı	180	43,3
		Orta hasarlı	57	13,7
		Ağır hasarlı	81	19,5
		Yıkılmış	51	12,3
Deprem Yaralanma	Kaynaklı Durumu	Evet	34	8,2
		Hayır	382	91,8
Deprem Yakınların Durumu	Kaynaklı Yaralanma	Evet	212	51
		Hayır	204	49
Depremde Altında Durumu	Enkaz Kalma	Evet	22	5,3
		Hayır	394	94,7
Deprem Yakın Kaybı	Kaynaklı Durumu	Evet	256	61,5
		Hayır	160	38,5
Toplam			416	% 100

Katılımcıların 249'u kadın (%59,9) ve 167'si erkektir (%40,1). Bu bireylerin 41'i 18-25 (%9,9) , 62'si 26-30 (%14,9) , 137'si 31-40 (% 32,9), 107'si 41-50 (%25,7) ve 69'u 51 ve üstü (%16,6) yaş aralığındadır. Bireyler eğitim düzeylerine göre değerlendirildiğinde, okuryazar olmayan 10 (%2,4), ilköğretim 62 (%14,9), ortaöğretim 126 (%30,3), önlisans/lisans 201(%48,3) ve lisansüstü 17 (%4,1) mezunudur. Eşlerinin eğitim düzeyleri değerlendirildiğinde, okuryazar olmayan 12 (%2,9), ilköğretim 70 (%16,8), ortaöğretim 135 (%32,5), önlisans/lisans 173 (%41,6) ve lisansüstü 26 (%6,3) mezunudur. Aylık gelir açısından değerlendirildiğinde, 0-17 000 TL alan 74 birey (%17,8), 18 000-25 000 TL alan 75 birey (%18), 26 000-50 000 TL alan 145 birey (%34,9) ve son olarak 51 000 TL- ve üstü alan 122 birey (%29,3) bulunmaktadır. Bu bireylerin yaşadığı yer incelendiğinde, 334 birey (%80,3) evde yaşarken 82 birey (%19,7) konteyner kentte yaşam sürmektedir. Bununla birlikte bu bireylerin 8'i (%1,9) yalnız, 403'ü aileyle (%96,9) ve 5'i akrabayla (%1,2) yaşamını sürmektedir. Katılımcıların kronik rahatsızlık durumu, 74 birey evet (%17,8), 342 birey hayır (%82,2); ilaç kullanma durumu 86 birey evet (%20,7), 330 birey hayır (%79,3) iken psikolojik rahatsızlık durumu 23 birey evet (%5,5) ve 393 birey hayır (%94,5) olarak değerlendirilmiştir.

Çalışmaya katılan bireylerin mevcut evlilik süreleri incelendiğinde, 2-5 yıl olan 120 birey (%28,8), 6-10 yıl olan 72 birey (%72,3), 11-20 yıl olan 107 birey (%25,7), 21-35 yıl olan 96 birey (%23,1) ve 35 ve üstü yıl olan 21 birey (%5) bulunduğu görülmektedir. Bununla birlikte çalışmaya katılan bireylerin 242'si görücü usulü (%58,2), 59'u arkadaş aracılığıyla (%14,2), 99'u flört ederek (%23,8), 4'ü sosyal medya aracılığı ile (%1) ve 12'si ise diğer (%2,9) tanışma biçimini kullanarak evliliklerini gerçekleştirmişlerdir. Aynı zamanda bu evliliklerde, 310 birey çocuk sahibi (%74,5) iken 106 birey (%25,5) çocuk sahibi değildir. Bu bireylerin deprem anında bulunduğu il incelendiğinde, 1'i Kahramanmaraş (% ,2), 1'i Diyarbakır (% ,2), 4'ü Hatay (%1), 7'si Gaziantep (% 1,7), 383'ü Adıyaman (% 92,1), 1'i Kilis (% ,2), 9'u Şanlıurfa (%2,2) ve 1'i Osmaniye (% ,2) olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılan bireylerin konut hasar durumu incelendiğinde 47 bireyin sağlan (%11,3), 180 bireyin az hasarlı (%43,3), 57 bireyin orta hasarlı (%13,7), 81 bireyin ağır hasarlı (%19,5) ve 51 bireyin yıkılmış (%12,3) olduğu görülmektedir. Katılımcıların deprem kaynaklı yaralanma durumu, 34 birey evet (%8,2), 382 birey hayır (%91,8); deprem kaynaklı yakınlarının yaralanma durumu, 212 birey evet (%51), 204 birey hayır (%49); depremde enkaz altında kalma durumu, 22 birey evet (%5,3), 394 birey hayır (%94,7) iken deprem kaynaklı yakın kaybı durumu, 256 birey evet (%61,5), 160 birey hayır (%38,5) olarak değerlendirilmiştir.

3.3.3. Evlilikte uyum ölçeği (EUÖ)

Evlilik uyumunu ölçmek amacıyla geliştirilen Evlilik Uyumu Ölçeği (EUÖ), Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin puanlama sistemi, Hunt (1978) ile Freeston ve Pléchaty'nin (1997) çalışmaları doğrultusunda yapılandırılmış olup, Türkçe uyarlaması Tutarel-Kışlak (1999) tarafından gerçekleştirilmiştir.

EUÖ, 15 maddeden oluşmakta olup, evliliğin niteliğini ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek, evlilikte mutluluk düzeyini sorgulayan bir madde ile başlamaktadır. Ardından, evli bireylerin anlaşma ya da anlaşmazlık derecesini belirlemek üzere; aile bütçesi, boş zaman etkinlikleri, duyguların ifade edilmesi, arkadaşlık ilişkisi, cinsel ilişki, toplumsal kurallara uyma, yaşam felsefesi ve eşin akrabalarıyla anlaşma gibi alanları kapsayan 8 madde yer almaktadır. Son olarak, eşlerin çatışma çözme becerileri, güven düzeyi, ev dışı etkinliklerdeki ve boş zamanlardaki ilişki durumunu değerlendiren 6 madde ile tamamlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 1, en yüksek puan ise 60'dır. Yüksek puanlar evlilikte uyumu, düşük puanlar ise uyumsuzluğu ifade etmektedir (Tutarel-Kışlak, 1999). EUÖ'nün maddeleri bölümünde sunulmaktadır (Bkz.Ek-3).

Ölçeğin güvenirliği incelendiğinde, iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's alpha) 0,90; iki yarım test güvenirliği (split-half) 0.84; test-tekrar test güvenirliği ise 0,57 olarak bulunmuştur. Ölçeğin ölçüte bağlı geçerliğini belirlemek amacıyla Kişilerarası İlişkiler Ölçeği ve İlişkilerde Yükleme Ölçeği kullanılmıştır. Kişilerarası İlişkiler Ölçeği ile korelasyon katsayısı $r = 0,12$ ($p < 0,05$), İlişkilerde Yükleme Ölçeği ile ise $-0,54$ olarak saptanmıştır (Tutarel-Kışlak, 1999).

EUÖ'nin yapı geçerliliği incelendiğinde, iki faktörlü yapıya ulaşıldığı görülmüştür. Birinci faktör, ilk 9 maddeden oluşmakta olup; ilişkinin anlaşma veya anlaşmama boyutunu yansıtmaktadır. Bu faktör, aile bütçesi, duyguların ifadesi, arkadaşlık ilişkisi, cinsel ilişki, toplumsal kurallar, yaşam felsefesi ve eşin ailesiyle anlaşma durumunu içermektedir. İkinci faktör ise ilişki tarzı boyutunu temsil etmekte olup, boş zaman etkinlikleri, çatışma çözme ve güven gibi son altı maddeyi kapsamaktadır (Tutarel-Kışlak, 1999). EUÖ'nün bu çalışma için hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı 0,88 'dir.

3.3.4. Yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeği (YPSÖ)

Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (YPSÖ), yetişkinler için psikolojik sağlamlığı ölçmek amacıyla, Ungar ve Liebenberg (2011) tarafından geliştirilen Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği temel alınarak oluşturulmuştur (Resilience Research Centre, 2013). Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Arslan (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçeye uyarlanan

ölçek, daha sonra Eğitim Bilimleri alanında uzman üç akademisyen tarafından tekrar İngilizceye çevrilmiş; ardından iki dilde yetkin bir uzman tarafından son şekli verilmiştir. Ölçeğin örneklemini, Isparta ilinde yaşayan ve 21-48 yaş aralığında bulunan 470 katılımcı oluşturmaktadır.

Beşli Likert tipi olan ölçek maddeleri, “Beni tamamen tanımıyor (5)” ile “Hiç tanımlamıyor (1)” arasında derecelendirilmiştir. Ölçek, yetişkin bireylerin psikolojik sağlık düzeyini; bireysel, ilişkisel, kültürel ve bağlamsal, ailesel kaynaklar olmak üzere dört alt boyutta ölçmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 21, en yüksek puan ise 105’tir. Puan yükseldikçe bireylerin psikolojik sağlık düzeyinin arttığı kabul edilmektedir. YPSÖ’nün maddeleri ekler bölümünde sunulmaktadır (Bkz. Ek-4).

Ölçeğin Türkçeye uyarlama sürecinde geçerlik ve güvenirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Geçerlik çalışmaları kapsamında dil geçerliği, ölçüt geçerliliği ve yapı geçerliliği incelenmiştir. Dil geçerliğini belirlemek amacıyla İngilizce form ile Türkçe form arasında 0,82 korelasyon değeri elde edilmiştir. Ölçeğin ölçüt geçerliliğini test etmek için Benlik Saygısı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Psikolojik sağlık; yaşam doyumu ile 0,50, olumlu duygular ile 0,40, olumsuz duygular ile 0,33 ve benlik saygısı ile 0,42 düzeyinde anlamlı ilişkiler göstermiştir. Yapı geçerliliğini değerlendirmek için açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. AFA sonucunda ölçeğin 21 madde ve 4 faktörden oluştuğu belirlenmiştir. DFA sonuçlarında ise uyum indeksleri şu şekildedir: Ki-kare / serbestlik derecesi oranı (χ^2/sd) 1,97 (355,30/180), RMSEA (yaklaşık hataların karekök ortalama kökü) = 0,060 (%90 güven aralığı: 0,052–0,070), SRMR (standartlaştırılmış ortalama karekök fark) = 0,048, GFI (uyum iyiliği indeksi) = 0,90, NFI (normlanmış uyum indeksi) = 0,96, CFI (karşılaştırmalı uyum indeksi) = 0,98, F (fazlalık uyum belirteci) = 0,98 ve RFI (görel uyum indeksi) = 0,96. Bu değerler, 21 maddelik Yetişkin Psikolojik Sağlık Ölçeği’nin (YPSÖ) model uyumunun kabul edilebilir olduğunu göstermektedir (Arslan, 2015).

Ölçeğin güvenirliğini değerlendirmek amacıyla iç tutarlılık ve test-tekrar test yöntemleri kullanılmıştır. İç tutarlılığı ölçmek için Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmış ve ölçek için 0,94 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirliğini belirlemek amacıyla katılımcılara ölçek iki kez uygulanmış; ilk uygulamadan iki hafta sonra aynı ölçek tekrar uygulanmış ve korelasyon katsayısı 0,85 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, 0,70’in üzerinde olması, ölçeğin test-tekrar test güvenirliğine sahip olduğunu göstermektedir (Arslan, 2015). YPSÖ’nün bu çalışmada Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,95 ’tir.

3.3.5. Yaşam doyumu ölçeği (YDÖ)

Bireylerin genel yaşam doyumunu ölçmek amacıyla Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen “Yaşam Doyumu Ölçeği” (YDÖ) orijinalde tek faktörlü, beş maddeden oluşan ve 7’li Likert tipi derecelendirmeye sahip bir ölçektir. Ancak, ölçek daha önce Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve çeşitli araştırmalarda kullanılmıştır. Araştırmacılar, ölçek seçeneklerinin birbirine çok benzediğini belirterek katılımcıların yakınmalarını rapor etmişlerdir. Bu nedenle, ölçek maddeleri beşe indirildikten sonra yeniden İngilizceden Türkçeye uyarlama süreci gerçekleştirilmiştir. Daha sonra Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türk kültürüne uyarlanan YDÖ, tek faktörlü, beş maddeden oluşan ve 5’li Likert tipi derecelendirme ile ölçülen bir ölçek haline getirilmiştir. Ölçek maddeleri “Hiç katılmıyorum (1)”, “Çok az katılıyorum (2)”, “Orta düzeyde katılıyorum (3)”, “Büyük oranda katılıyorum (4)” ve “Tamamen katılıyorum (5)” şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, bireyin yaşam doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir. YDÖ, çalışmanın ekler kısmında yer almaktadır (Bkz. Ek-5).

Ölçeğin Türkçeye uyarlama aşamasında geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Geçerlik analizleri kapsamında dil ve yapı geçerliliği incelenmiştir. Dil geçerliliğini değerlendirmek amacıyla Pearson momentler çarpım katsayısı hesaplanmış ve İngilizce ile Türkçe form arasında yüksek, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = 0,92$; $p < 0,001$). Bu sonuç, çevirinin dilsel eşdeğerliğinin sağlandığını göstermektedir (Dağlı ve Baysal, 2016).

Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yöntemleri uygulanmıştır. AFA’ ya ilişkin Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı hesaplanmış ve KMO değeri 0,869 olarak bulunmuştur. Bu değer, literatürde birçok kaynağa göre “çok iyi” düzeyde olarak yorumlanmaktadır. Bartlett testi sonucunda ise $\chi^2 = 528,329$ ($p < 0,001$, $sd = 10$) değeri elde edilmiştir. Açıklanan toplam varyans %68,389 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin son hali tek faktörlü ve 5 maddeden oluşan bir yapıdadır ve orijinal ölçek ile uyumlu olduğu tespit edilmiştir. DFA sonucunda ise model uyum indeksleri incelenmiştir. Ki-kare / serbestlik derecesi oranı (χ^2/sd) 1,17, NFI 0,99, NNFI (normdan arındırılmış uyum indeksi) 1,00, CFI 1,00, SRMR 0,019, GFI 0,99 ve AGFI (düzeltilmiş uyum iyiliği indeksi) 0,97 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler ölçeğin model uyumunun çok iyi olduğunu göstermektedir. Ayrıca, RMSEA değeri 0,030 olup (%90 güven aralığı: 0,052–0,070) kabul edilebilir ve geçerli bir uyum düzeyine işaret etmektedir (Dağlı ve Baysal, 2016).

Ölçeğin güvenirlik çalışmaları kapsamında iç tutarlılık (Cronbach Alfa) katsayısı ve test-tekrar test yöntemi kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0,88 olarak belirlenmiştir. Bu değerin 0,70'in üzerinde olması, ölçeğin iç tutarlılığının yüksek olduğunu göstermektedir (Dağlı ve Baysal, 2016). Test-tekrar test yöntemiyle ölçeğin zamana bağlı tutarlı sonuçlar verip vermediği incelenmiştir. Bu amaçla, Diyarbakır ilinden 47 öğretmene ölçek uygulanmış ve iki hafta sonra aynı ölçek tekrar uygulanmıştır. Sonuçlar Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile hesaplanmış ve $r = 0,97$ ($p = 0,000$) olarak saptanmıştır (Dağlı ve Baysal, 2016). Pearson Momentler katsayısının 0,70'in üzerinde olması, ölçeğin test-tekrar test güvenirliğine sahip olduğunu göstermektedir (Tavşancıl, 2014). Bu bulgular doğrultusunda, YDÖ'nün test-tekrar test güvenirliğine sahip olduğu söylenebilir. YDÖ'nün bu çalışmadaki için hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,92 olarak bulunmuştur.

3.4. Veri Toplama Süreci

Araştırma öncesi, Adıyaman Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan [(Bkz. Ek-6), Tarih 08.10.2024, Karar:122] gerekli etik izinler alınmıştır. Ayrıca, konteyner kentte yaşayan depremzedelerin araştırmaya katılımının sağlanabilmesi amacıyla Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı'ndan (AFAD) [(Bkz. Ek-8), Tarih 16.12.2024, Karar:1175407] gerekli kurum uygulama izni alınmıştır.

Veri toplama süreci, araştırmada kullanılan EUÖ, YPSÖ ve YDÖ'nün kullanım izinleri ölçek geliştiren/uyarlayan ilgili kişilerden eposta yolu ile alındıktan sonra gerçekleştirilmiştir (Bkz. Ek-7). Katılımcılara öncelikle Bilgilendirilmiş Onam Formu (Bkz. Ek-1) sunulmuş; bu form aracılığıyla, istedikleri takdirde çalışmayı yarıda bırakabilecekleri, kimlik bilgilerinin gizli tutulacağı ve elde edilen sonuçların yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı kendilerine bildirilmiştir.

Katılımcılara, veri toplamak amacıyla Google Form üzerinde elektronik ortamda hazırlanmış tüm veri toplama araçlarını içeren bir form gönderilmiş, gönüllü katılımcılara bu formun internet üzerinden bağlantı linki iletilmiştir. Ayrıca, yüz yüze yapılan görüşmelerde katılımcılar anketi doğrudan doldurmuşlardır. Formun başlangıç kısmında araştırma hakkında genel bilgiler ile formların doldurulması sırasında uyulması gereken kurallar ve soruların nasıl yanıtlanacağı açıklanmıştır. Gerekli durumlarda iletişim sağlanabilmesi için araştırmacının e-posta adresi de katılımcılarla paylaşılmıştır.

Ölçek seti toplam 62 sorudan oluşmaktadır. Birinci bölümde 21 adet demografik bilgi sorusu, ikinci bölümde 21 soruluk Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, üçüncü bölümde 15 soruluk Evlilikte Uyum Ölçeği ve dördüncü bölümde 5 soruluk Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Katılımcılar, formdaki dört bölümü tamamladıktan sonra “Gönder” seçeneğine tıklayarak bilgilerin internet aracılığıyla araştırmacıya ulaşması sağlanmıştır. Katılımcıların ölçekleri yanıtlama süresi ortalama 20-25 dakika sürmüştür. Eksik veya hatalı doldurulan formlar değerlendirmeye alınmamıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Bu araştırmada elde edilen nicel verilerin analizi, IBM SPSS Statistic 23 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Analiz sürecinde, evlilik uyumu bağımlı değişken, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu bağımsız değişkenler olarak ele alınmış ve bağımlı bir değişken ile birden fazla bağımsız değişken arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Ayrıca, demografik verilerin değerlendirilmesi için tanımlayıcı istatistikler; frekans dağılımı, yüzde dağılımı ve ortalama değerler şeklinde hesaplanmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen veriler betimsel istatistikler kullanılarak analiz edilmiş ve çoklu doğrusal regresyon analizinin uygulanabilmesi için gerekli koşullar ön analizlerle değerlendirilmiştir. Ardından, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu değişkenlerinin depremzede evli bireylerin evlilik uyumunu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Ayrıca, katılımcıların cinsiyetlerine göre evlilik uyumu puanlarında anlamlı bir fark olup olmadığını incelemek amacıyla bağımsız örneklemeler için t-testi yapılmıştır. Bulgular, araştırmanın temel amacı ve alt problemleri doğrultusunda tablolar ve açıklayıcı metinlerle sistematik bir biçimde sunulmuş; istatistiksel anlamlılık düzeylerine ayrıntılı biçimde yer verilmiştir.

4.1. Ön Analizler

Araştırmaya katılan 416 depremzede evli bireyden elde edilen veriler doğrultusunda, çalışmada kullanılan ölçeklere ilişkin ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler incelenmiştir. Elde edilen tanımlayıcı istatistikler Tablo 4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1. *Değişkenlere ait betimsel istatistikler*

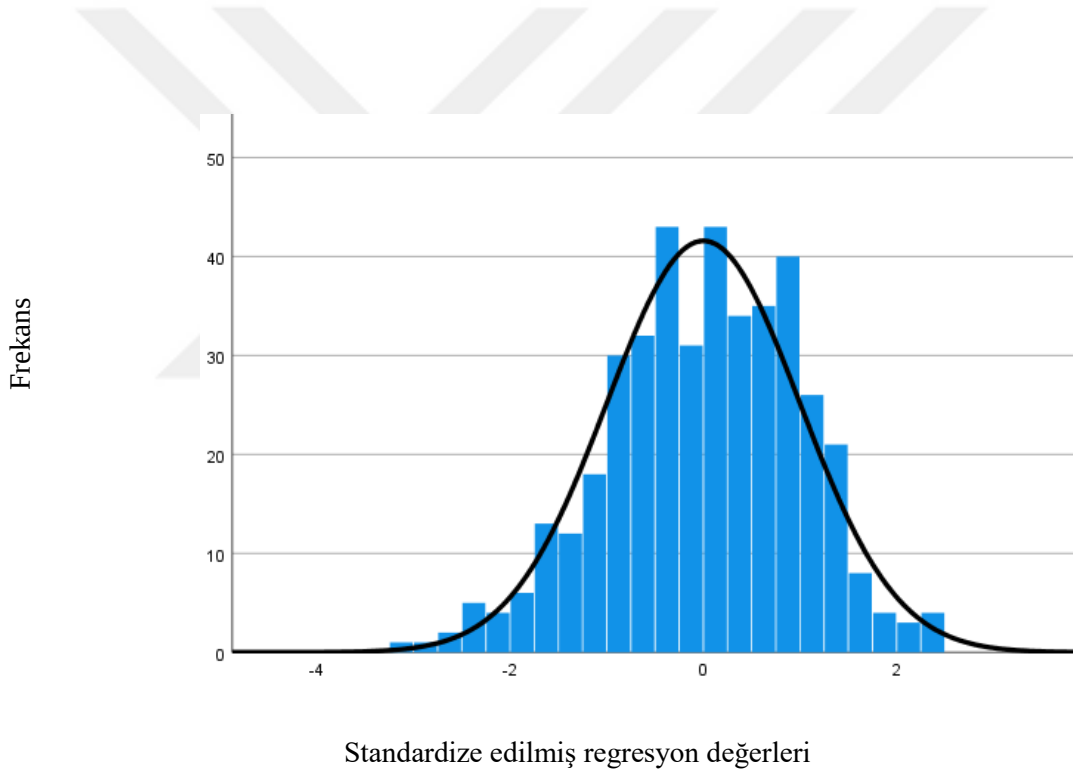
Değişken	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma	Varyans	Çarpıklık	Çarpıklık SH	Basıklık	Basıklık SH
Yaşam Doyumu	416	5	25	15,62	5,39	29,08	-0,16	0,12	-0,87	0,24
Psikolojik Sağlamlık	416	37	105	85,95	15,71	246,89	-1,20	0,12	1,23	0,24
Evlilik Uyum	416	20	58	44,26	8,57	73,36	-0,54	0,12	-0,27	0,24

Tablo 4.1.’ de katılımcıların Yaşam Doyumu Ölçeği’nden aldıkları puanlar 5 ile 25 arasında değişmekte olup ortalama puan 15,62 (SS = 5,39) olarak bulunmuştur. Bu sonuç, örneklemdeki bireylerin yaşam doyum düzeylerinin orta düzeyde olduğunu göstermektedir.

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’nden elde edilen puanlar ise 37 ile 105 arasında değişmekte, ortalama 85,95 (SS = 15,71) olarak hesaplanmıştır. Bu değer, katılımcıların genel olarak yüksek düzeyde psikolojik sağlamlık sergilediklerine işaret etmektedir.

Evlilik Uyumu Ölçeği'nden alınan puanlar 20 ile 58 arasında değişmiş ve ortalama 44,26 (SS = 8,57) olarak belirlenmiştir. Bu bulgu, katılımcıların evlilik ilişkilerine ilişkin uyum düzeylerinin ortalamanın üzerinde olduğunu göstermektedir.

Ayrıca, değişkenlere ilişkin çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin ± 2 aralığında kaldığı görülmektedir. George ve Mallery (2010) bu aralığın normal dağılıma yakınlığı gösterdiğini belirtmektedir. Buna göre, Yaşam Doyumu (Çarpıklık = -0,16; Basıklık = -0,87), Psikolojik Sağlamlık (Çarpıklık = -1,20; Basıklık = 1,23) ve Evlilik Uyumu (Çarpıklık = -0,54; Basıklık = -0,27) değişkenlerinin dağılımları normal dağılıma yeterli düzeyde uygunluk göstermektedir. Bu bulgu, parametrik testlerin uygulanabilirliğini desteklemektedir. Bu doğrultuda, araştırmanın bağımlı değişkeni olan evlilik uyumu değişkenine ilişkin normal dağılımı görselleştirmek amacıyla oluşturulan grafik Şekil 4.1'de sunulmuştur.



Şekil 4.1. *Evlilik Uyumuna ait normal dağılım grafiği*

Araştırmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek ve çoklu doğrusal regresyon analizinin uygulanabilirliğini değerlendirmek amacıyla çoklu bağlantılılık sorununu kontrol etmek için Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Evlilik uyumu, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki korelasyon sonuçları Tablo 4.2'de sunulmuştur.

Tablo 4.2. *Araştırma değişkenlerine ilişkin pearson korelasyon katsayısı değerleri*

Değişken	1	2	3
1. Evlilik Uyumu	1	,295**	,434**
2. Psikolojik Sağlamlık	,295**	1	,429**
3. Yaşam Doyumu	,434**	,429**	1

N=416, *p= 0.

Tablo 4.2’ye göre, evlilik uyumu ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ve anlamlı ($r = ,295$, $p < ,01$) bir ilişki bulunmaktadır. Bu, psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça evlilik uyumunun da arttığını göstermektedir. Buna ek olarak, evlilik uyumu ile yaşam doyumu arasında orta düzeyde güçlü ve pozitif bir ilişki ($r = ,434$, $p < ,01$) vardır. Bu sonuç, yaşam doyumu arttıkça evlilik uyumunun da anlamlı şekilde yükseldiğini ifade etmektedir. Son olarak, psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasında da pozitif ve anlamlı ($r = ,429$, $p < ,01$) bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu da bireylerin psikolojik sağlamlıkları arttıkça yaşam doyumu düzeylerinin de yükseldiğine işaret etmektedir. Genel olarak, değişkenler arasındaki pozitif korelasyonlar, modelde çoklu bağlantılılık sorununa yol açmayacak ölçekte olup, çoklu doğrusal regresyon analizinin ön koşullarını desteklemektedir.

Ayrıca yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantılılık problemi olup olmadığı tolerans, VIF (Varyans Artış Faktörü) ve CI (Durum İndeksi) değerleri incelenerek değerlendirilmiştir. Field’a (2009: 297-298) göre tolerans değerlerinin 0,20’nin üzerinde, VIF değerlerinin 10’un altında ve CI değerlerinin 30’un altında olması durumunda çoklu bağlantılılık sorunu bulunmamaktadır. Tablo 4.3’te görüldüğü üzere, Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Doyumu değişkenlerinin tolerans değerleri sırasıyla ,816 ve ,816; VIF değerleri ise 1,225 ve 1,225 olarak hesaplanmıştır. Bu değerler belirtilen eşiklerin içinde yer almakta ve çoklu bağlantılılık sorununun olmadığını göstermektedir. Bu değerler, Tablo 4.3’te gösterilmiştir.

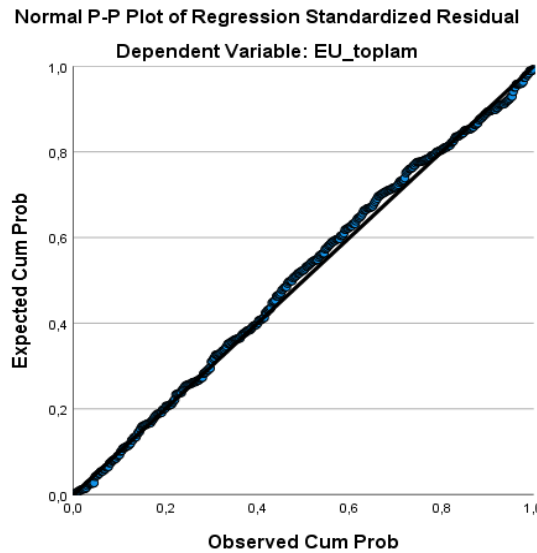
Tablo 4.3. *Yordayıcı değişkenler arası çoklu bağlantılılık problemine dair değerler*

Çoklu Bağlantılılık				
Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	Toler.	VIF	CI
Evlilik Uyumu	Psikolojik Sağlamlık	,816	1,225	
	Yaşam Doyumu	,816	1,225	

Tablo 4.3'te çoklu doğrusal regresyon analizinde karşılanması gereken bir diğer ön koşul olan hata terimlerinin bağımsızlığı, Durbin-Watson testi ile değerlendirilmiştir. Field (2009: 337), bu değer 1 ile 3 arasında olması durumunda otokorelasyon bulunmadığını belirtmektedir. Mevcut analizde Durbin-Watson değeri 0,736'dır; bu değer 2'ye yakın olmadığından, modelde seri korelasyon problemi olabileceğini işaret eder. Bu durum, modelin hata terimleri arasında bağımlılık olduğunu gösterir ve yorumlarda dikkat gerektirir.

Ayrıca, analiz edilen verilerde uç değerlerin bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla Cook's Distance değerleri incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda elde edilen en yüksek Cook's Distance değeri 1'in altında bulunmuştur. Bu bulgu, uç değer sorununun bulunmadığını göstermektedir.

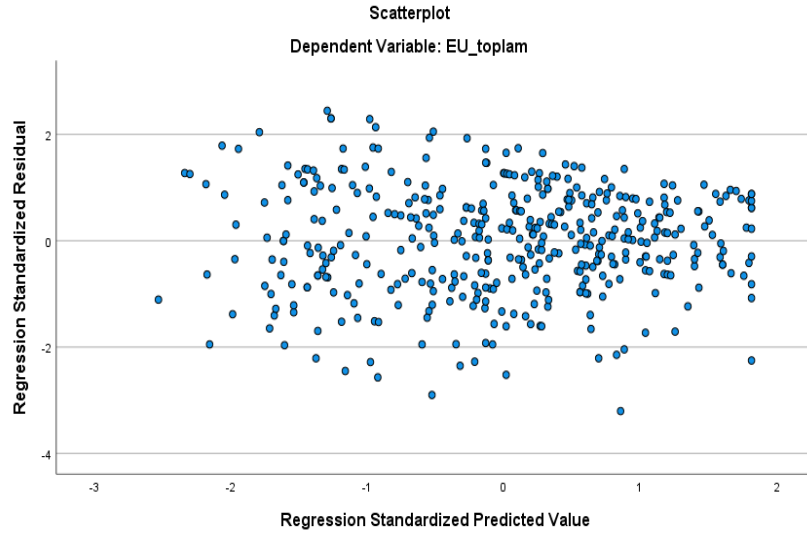
Bir diğer ön analiz olarak, model tahminlerine ait hata terimlerinin normal dağılıma uygunluğunu değerlendirmek amacıyla Normal P-P (Probability-Probability) grafiği incelenmiştir. Grafik incelendiğinde, standartlaştırılmış hata değerlerinin çan eğrisi formuna yakın bir dağılım sergilediği ve aykırı gözlemlerin oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Ayrıca, P-P grafiğinde gözlenen değerlerin beklenen doğrusal eğrinin çevresine büyük ölçüde yakınsaması, Şekil 4.2' de de görüldüğü üzere, hata terimlerinin normal dağılım varsayımını karşıladığını göstermektedir.



Şekil 4.2. Normal P-P grafiği

Son olarak, eş varyanslılık (homoskedastisite) varsayımının sağlanıp sağlanmadığını değerlendirmek amacıyla saçılım grafiği incelenmiştir. Evlilik uyumu toplam puanına ilişkin

veri noktalarının grafik üzerinde belirgin bir kümelenme veya sistematik bir desen oluşturmaksızın rastlantısal biçimde dağıldığı görülmektedir. Bu durum, hata terimlerinin sabit varyansa sahip olduğunu ve değişen varyans (heteroskedastisite) problemine işaret etmediğini göstermektedir. Dolayısıyla, regresyon analizinde temel varsayımlardan biri olan homoskedastisite koşulu sağlanmaktadır. Bu doğrultuda, araştırmanın bağımlı değişkeni olan evlilik uyumu toplam puanına ilişkin saçılım grafiği Şekil 4.3'te sunulmuştur.



Şekil 4.3. Evlilik uyumu toplam puanına ilişkin saçılım grafiği

4.2. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Araştırmada, depremzede evli bireylerin evlilik uyumlarını yordamak üzere psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu değişkenleri ile çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Modelin açıklayıcılık gücü Tablo 4.4' te şu şekilde bulunmuştur:

Tablo 4.4. Çoklu doğrusal regresyon modeline ait özet tablosu

Model	R	R Kare (R ²)	Düzeltilmiş R Kare	Tahmini Standart Hatası	R Kare Değişimi	F Değişimi	df1	df2	Sig. F Değişimi
1	,451	,203	,199	7,665	,203	52,625	2	413	,000

Not: R, bağımlı değişken ile bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon katsayısını; R Kare modeli açıklayan varyans oranını; Düzeltilmiş R Kare örneklem büyüklüğüne göre düzeltilmiş varyans oranını gösterir. Durbin-Watson testi otokorelasyon kontrolü için kullanılmıştır.

Tablo 4.4’ te modelin bağımlı değişken olan evlilik uyumunu açıklama düzeyi, $R^2 = ,203$ olarak hesaplanmıştır. Bu, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunun birlikte evlilik uyumundaki varyansın yaklaşık %20,3’ünü açıkladığı anlamına gelir. Düzeltilmiş $R^2 = ,199$ olup, modelin genel popülasyona genellenebilirliği açısından tutarlıdır. Modelin standart hata değeri 7,665 olarak bulunmuştur. F testi sonucunda model anlamlı bulunmuştur ($F(2,413) = 52,625$, $p < ,001$). Bu da psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunun evlilik uyumunu yordamakta anlamlı bir model oluşturduğunu gösterir.

Çoklu doğrusal regresyon analizinin anlamlılığına ilişkin sonuçlar ise ANOVA testi ile değerlendirilmiş ve ilgili bulgular Tablo 4.5’te sunulmuştur.

Tablo 4.5. Çoklu doğrusal regresyon modeline ait anova sonuçları

Model	Kareler Toplamı (Sum of Squares)	sd (df)	Kareler Ortalaması (Mean Square)	F	p (Sig.)
Regresyon	6183,217	2	3,091,609	52,625	,000
Hata (Residual)	24,262,744	413	58,748		
Toplam	30,445,962	415			

Not: ANOVA testi modelin anlamlılığını değerlendirmek için kullanılmıştır. $p < ,05$ düzeyinde anlamlı sonuç, modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu gösterir.

Tablo 4.5’ te yapılan regresyon analizi sonucunda, modelin anlamlılığı ANOVA testi ile incelenmiştir. Sonuçlar; regresyon modelinin toplam varyanstaki etkisi anlamlıdır ($F(2,413) = 52,625$, $p < ,001$). Bu, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu değişkenlerinin birlikte evlilik uyumunu anlamlı şekilde yordadığını göstermektedir. Regresyon modelinin açıklayamadığı hata (residual) varyansı 24,262,744 olarak bulunmuştur. Toplam varyans ise 30,445,962’dir. Bu sonuç, modelin istatistiksel olarak güçlü ve geçerli olduğunu destekler.

ANOVA testi ile modelin anlamlılığı belirlendikten sonra, bağımsız değişkenlerin evlilik uyumu üzerindeki etkilerine ilişkin regresyon katsayıları analiz edilmiştir. Bu katsayılara ilişkin bulgular Tablo 4.6’da sunulmuştur.

Tablo 4.6. Çoklu doğrusal regresyon analizine ait katsayılar tablosu

Bağımsız Değişken	B (Düzeltilmemiş Katsayı)	Std. Hata	β (Standardize Katsayı)	t	p	%95 Güven Aralığı Alt	Üst
Sabit (Constant)	28,676	2,105	—	13,624	,000	24,539	32,813
Psikolojik Sağlamlık	0,072	0,027	,133	2,730	,007	0,020	0,124
Yaşam Doyumu	0,600	0,077	,378	7,765	,000	0,448	0,752

Not: B değeri bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini, β (beta) ise standardize edilmiş etkisini göstermektedir. $p < .05$ düzeyinde anlamlılık istatistiksel olarak anlamlı kabul edilir.

Tablo 4.6’da yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda elde edilen katsayılar incelendiğinde; modelin sabit terimi (Constant) 28,676 olup, anlamlıdır ($t = 13,624$, $p < ,001$). Bu, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu sıfır olduğunda, evlilik uyumunun ortalama 28,676 puan olacağını gösterir. Psikolojik sağlamlık değişkeninin regresyon katsayısı $B = 0,072$ ve standartlaştırılmış beta değeri $\beta = 0,133$ olarak bulunmuştur. Bu katsayı istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = 2,730$, $p = 0,007$). Yani, psikolojik sağlamlıktaki bir birimlik artış, evlilik uyumunda ortalama 0,072 birimlik pozitif bir artışa yol açmaktadır. Bu bulgu, psikolojik olarak daha dayanıklı bireylerin evliliklerinde daha yüksek uyum düzeyine sahip olabileceğini desteklemektedir. Yaşam doyumu değişkeninin regresyon katsayısı $B = 0,600$ ve standartlaştırılmış beta değeri $\beta = 0,378$ olarak bulunmuştur. Bu değişken de yüksek derecede anlamlıdır ($t = 7,765$, $p < ,001$). Yaşam doyumundaki bir birimlik artış, evlilik uyumunda ortalama 0,600 birimlik pozitif artışa neden olmaktadır. Bu durum, bireylerin yaşam doyumu arttıkça evlilik uyum düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Standartlaştırılmış beta değerlerine göre, yaşam doyumu evlilik uyumunu psikolojik sağlamlığa göre daha güçlü yordayan değişkendir ($\beta = 0,378 > \beta = 0,133$). Böylece, hem psikolojik sağlamlık hem de yaşam doyumu, depremzede evli bireylerin evlilik uyumlarını anlamlı şekilde pozitif yönde yordayan önemli değişkenler olarak ortaya çıkmıştır.

4.3. Cinsiyete Göre Evlilik Uyumunun Bağımsız Örneklem T Testi ile İncelenmesi

Araştırmada, evli bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda kadın ve erkek katılımcıların evlilik uyumu puanları karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.7’de gösterilmiştir.

Tablo 4.7. *Cinsiyete göre evlilik uyum puanlarının betimsel istatistikleri*

Cinsiyet	N	Ortalama (Mean)	Standart Sapma (SS)	Standart Hata (SE)
Kadın	249	43,24	8,52	0,54
Erkek	167	45,78	8,43	0,65

Not: Bağımlı değişken Evlilik Uyumudur; tablo, katılımcıların cinsiyetlerine göre tanımlayıcı istatistiklerini göstermektedir.

Tablo 4.7’ de cinsiyet değişkenine göre evlilik uyumu puanlarının betimsel istatistikleri incelenmiştir. Kadın katılımcıların ortalama evlilik uyumu puanı 43,24 (SS = 8,52) iken, erkek katılımcıların ortalaması 45,78 (SS = 8,43) olarak bulunmuştur. Bu bulgular, erkeklerin evlilik uyumu açısından kadınlara göre biraz daha yüksek ortalamaya sahip olduğunu göstermektedir. Görüldüğü gibi, erkeklerin evlilik uyumu puanı kadınlardan yaklaşık 2,5 puan daha yüksek. Ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını görmek için Independent Samples Test tablosuna da bakmak gerekir.

Tablo 4.7’deki betimsel istatistiklerin ardından, cinsiyete göre evlilik uyumu puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4.8’de sunulmuştur.

Tablo 4.8. *Cinsiyete göre evlilik uyum puanlarının bağımsız örneklem t-testi sonuçları*

Test Türü	F	p (Levene)	t	sd (df)	p (t testi)	Ortalama Farkı	Std. Hata	%95 GA Alt	Üst
Varyanslar eşit varsayıldı	0,352	0,553	3,002	414	0,003	-2,547	0,849	-4,215	-0,879
Varyanslar eşit varsayılmadı	—	—	-3,008	358,572	0,003	-2,547	0,847	-4,213	-0,882

Not: Bağımlı değişken Evlilik Uyumudur. Levene testi, varyansların eşit olduğunu göstermiştir ($F = 0.352$, $p = 0.553$). t-testi sonuçları, cinsiyetler arasında anlamlı fark olduğunu ortaya koymuştur ($p = 0.003$); erkeklerin ortalama puanı kadınlardan daha yüksektir.

Tablo 4.8’de Levene’s Testi (Varyans Homojenliği) sonuçları incelendiğinde $F = 0,352$, $p = 0,553 > 0,05$ ‘dir yani varyanslar gruplar arasında homojendir, eşit varyans varsayımı sağlanmıştır. t-Testi sonuçları ise $t(414) = -3,002$, $p = 0,003 < 0,05$, ortalama fark = -2,547,

güven aralığı = [-4,215, -0,879]'dir. Bu sonuçlara göre, erkekler (ortalama = 45,78) ile kadınlar (ortalama = 43,24) arasında evlilik uyumu puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır. Erkeklerin evlilik uyumu puanı kadınlardan anlamlı şekilde yüksektir. Cinsiyet değişkenine göre yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda, erkeklerin evlilik uyumu puanları (M = 45,78) kadınlardan (M = 43,24) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($t(414) = -3,002$, $p = ,003$). Bu durum, erkeklerin evlilik uyumunu kadınlara göre daha olumlu değerlendirdiğini göstermektedir.

Bu çalışmada elde edilen bulgular, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunun depremde evli bireylerin evlilik uyumunu anlamlı biçimde yordadığını göstermiştir. Özellikle yaşam doyumu, evlilik uyumunun güçlü bir belirleyicisi olarak ortaya çıkmıştır. Ayrıca cinsiyete göre yapılan analizlerde, erkeklerin evlilik uyum düzeylerinin kadınlardan anlamlı olarak yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, afet sonrası evlilik ilişkilerinin güçlendirilmesinde bireylerin psikolojik dayanıklılığı ve yaşamdan aldıkları doyumun önemli rol oynadığını; aynı zamanda cinsiyet farklılıklarının dikkate alınmasının gerektiğini vurgulamaktadır. Bu sonuçlar, deprem sonrası evlilik ilişkilerinde bireylerin psikolojik sağlamlıklarının yanı sıra yaşam doyumlarının artırılmasının uyumu olumlu yönde etkileyebileceğini ve bu alanda yapılacak müdahalelerin cinsiyet farklılıkları göz önünde bulundurularak planlanmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır.

5. TARTIŞMA

Bu çalışmanın bulguları, evli bireylerin deprem gibi travmatik bir yaşantı sonrasında psikolojik sağlık ve yaşam doyumu değişkenlerinin evlilik uyumu üzerindeki rolünü Lewis ve Spanier'in (1979) evlilik uyumu kuramı çerçevesinde incelenmiş ve tartışılmıştır.

Bu araştırmanın birinci alt problemi kapsamında elde edilen bulgular, depremde evli bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri ile evlilik uyumu arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan analiz sonucunda, psikolojik sağlık değişkeninin evlilik uyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Bu durum, psikolojik sağlık düzeyinin artmasının, evlilik uyumunun da artmasıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, bireylerin psikolojik olarak dirençli olmalarının, evlilik ilişkilerindeki uyum düzeylerini artırdığını ortaya koymaktadır.

Lewis ve Spanier'in (1979) evlilik uyumu kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, psikolojik sağlık, çiftlerin evlilik içerisinde karşılaştıkları stres ve kriz durumlarıyla baş edebilme kapasitesini artırmakta, bu da evlilik uyumunun devamlılığını ve kalitesini olumlu yönde etkilemektedir. Kuram, evlilik uyumunu bireylerin evlilik ilişkilerinden tatmin olmaları, çatışmaları çözme becerileri ve karşılıklı destek algılarıyla açıklamakta; bu değişkenlerin her birinin psikolojik sağlıkla yakından ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Psikolojik olarak sağlam bireyler, evlilik ilişkisinde yaşanabilecek olumsuzlukları daha yapıcı biçimde ele almakta ve çatışmaları iş birliğiyle çözebilmektedir. Kurama göre, çiftlerin yaşam olaylarına ve dışsal stres faktörlerine karşı geliştirdikleri dayanıklılık evlilik uyumunun temel belirleyicilerindendir (Walsh, 2003; Akt. Bayat, 2007). Araştırma bulguları bu kuramla uyumludur; çünkü psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin evliliklerindeki stres kaynaklarını daha iyi yönetebildikleri ve böylece uyum seviyelerinin yükseldiği görülmektedir.

Araştırma bulgusu, mevcut literatürle büyük ölçüde örtüşmektedir. Özdemir vd. (2016), psikolojik sağlık düzeyi yüksek bireylerin evlilik uyumunun daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Karreman ve Vingerhoets (2012), psikolojik sağlık düzeyi yüksek bireylerin duygusal esneklik ve problem çözme kapasitesinin gelişmiş olduğunu ve bu özelliklerin evlilik uyumunu desteklediğini ortaya koymuştur. Tugade ve Fredrickson (2004) ise olumlu duyguların psikolojik sağlamlığı artırdığını ve bu sayede ilişkilerde uyumu kolaylaştırdığını ifade etmişlerdir. Ayrıca, literatürde psikolojik sağlık ile sosyal destek arasındaki güçlü ilişki de vurgulanmaktadır. Bonanno (2004), psikolojik sağlamlığın sosyal destekle yakından ilişkili olduğunu ve bu destek sistemlerinin evlilik gibi yakın ilişkiler aracılığıyla sağlandığını belirtmiştir. Rutter (1987) ise psikolojik sağlamlığın temel

bileşenlerinden birinin, bireyin yakın ilişkilerindeki uyum ve destek olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda, evlilikte yaşanan uyum ve destek, bireyin zorluklar karşısında gösterdiği direnç üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır. Türk kültüründe yapılan çalışmalar da benzer sonuçlar ortaya koymaktadır. Öztürk ve Yalçın (2018), evlilik uyumu yüksek olan bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin ve psikolojik sağlamlıklarının anlamlı şekilde yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, Karademir vd. (2020) evlilikte uyumun, bireylerin ruh sağlığı üzerinde koruyucu bir faktör olduğunu vurgulamışlardır. Bu sonuçlar, evlilikte sağlanan psikososyal desteğin, bireyin psikolojik sağlamlık kapasitesini artırdığı yönündeki teorik çerçeveye uyumludur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temel nedenlerinden biri, psikolojik sağlamlığın bireylerin stres ve zorluklarla başa çıkma becerilerini güçlendirmesi ve böylece evlilik içi sorunlarla daha etkili mücadele edilmesini sağlamasıdır. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler, karşılaştıkları olumsuz durumlara karşı daha esnek ve uyumlu tutumlar sergileyerek çatışmaları yapıcı şekilde çözebilirler. Ayrıca, güçlü psikolojik dayanıklılık, çiftlerin birbirlerine olan güven ve destek duygusunu artırarak, evlilik ilişkisini güçlendirmekte ve sürdürülebilir kılmaktadır. Bunun yanı sıra, psikolojik sağlamlık, bireylerin olumlu duyguları daha sık deneyimlemesine olanak tanıyarak, evlilikte karşılıklı anlayış ve empatiyi artırmaktadır. Bu faktörler bir araya geldiğinde, psikolojik sağlamlığın evlilik uyumunu olumlu yönde etkilediği ve evlilik içindeki işbirliği ve dayanışmayı artırdığı sonucuna varılabilir. Böylece, bireylerin içsel dayanıklılık kaynaklarının güçlendirilmesi, evliliklerin zorluklara karşı dirençli ve sağlıklı kalmasında kritik bir rol oynamaktadır.

Doğal afet gibi travmatik yaşantıların ardından evlilik ilişkilerinin bireyler için en önemli sosyal destek kaynaklarından biri haline geldiği dikkate alındığında, psikolojik sağlamlık ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin önemi daha da belirginleşmektedir. Norris vd. (2002), afet sonrası yüksek evlilik uyumu ve sosyal destek alan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu sonuç, evlilikte sağlanan karşılıklı destek, güven ve dayanışmanın, bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini artırarak psikolojik sağlamlıklarını güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, evlilik uyumunun yüksek olması, çiftlerin kriz anlarında birlikte hareket etmelerini, duygusal bağlarını korumalarını ve olumsuz etkileri birlikte göğüslemelerini kolaylaştırmaktadır. Bu durum, bireylerin yaşadıkları zorluklara karşı daha dirençli olmalarını sağlayarak hem bireysel hem de ilişkisel düzeyde olumlu sonuçlara yol açmaktadır. Sonuç olarak, evlilik içindeki uyum ve dayanışmanın, psikolojik sağlamlığın temel destekleyicilerinden biri olduğu ve travmatik süreçlerde bireylerin ruh sağlığını korumada kritik bir rol oynadığı söylenebilir.

Bununla birlikte, bazı araştırmalar bu ilişkiyi desteklememektedir. Örneğin, Kaya ve Yıldız (2019), psikolojik sağlımlığın bireysel başa çıkma stratejileriyle daha yakından ilişkili olduğunu ve evlilik uyumu üzerinde dolaylı etkilerinin olabileceğini ileri sürmüştür. Benzer şekilde, Akgöl ve Günay (2020), psikolojik sağlımlığın evlilik uyumu üzerindeki etkisinin çok faktörlü bir yapıya sahip olduğunu ve bağlamdan bağlama değişebileceğini belirtmiştir (North ve Pfefferbaum, 2013). Bu farklı sonuçların ortaya çıkmasının nedenleri arasında, psikolojik sağlımlığın bireysel özelliklerle ve kişinin kendi içsel kaynaklarıyla yakından bağlantılı olması yer almaktadır. Ayrıca, evlilik uyumu üzerinde etkili olan birçok dışsal faktör—örneğin, ekonomik durum, sosyo-kültürel yapı, çiftlerin iletişim kalitesi ve sosyal destek sistemlerinin varlığı—bu ilişkinin karmaşık ve değişken olmasına yol açabilir. Bu nedenle, psikolojik sağlımlık tek başına evlilik uyumunu belirleyen bir faktör olmaktan çok, diğer değişkenlerle etkileşim içinde rol oynayan dinamik bir yapı olarak görölmelidir. Sonuçların farklı bağlamlarda değişkenlik göstermesi, bu ilişkiyi daha kapsamlı ve çok boyutlu modellerle incelemeyi gerektirmektedir.

Sonuç olarak, araştırma bulguları depremzede evli bireylerde psikolojik sağlımlığın evlilik uyumunu anlamlı biçimde yordadığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, özellikle travmatik yaşam olayları sonrasında bireylerin psikolojik direncinin, evlilik ilişkilerini sürdürme ve uyumu sağlama noktasında belirleyici bir rol üstlendiğini göstermektedir. Ancak, psikolojik sağlımlık ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin düzeyi ve etkisinin bağlamdan bağlama değişebileceği de görölmüştür. Bu nedenle, gelecekteki çalışmaların bu etkileşimleri daha ayrıntılı inceleyerek, evlilik danışmanlığı ve psikolojik destek programlarının etkinliğini artırmaya yönelik müdahaleler geliştirmesi önem arz etmektedir. Özellikle evlilik terapilerinde psikolojik sağlımlığı artırmaya odaklanmak, çiftlerin travmatik süreçleri daha sağlıklı atlatmalarına ve evlilik uyumlarını güçlendirmelerine katkı sağlayacaktır.

Bu araştırmanın ikinci alt problemi kapsamında elde edilen bulgular, depremzede evli bireylerin yaşam doyumunu düzeyleri ile evlilik uyumu arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan analiz sonucunda, yaşam doyumunu değişkeninin evlilik uyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Bu durum, yaşamdan genel olarak daha yüksek düzeyde memnuniyet duyan bireylerin, evlilik ilişkilerinde de daha yüksek uyum sergilediklerini göstermektedir. Bulgular, bireylerin yaşam doyumunun evlilik uyumunu destekleyen önemli bir faktör olduğunu işaret etmektedir.

Lewis ve Spanier'in (1979) evlilik uyumu kuramı çerçevesinde, evlilik ilişkisi bireyin genel yaşam doyumuna katkıda bulunan temel sosyal bağlardan biri olarak kabul edilmektedir. Kurama göre, bireylerin yaşamlarındaki diğer alanlardan duydukları tatmin, evlilik ilişkisine

yansımakta ve karşılıklı doyum evlilik uyumunu güçlendirmektedir. Yaşam doyumunu yüksek olan bireylerin, evlilikte daha olumlu roller üstlendiği, çatışmaları daha yapıcı biçimde ele aldığı ve partnerleriyle daha sağlıklı iletişim kurduğu belirtilmektedir. Ayrıca, yaşam doyumunu yüksek bireylerin stres ve çatışmalarla daha etkin başa çıktıkları ve evlilik ilişkilerini daha sağlıklı sürdürebildikleri görülmektedir (Karney ve Bradbury, 1995). Bu bütünsel bakış açısı, evlilik uyumunun sadece çiftler arası çatışma düzeyi ile değil, aynı zamanda bireylerin genel psikolojik iyi oluşları ve yaşam memnuniyetleriyle de yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonucun ortaya çıkmasında, yaşam doyumunun bireylerin genel psikolojik ve duygusal durumlarını yansıtmaları önemli bir rol oynamaktadır. Yaşamından memnun olan bireyler, stres ve zorluklarla karşılaştıklarında daha olumlu tutumlar sergilemekte, problem çözme ve iletişim becerilerini daha etkili kullanabilmektedir. Böylece, evlilik içindeki çatışmalar daha yapıcı biçimde yönetilmekte ve çiftler arasındaki uyum güçlenmektedir. Ayrıca, genel yaşam doyumunun yüksek olması, bireylerin kendilerini değerli ve desteklenmiş hissetmelerini sağlar; bu da partnerlerine karşı daha anlayışlı ve sabırlı davranmalarına yol açar. Yani yaşam doyumunu, evlilik ilişkilerinde sürdürülebilir bir uyum ve tatminin temel taşı olarak işlev görmektedir. Özellikle travmatik ve stresli dönemlerde, yaşamdan duyulan genel memnuniyetin çiftlerin birbirlerine destek olma kapasitesini artırdığı düşünülmektedir.

Literatürde de benzer bulgular yer almaktadır. Örneğin, Cummins vd. (2003), yaşam doyumunun aile ilişkilerindeki destekle güçlü biçimde ilişkili olduğunu, dolayısıyla evlilikteki destekleyici yapının bireyin yaşam doyumunu artırdığını vurgulamıştır. Umberson vd. (1996) ise sağlıklı evlilik ilişkilerinin hem yaşam doyumunu hem de psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiler sağladığını ortaya koymuştur. Özen ve Duy (2019), evlilik uyumu yüksek olan bireylerin yaşam doyumunun da anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Bu sonucun ortaya çıkmasında, evlilik ilişkisinin bireylerin sosyal ve duygusal destek ihtiyaçlarını karşılama işlevi belirleyici olmuştur. Sağlıklı ve uyumlu evliliklerde, eşler birbirlerine karşı empati, anlayış ve destek sunarak karşılıklı güven duygusunu pekiştirirler. Bu destek ortamı, bireylerin genel yaşam memnuniyetini artırırken, stresle başa çıkmalarını kolaylaştırır ve psikolojik iyi oluşlarını güçlendirir. Ayrıca, evlilik içindeki pozitif etkileşimler ve iş birliği, bireylerin kendilerini değerli ve anlamlı hissetmelerini sağlayarak yaşam doyumunu yükseltir. Dolayısıyla, evlilik uyumu yüksek olan bireylerin yaşam doyumlarının da yüksek çıkması, bu karşılıklı destek ve tatmin döngüsünün bir yansıması olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda, evlilik ilişkilerinin kalitesi, bireylerin genel yaşam kalitesi üzerinde önemli bir belirleyici rol oynamaktadır.

Deprem gibi zorlu yaşam olayları sonrası, yaşam doyumunda genel bir düşüş gözlemlenebilir (Norris vd., 2002). Bu durumda evlilik uyumunun koruyucu bir faktör olarak devreye girdiği görülmektedir. Neff ve Broady (2011), evlilikteki uyumun, bireyin yaşam kalitesini artırıcı bir unsur olarak işlev gördüğünü ifade etmiştir. Fincham ve Bradbury (1987) de, evlilik doyumunu ve yaşam doyumunu arasındaki karşılıklı etkileşimin uzun vadeli evlilik sağlığı açısından belirleyici olduğunu vurgulamaktadır. Bu sonuç, deprem gibi travmatik olayların yarattığı stres ve belirsizlik ortamında evlilik uyumunun bireyler için önemli bir sığınak ve destek kaynağı haline gelmesinden kaynaklanmaktadır. Zorlu yaşam koşulları, bireylerin genel yaşam memnuniyetini olumsuz etkileyebilirken, uyumlu ve destekleyici evlilik ilişkileri psikolojik dayanıklılığı artırmakta ve bireylerin yaşam doyumunu korumalarına yardımcı olmaktadır. Evlilikte sağlanan karşılıklı destek, güven ve anlayış, stresin olumsuz etkilerini azaltarak bireylerin yaşam kalitesini yükseltmektedir. Bu nedenle, evlilik uyumunun, yaşam doyumunu üzerindeki olumlu etkisi, özellikle zorlu dönemlerde daha belirgin hale gelmektedir. Böylece, evlilik ilişkileri, bireylerin psikososyal iyilik halini destekleyen kritik bir rol üstlenmektedir.

Ancak bazı çalışmalar, bu ilişkinin her zaman doğrudan ve güçlü olmadığını göstermektedir. Akgül ve Günay (2020), yaşam doyumunun evlilik doyumunu üzerindeki etkisinin bazı durumlarda dolaylı olduğunu; bireyin genel yaşam doyumunun evlilik ilişkisindeki tatmini yalnız başına belirleyemeyeceğini ileri sürmüştür. North ve Pfefferbaum (2013) ise afet sonrası bu ilişkinin kültürel ve bireysel farklılıklarla şekillendiğini belirtmiştir. Bu farklı ve bazen zayıf ilişki, evlilik uyumu ve yaşam doyumunun birçok karmaşık ve etkileşimli faktöre bağlı olmasından kaynaklanmaktadır. Bireylerin kişisel özellikleri, stresle başa çıkma stratejileri, kültürel değerler ve sosyal çevre gibi değişkenler, bu iki kavram arasındaki ilişkiyi etkileyebilir. Özellikle doğal afet gibi travmatik deneyimler sonrası, bireylerin yaşadığı psikolojik zorluklar ve destek sistemlerinin niteliği, evlilik uyumu ve yaşam doyumunu arasındaki etkileşimin yönünü ve gücünü belirleyebilir. Ayrıca, bireyin yaşam doyumunu, yalnızca evlilik ilişkisinden değil, iş yaşamı, sosyal ilişkiler ve kişisel hedeflerin gerçekleşmesi gibi pek çok alandan etkilenmektedir. Bu nedenle, evlilik uyumu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin doğrudan ve güçlü olmaması, çok boyutlu ve bireysel farklılıklara dayalı dinamiklerin varlığına işaret etmektedir.

Sonuç olarak, araştırma bulguları yaşam doyumunun evlilik uyumunu anlamlı biçimde yordadığını bu iki değişken arasında pozitif ve güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Yaşam doyumunu yüksek bireylerin evlilik ilişkilerinde daha uyumlu oldukları, teorik beklentilerle örtüşmektedir. Özellikle deprem gibi travmatik yaşam olayları sonrasında evlilikte

sağlanacak uyumun, bireyin genel yaşam tatmini ve psikolojik iyi oluşu üzerinde destekleyici bir rol oynadığı anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda, evlilik uyumunun yalnızca çiftler arasındaki ilişki doyumunu artırmakla kalmayıp, aynı zamanda bireylerin yaşam kalitesini ve mutluluğunu da belirleyen kritik bir unsur olduğu söylenebilir. Bu nedenle, afet sonrası süreçlerde uygulanacak aile terapileri ve psikososyal destek programlarının evlilik uyumunu güçlendirmeye odaklanması, bireylerin hem evlilik uyumunu hem de yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyebilir. Ayrıca, bu ilişkinin farklı sosyo-demografik özellikler ve bireysel değişkenler bağlamında daha derinlemesine incelenmesi, yapılacak müdahalelerin etkinliğini artırmak açısından önem arz etmektedir.

Bu araştırmanın üçüncü alt problemi kapsamında elde edilen bulgular, depremzede evli bireylerin cinsiyetlerine göre evlilik uyum düzeylerinde anlamlı bir farklılık olup olmadığını ortaya koymaya yöneliktir. Yapılan analizler sonucunda, erkek katılımcıların evlilik uyumu puanlarının kadın katılımcılara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, afet sonrası dönemde erkek bireylerin evlilik ilişkilerinde daha yüksek düzeyde uyum sergilediklerini göstermektedir. Elde edilen sonuçlar, cinsiyetin evlilik uyumu üzerinde etkili bir değişken olduğunu ortaya koyarken; aynı zamanda toplumsal cinsiyet rolleri, stresle başa çıkma biçimleri ve afetin bireyler üzerindeki farklılaşan etkileri bağlamında ele alınması gereken önemli psikososyal dinamiklere işaret etmektedir (Amato ve Rogers, 1997).

Lewis ve Spanier'in (1979) kuramı çerçevesinde, bireylerin evlilikteki rollerinin ve ihtiyaçlarının farklılaşması, evlilik uyumuna ilişkin algıların da farklı olmasına yol açmaktadır. Toplumsal cinsiyet rolleri, kadın ve erkeklerin evlilikten beklentilerini, ilişkiye verdikleri önemi ve iletişim tarzlarını şekillendirmektedir. Kadınların duygusal yakınlık ve destek arayışına daha fazla önem verdiği; erkeklerin ise daha çok işlevsel beklentilere odaklandığı görülmektedir (Umberson vd., 2004). Bu sonucun ortaya çıkmasında, toplumun erkeklere ve kadınlara biçtiği rollerin belirleyici olduğu söylenebilir. Geleneksel yapının hâkim olduğu kültürel bağlamlarda, erkekler evlilik ilişkisinde karar verici, koruyucu ve maddi sağlayıcı olarak konumlandırılmakta; bu durum, onların evlilikten genel anlamda daha fazla doyum elde etmelerine ve ilişkilerini daha uyumlu değerlendirmelerine yol açabilmektedir. Özellikle kriz zamanlarında, erkeklerin sorumluluk alarak dış dünyayla daha fazla ilişki kurması ve problemleri çözme yönünde aktif rol üstlenmesi, onların evlilik bağını işlevsel açıdan güçlü görmesine neden olabilir. Kadınlar ise aynı süreçte hem ev içi rolleri hem de duygusal yükleri taşımakta, bu da onların evliliği değerlendirme biçimlerini daha eleştirel ve duygusal temelli hâle getirebilmektedir. Dolayısıyla erkeklerin evlilik uyum puanlarının kadınlara kıyasla daha

yüksek çıkması, yalnızca bireysel deneyimlerden değil, aynı zamanda toplumsal cinsiyet rollerinden ve kültürel normlardan da etkilenmektedir.

Literatürde, cinsiyetin evlilik uyumu üzerindeki etkisine dair birçok bulgu yer almaktadır. Bradbury ve Karney (2010), kadınların evlilik ilişkilerinde daha yüksek beklentilere sahip olduklarını ve duygusal uyumsuzluklara karşı daha duyarlı olduklarını belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Gottman (1994), kadınların evlilikteki çatışmalara daha yoğun duygusal tepkiler verdiklerini; erkeklerin ise bu tür durumlara daha az tepki verdiğini ifade etmiştir. Bu durum, kadınların evlilik uyum puanlarında erkeklere göre daha fazla dalgalanma göstermesine neden olabilmektedir. Türkiye’de yapılan araştırmalar da bu bulguları desteklemektedir. Aksu vd. (2017), kadınların evlilik uyum düzeylerinin erkeklere göre daha düşük olduğunu, bunun ise büyük ölçüde toplumsal cinsiyet rollerine bağlı olduğunu ortaya koymuştur. Demir vd. (2019) ise erkeklerin evlilik uyumunu daha pozitif değerlendirdiğini, ancak kadınların ilişki içindeki duygusal sorunlara daha duyarlı olduğunu belirtmiştir. Bu sonuçların ortaya çıkmasında, kadın ve erkeklerin evlilikteki algılarının ve beklentilerinin farklılaşması etkili olabilir. Kadınlar genellikle evlilikten duygusal paylaşım, yakınlık ve destek beklerken; erkekler daha çok işlevsel uyuma ve statükonun korunmasına odaklanabilmektedir. Kadınların duygusal ihtiyaçlarının karşılanmaması, onların evlilik ilişkisini daha olumsuz değerlendirmelerine neden olabilir. Ayrıca kadınlar, ilişkideki sorunları daha fazla fark eden ve ifade eden taraf oldukları için, evlilik uyumlarını değerlendirirken daha eleştirel bir bakış geliştirebilmektedirler. Türkiye gibi toplumsal cinsiyet rollerinin belirgin olduğu toplumlarda, kadınların üzerindeki hem ev içi sorumluluklar hem de duygusal yük, evlilikten alınan doyumu ve uyum algısını olumsuz etkileyebilir. Buna karşın erkekler, evlilik içi sorunları görmezden gelme ya da bastırma eğiliminde olabilir; bu da evlilik uyumlarını daha yüksek algılamalarına yol açabilir. Bu bağlamda, cinsiyetin evlilik uyumu üzerindeki etkisi sadece bireysel faktörlerle değil, aynı zamanda kültürel, toplumsal ve yapısal dinamiklerle de şekillenmektedir.

Deprem gibi büyük travmatik olaylar sonrasında bu farklılıkların daha belirgin hale gelmesi mümkündür. Karanci ve Aksit (2003), afet sonrası kadınların daha fazla duygusal stres yaşadığını, erkeklerin ise daha dışa dönük başa çıkma stratejileri benimsediğini göstermiştir. Bu da cinsiyetin, travmatik süreçlerde evlilik uyumu üzerinde farklı etkilere yol açabileceğini göstermektedir. Bu farklılığın temelinde, kadın ve erkeklerin duygusal deneyimleme biçimlerinin ve başa çıkma stratejilerinin farklılaşması yatıyor olabilir. Kadınlar, travma sonrası yaşanan duygusal süreçleri daha yoğun biçimde içselleştirip ilişkisel düzleme yansıtmaya eğilimliyken; erkekler ise sorunları bastırarak ya da somut çözümlere yönelerek başa çıkmayı tercih edebilmektedir. Bu durum, afet gibi yüksek stresli dönemlerde kadınların evlilik

ilişkilerinde daha fazla duygusal destek arayışına girmelerine, beklentilerinin karşılanmadığı durumlarda ise uyum düzeylerinin düşmesine neden olabilmektedir. Buna karşılık, erkekler için evliliğin işlevsel yönleri ön planda olduğundan, duygusal gerilimleri göz ardı etme eğilimleri, uyum algılarını daha az etkilemektedir. Bu nedenle, afet sonrası evlilik uyumunda gözlenen cinsiyete dayalı farklılıklar, hem psikolojik hem de toplumsal faktörlerin etkileşimiyle şekillenmektedir.

Sonuç olarak, evlilik uyumunun cinsiyete göre farklılık göstermesi, toplumsal roller, bireysel ihtiyaçlar ve başa çıkma mekanizmaları ile açıklanabilir. Bu bulgu, evlilik terapisi ve danışmanlık uygulamalarında, kadın ve erkeklerin ihtiyaçlarını ayrı ayrı ele alan cinsiyet duyarlı yaklaşımların geliştirilmesinin önemine işaret etmektedir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen bulgular doğrultusunda ulaşılan temel sonuçlara ve bu sonuçlara dayalı olarak geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuçlar

Bu araştırmanın birinci alt problemi kapsamında elde edilen bulgular, depremzede evli bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri ile evlilik uyumu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin varlığını güçlü biçimde ortaya koymaktadır. Lewis ve Spanier'in (1979) evlilik uyumu kuramı temelinde değerlendirildiğinde, bu bulgunun önemi daha da belirginleşmektedir. Kuram, evlilik uyumunun çiftlerin birbirlerinin ihtiyaçlarını doğru anlama, yaşanan çatışmaları yapıcı ve etkin yöntemlerle çözme, karşılıklı destek ve anlayış gösterme gibi süreçlerle yakından bağlantılı olduğunu vurgular. Psikolojik sağlık ise bireylerin stres, kaygı ve zorluklar karşısında esneklik gösterme, psikolojik dengeyi koruyarak uyum süreçlerini sürdürebilme kapasitesi olarak tanımlanır. Bu bağlamda, yüksek psikolojik sağlık düzeyine sahip bireylerin evlilik ilişkilerinde ortaya çıkan çatışma ve stres durumlarını daha sağlıklı yönetebildikleri, bu sayede evlilik uyumunun olumlu yönde etkilendiği söylenebilir.

Deprem gibi travmatik ve stresli yaşam olayları, bireylerin psikolojik ve duygusal kaynaklarını zorlayarak stres, kaygı ve psikolojik rahatsızlıkların artmasına neden olabilir. Ancak sağlam bireyler, bu ağır psikososyal baskılar karşısında daha dirençli kalabilmekte, zorluklarla başa çıkma becerileri sayesinde evlilik ilişkilerinde iletişim kopukluğunu önleyebilmekte, karşılıklı destek ve empatiyi sürdürebilmektedir. Bu durum, Lewis ve Spanier'in kuramının temel bileşeni olan “karşılıklı anlayış ve iş birliği”nin afetteki kriz koşullarında dahi devam etmesini sağlar. Psikolojik sağlık, sadece bireysel bir kaynak olmanın ötesinde, çiftlerin karşılıklı sabır, empati ve dayanışma göstererek evlilik içi sorunları daha yapıcı şekilde çözmelerine aracılık eden dinamik bir faktör olarak işlev görür.

Araştırmanın bu bulgusu, evlilik uyumunun sürdürülebilirliği açısından psikolojik sağlamlığın kritik bir koruyucu ve güçlendirici rolü olduğunu bilimsel olarak desteklemektedir. Özellikle doğal afet gibi yıkıcı olayların ardından, çiftlerin psikolojik dayanıklılıklarının artırılmasına yönelik sistematik müdahaleler ve destek programlarının geliştirilmesi gerekliliğini ortaya koymaktadır. Böyle programlar, bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerini güçlendirmekle kalmayıp, evlilikte ortaya çıkabilecek olumsuz etkileşimleri minimize ederek ilişkinin sağlıklı işleyişini destekleyebilir.

Sonuç olarak, depremzede evli bireylerin psikolojik sağamlık düzeylerinin yükseltilmesi, evlilik uyumunun korunması ve güçlendirilmesinde temel bir strateji olarak değerdendirilmelidir. Evlilik terapileri ve psikososyal destek yaklaşımları, psikolojik sağamlık becerilerinin geliştirilmesine odaklanarak, çiftlerin kriz dönemlerinde daha dayanıklı olmalarını ve ilişkilerinde sürdürülebilir bir uyum sağlamalarını mümkün kılabilir. Bu da deprem gibi zorlayıcı yaşam koşullarının evlilikler üzerindeki olumsuz etkilerinin azaltılmasında önemli bir adım olacaktır. Ayrıca, psikolojik sağamlık ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin farklı kültürel bağlamlarda ve çeşitli travmatik deneyimler sonrası incelenmesi, bu alanda geliştirilecek müdahalelerin daha etkili ve kapsamlı olmasını sağlayacaktır.

Bu araştırmanın ikinci alt problemi kapsamında elde edilen bulgular, depremzede evli bireylerin yaşam doyumu düzeyleri ile evlilik uyumları arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkinin bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç, Lewis ve Spanier'in (1979) evlilik uyumu kuramı çerçevesinde değerdendirildiğinde önemli çıkarımlara ulaşılmaya olanak tanımaktadır. Söz konusu kurama göre, evlilik uyumu yalnızca çiftlerin karşılıklı davranışları ve ilişkisel etkileşimleriyle sınırlı kalmamakta; aynı zamanda bireylerin yaşamlarının genelinden duydukları tatmin ve mutluluk da bu uyumu doğrudan etkilemektedir. Yaşam doyumu yüksek olan bireylerin duygusal dengelerini koruma, olumlu iletişim kurma ve karşılaştıkları sorunlara çözüm odaklı yaklaşma eğilimleri daha gelişmiştir. Bu bağlamda, yaşamdan genel anlamda memnuniyet duyan bireylerin evlilik ilişkilerinde de daha olumlu tutumlar geliştirme olasılıkları artmaktadır.

Yaşam doyumu, bireyin yalnızca evliliğıyle değil, iş yaşamı, sosyal ilişkileri, sağlık durumu ve kişisel gelişimi gibi pek çok yaşam alanından aldığı genel haz ve anlam duygusunu kapsar. Deprem gibi büyük travmalar sonrasında bu alanlarda ciddi aksaklıklar yaşanabilmektedir. Travmatik olayların ardından kişilerde görülen güvensizlik, belirsizlik, kayıplar ve gelecek kaygısı gibi duygular yaşam doyumunu önemli ölçüde düşürebilmektedir. Ancak, bu çalışmanın sonuçları göstermektedir ki yaşam doyumu yüksek bireyler, bu tür travmatik deneyimlerin ardından evliliklerinde daha güçlü bir dayanışma gösterebilmekte, duygusal bağlarını sürdürmekte ve eşleriyle olan ilişkilerini daha işlevsel bir biçimde yönetebilmektedir. Özellikle afet sonrası yeniden yapılandırma sürecinde, yaşam doyumu yüksek bireyler, evlilik ilişkilerini bir yük değil, bir destek kaynağı olarak görmekte ve bu bakış açısı evlilik uyumuna olumlu katkı sağlamaktadır.

Lewis ve Spanier'in kuramı, bireylerin evlilik ilişkilerindeki doyum ve uyumun yalnızca ilişkisel faktörlere değil, aynı zamanda bireysel psikolojik ve duygusal kaynaklara da dayandığını savunmaktadır. Bu bağlamda, yaşam doyumu, bireyin eşine karşı sergilediğı

anlayış, sabır, empati ve destek gibi olumlu davranışların temelini oluşturabilir. Evlilikteki rol paylaşımı, birlikte geçirilen zamanın kalitesi, ortak hedefler ve duygusal yakınlık gibi unsurların işlevselliği, bireyin genel yaşam doyumuyla yakından ilişkilidir. Nitekim, yaşam doyumunun yüksek olması, evlilikte yaşanan sorunların daha yapıcı ve çözüm odaklı biçimde ele alınmasını kolaylaştırmakta; böylece evlilik uyumunu artırıcı bir etki göstermektedir.

Bu doğrultuda, araştırmanın bulguları, afet sonrası evlilikleri desteklemek adına yaşam doyumunu artırmaya yönelik bireysel ve toplumsal müdahalelerin gerekliliğine işaret etmektedir. Psikososyal destek programları, mesleki ve sosyal yeniden entegrasyon hizmetleri, barınma ve ekonomik güvenceye ilişkin politikalar, bireylerin yaşam kalitesini artırarak evlilik ilişkilerini de dolaylı biçimde güçlendirebilir. Özellikle deprem gibi yüksek düzeyde yıkım ve belirsizlik yaratan olayların ardından, bireylerin yaşam doyumunun korunması ve yeniden inşası, yalnızca bireysel iyilik halleri açısından değil, evlilik ilişkilerinin sürdürülebilirliği açısından da hayati bir rol üstlenmektedir. Sonuç olarak, bu çalışma yaşam doyumunun yalnızca bireysel değil, evlilik bağlamında da belirleyici bir değişken olduğunu göstermekte; evlilik uyumunun artırılmasında yaşam doyumuna odaklanan çok boyutlu müdahalelerin önemini vurgulamaktadır.

Üçüncü alt problem kapsamında elde edilen bulgular, cinsiyetin evlilik uyumu üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturduğunu göstermektedir. Araştırma sonuçlarına göre, erkeklerin evlilik uyumu puanları kadınlara kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu durum, toplumsal cinsiyet rolleri çerçevesinde değerlendirildiğinde anlam kazanmaktadır. Lewis ve Spanier'in (1979) evlilik uyumu kuramı, evlilikteki rollerin ve beklentilerin çiftler arasında farklılık göstermesinin, bireylerin evlilikten aldıkları doyumu ve uyum algılarını etkileyebileceğini vurgulamaktadır. Özellikle kadın ve erkeklerin evlilik içerisindeki rollerine yönelik toplumsal beklentiler, bu farkın oluşmasında belirleyici olabilmektedir.

Kadınlar, evlilik ilişkilerinde daha fazla duygusal yakınlık, empati ve iletişim arayışında olabilirken; erkekler çoğu zaman ilişkideki işlevsellik, statü ve görev dağılımı gibi dışsal boyutlara odaklanmaktadır. Bu farklılıklar, tarafların evlilikten memnuniyet düzeylerini ve evlilik uyumuna dair algılarını farklılaştırmaktadır. Özellikle kadınların evlilikte yaşadıkları duygusal eksiklikleri daha yoğun bir şekilde hissetmeleri, evlilik uyumunu daha düşük düzeyde algılamalarına neden olabilmektedir. Buna ek olarak, deprem gibi büyük travmaların ardından kadınların daha yoğun psikolojik etkilenim yaşama eğiliminde olmaları (örneğin kaygı, korku, belirsizlik gibi duygular), onların evlilik ilişkilerine yönelik değerlendirmelerinde daha eleştirel bir tutum sergilemelerine yol açabilmektedir. Erkeklerin ise duygularını bastırmaya ya da

paylaşmamaya daha yatkın olmaları, evlilikteki sorunları daha az fark etmelerine ve bu nedenle daha yüksek uyum puanları vermelerine neden olabilmektedir.

Lewis ve Spanier'in modelinde, evlilik uyumu; doyum, bağlılık ve birliktelikten elde edilen fayda unsurlarının dengesiyle açıklanır. Bu bağlamda, cinsiyete özgü roller ve beklentiler, bu dengeyi etkileyen önemli faktörlerdendir. Cinsiyet farklılıklarının evlilik uyumundaki rolünü açıklayan bu bulgular, evlilik ilişkilerini güçlendirmek adına daha bütüncül ve duyarlı müdahalelerin gerekliliğine işaret etmektedir. Özellikle afet sonrası süreçlerde, kadınların yaşadığı travmaların daha derin duygusal etkiler yaratabileceği göz önünde bulundurularak, kadınlara yönelik psikososyal destek programlarının yaygınlaştırılması önem arz etmektedir. Aynı şekilde, erkeklerin de duygularını ifade etme ve paylaşma becerilerinin geliştirilmesine yönelik çalışmalar, evlilikte karşılıklı anlayışı ve uyumu artırıcı bir etki yaratabilir. Terapötik müdahalelerin bu farkları göz önünde bulundurularak yapılandırılması, afet sonrası dönemde evlilik ilişkisinin sağlıklı biçimde sürdürülmesine katkı sağlayacaktır.

6.2. Öneriler

Araştırmanın problem cümlesi ve amacı doğrultusunda elde edilen bulgular temel alınarak, hem alanda çalışan psikolojik danışmanlara hem de gelecekte benzer konularda araştırma yapacak araştırmacılara yönelik çeşitli öneriler geliştirilmiştir. Bu önerilerin, özellikle evlilik uyumu, psikolojik sağlık ve yaşam doyumu gibi konularda çalışan uzmanlara uygulamada yol gösterici olacağı; aynı zamanda ilgili literatüre katkı sunarak yeni araştırmalara zemin oluşturacağı düşünülmektedir.

6.2.1. Araştırmanın sınırlılıkları doğrultusunda öneriler

1. Bu araştırma, sınırlılıkları doğrultusunda bazı önemli öneriler sunmaktadır. Öncelikle, çalışmanın yalnızca Adıyaman ilinde yaşayan evli bireylerle gerçekleştirilmiş olması, elde edilen sonuçların yalnızca bu ilin sosyokültürel yapısıyla ilişkili değerlendirilmesini gerektirir. Lewis ve Spanier'in evlilik uyumu kuramı, çiftlerin çevresel stres faktörleri karşısında nasıl bir uyum sağladıklarını anlamada bağlamsal değişkenlerin rolünü vurgular. Bu bağlamda, gelecekte benzer çalışmaların depresyonun etkilediği diğer illeri de kapsayacak şekilde daha geniş örneklemle yapılması, bölgesel farklılıkların evlilik uyumu üzerindeki etkilerini karşılaştırmalı olarak ortaya koyabilir.

2. Araştırmanın yalnızca halen evli bireyleri kapsamaması, boşanmış ya da ayrılmış bireylerin evlilik sürecinde yaşadığı uyumsuzluk nedenlerine dair bilgi eksikliği yaratmaktadır. Oysa Lewis ve Spanier'in kuramında evlilik uyumunun sürekliliği ve karşılıklı doyum temel alınır. Bu nedenle, boşanmış bireylerle yapılacak nitel araştırmalar yoluyla, uyumun bozulmasına neden olan süreçlerin daha derinlemesine anlaşılması, alana önemli katkılar sunabilir.
3. Depremin üzerinden zaman geçmiş olması, katılımcıların yaşadıkları travmatik deneyimleri hatırlama düzeyini etkileyebileceğinden, gelecekte yapılacak araştırmalarda hem afetin hemen sonrasında hem de uzun vadede veri toplanarak karşılaştırmalı analizler yapılması önerilmektedir. Böylelikle travma sonrası evlilik uyumundaki değişim süreçleri zamanla izlenebilir ve bu değişimlerin psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi daha açık şekilde ortaya konabilir.
4. Çalışmada kullanılan ölçme araçlarının sınırlılıkları ve katılımcıların öznel yanıtlarına dayalı veriler dikkate alındığında, veri toplama sürecinde nitel veri kaynaklarının (örneğin yarı yapılandırılmış görüşmeler) kullanılması önerilir. Bu sayede, bireylerin evlilik ilişkisine dair yaşantıları daha ayrıntılı biçimde anlaşılabilir ve Lewis ve Spanier'in kuramında vurgulanan "subjektif doyum" boyutu daha derinlemesine analiz edilebilir.
5. Katılımcıların mahremiyet algısı nedeniyle bazı sorulara yanıt vermekten kaçınması, özellikle Evlilik Uyum Ölçeği'nde cinsel ilişkilerle ilgili anlaşıma düzeyini ölçen maddelerde önemli verilerin eksik kalmasına yol açmıştır. Bu durumu azaltmak adına, gelecekte benzer araştırmalarda daha kısa ve güven oluşturuvcu veri toplama araçlarının kullanılması, veri kalitesini ve katılım düzeyini artırabilir.
6. Araştırmada ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir ve bu model, değişkenler arasında yalnızca ilişki düzeyini ortaya koymakta, neden-sonuç ilişkisini test etmemektedir. Bu nedenle, elde edilen bulguların açıklayıcı gücünü artırmak amacıyla, deneysel ya da yarı deneysel desenlerle yürütülecek ileri araştırmalar önerilmektedir. Özellikle psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunun evlilik uyumu üzerindeki etkilerini gözlemlemeye dayalı çalışmalar, bu değişkenlerin etki yönünü daha güvenilir şekilde ortaya koyabilir.
7. Araştırmada kullanılan kolayda örnekleme yöntemi, evreni temsil etme gücünü sınırlamaktadır. Bu nedenle, benzer araştırmalarda olasılıklı örnekleme tekniklerinin kullanılması, elde edilen sonuçların genellenebilirliğini artıracaktır. Böylece, Lewis ve Spanier'in evlilik uyumu kuramının daha geniş toplumsal gruplarda geçerliliği test edilebilir.

8. Literatür taramasının yalnızca erişilebilen kaynaklarla sınırlı olması, alanyazına dair bazı önemli çalışmaların göz ardı edilmesine neden olabilir. İleriki çalışmalarda ulusal ve uluslararası veri tabanlarından daha kapsamlı kaynaklara ulaşılması, elde edilen bulguların literatürdeki yerinin daha sağlam temellere dayandırılmasını sağlayacaktır.
9. Son olarak, anket formunun uzunluğu nedeniyle bazı katılımcıların geri dönüş yapmaktan kaçındığı gözlemlenmiştir. Bu durumu en aza indirmek için, ileride yürütülecek benzer çalışmalarda veri toplama araçlarının sadeleştirilmesi ve çevrim içi uygulamaların tercih edilmesi önerilmektedir. Böylece hem katılımcı motivasyonu artırılabilir hem de veri toplama süreci daha etkili yönetilebilir.

6.2.2. Araştırmanın sonuçları doğrultusunda öneriler

Elde edilen bulgular, deprem gibi yıkıcı afetlerin ardından evli bireylerin psikolojik sağlamlıklarını ve yaşam doyumlarını desteklemenin, evlilik uyumlarını artırmada önemli bir etken olabileceğini göstermektedir. Bu durum, afet sonrası süreçlerde bireylerin yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda psikososyal açıdan da desteklenmeleri gerektiğini ortaya koymaktadır. Evlilik ilişkilerinin sağlıklı bir şekilde sürdürülebilmesi, bireylerin travmatik yaşantılar karşısında gösterecekleri psikolojik dayanıklılık ve yaşamdan aldıkları doyumla yakından ilişkilidir. Bu bağlamda, araştırma bulgularından hareketle evlilik ve aile danışmanlığı alanında çalışan uzmanlara, afet sonrası toplum politikalarını şekillendiren politika yapıcılara ve bu alanda çalışma yürüten araştırmacılara yönelik çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

6.2.2.1. Evlilik ve aile danışmanlığı alanında çalışan uzmanlara yönelik öneriler

1. Deprem gibi travmatik yaşantılar sonrasında evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini desteklemeye yönelik psiko-eğitim programları geliştirilmelidir. Danışmanlar, bireylerin baş etme becerilerini güçlendirmeye odaklanmalıdır.
2. Yaşam doyumunu ile evlilik uyumu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki tespit edildiğinden, danışmanlık süreçlerinde bireylerin yaşamdan aldıkları doyumunu artırmaya yönelik uygulamalara da yer verilmelidir. Özellikle bireyin anlam ve amaç duygusunu güçlendiren terapi modelleri tercih edilmelidir.
3. Evlilik uyumu, sadece çift ilişkileriyle sınırlı olmayıp bireyin genel ruh sağlığı ile de ilişkili olduğundan, uzmanlar çiftlerle yürüttükleri çalışmalarda bireysel psikolojik destek boyutunu da ihmal etmemelidir.

4. Cinsiyete göre evlilik uyumu puanlarının anlamlı biçimde farklılık göstermesi, kadın ve erkeklerin afet sonrası süreçleri farklı deneyimlediğini ortaya koymuştur. Bu nedenle danışmanlık hizmetlerinde toplumsal cinsiyet duyarlılığı göz önünde bulundurulmalı, kadın ve erkeklerin ihtiyaçlarına göre farklılaştırılmış yaklaşımlar geliştirilmelidir.
5. Evlilik ve aile danışmanları, afet sonrası dönemde çiftlerle çalışırken özellikle güven, empati, problem çözme gibi Lewis ve Spanier'in evlilik uyumu kuramında vurgulanan temel boyutlara odaklanarak müdahalelerde bulunmalıdır.
6. Danışmanlar, afet sonrası yaşanan olumsuz deneyimlerin çift ilişkilerine olan etkisini bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirmeli; hem bireysel hem ilişkisel iyilik halini güçlendirecek uygulamalar planlamalıdır.

6.2.2.2. Politika yapıcılara yönelik öneriler

1. Bu araştırmada elde edilen bulgular, psikolojik sağlık ve yaşam doyumunun evlilik uyumunu anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. Bu bağlamda, özellikle afet sonrası süreçlerde evli bireylerin psikolojik ve duygusal ihtiyaçlarını desteklemeye yönelik politikalara öncelik verilmelidir.
2. Türkiye'de Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı tarafından "2025 Aile Yılı" ilan edilmiş olması, aileyi güçlendirmeye yönelik yeni politika ve uygulamalar için önemli bir fırsat sunmaktadır. Bu kapsamda, afet sonrası evlilik ilişkilerini desteklemeye yönelik özel program ve projeler hayata geçirilmelidir.
3. Evlilik uyumu puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı biçimde farklılık göstermesi, kadın ve erkeklerin afet sonrası süreçleri farklı şekilde deneyimlediğini göstermektedir. Bu nedenle, politika yapıcılar toplumsal cinsiyet temelli ihtiyaçları dikkate alan, eşitlikçi ve duyarlı sosyal politikalar tasarlamalıdır.
4. Ailelere yönelik psikoeğitim ve destek programları, özellikle travma sonrası baş etme becerileri, ilişkisel dayanıklılık ve yaşam doyumunu artırmaya yönelik yapılandırılmalı; bu programlar kamu kurumları ve yerel yönetimlerin koordinasyonu ile yaygınlaştırılmalıdır.
5. Deprem gibi afetlerin ardından sunulan kamu hizmetlerinde, ekonomik destek, barınma ve benzeri temel ihtiyaçların karşılanmasıyla birlikte; evlilik ilişkilerini koruyacak ve aile bütünlüğünü sürdürecektir psikososyal müdahalelere de öncelik verilmelidir.
6. Politika yapıcılar, evlilik ve aileyi koruma odaklı sosyal hizmetlerde bireysel psikolojik kaynakları (örneğin, psikolojik sağlık ve yaşam doyumu) güçlendirmeye yönelik bütüncül bir yaklaşımı benimsemelidir.

6.2.2.3. Araştırmacılara yönelik öneriler

1. Çalışmanın coğrafi kapsamı genişletilerek, depremde etkilenen farklı illerde ve bölgesel farklılıkların gözlenebileceği örneklemlerle yeni araştırmalar yapılmalıdır. Böylece sonuçların farklı sosyo-kültürel bağlamlarda nasıl değiştiği daha iyi anlaşılabilir.
2. Evlilik durumu çeşitliliği sağlanarak, boşanmış, ayrılmış ya da evlilik dışı ilişkilerde bulunan bireylerin deneyimlerini de kapsayan çalışmalar yapılmalıdır. Bu sayede evlilik uyumunun farklı evlilik süreçlerine etkisi daha kapsamlı değerlendirilebilir.
3. Afet sonrası psikolojik süreçlerin zamana bağlı değişimleri dikkate alınarak, boylamsal çalışmalar yapılmalı; zaman içinde psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve evlilik uyumundaki değişimler izlenmelidir.
4. Veri toplama yöntemleri çeşitlendirilmelidir. Nitel yöntemlerle derinlemesine görüşmeler ve odak grup çalışmaları yapılması, bireylerin evlilik deneyimleri ve psikolojik süreçlerine dair daha zengin ve kapsamlı bilgiler sunabilir.
5. Afet sonrası evlilik uyumuna etki eden diğer faktörler (rneğin sosyal destek, ekonomik durum, aile içi rollerin değişimi) zerine odaklanan çok değişkenli araştırmalar yapılmalı, böylece karmaşık etkileşimler daha iyi anlaşılmalıdır.
6. Kadın ve erkeklerin afet sonrası psikolojik ve evlilik uyumu deneyimlerinin ayrıntılı incelenmesi için cinsiyet odaklı araştırmalar artırılmalıdır. Bu alanda niteliksel ve niceliksel yöntemler birlikte kullanılabilir. Ayrıca farklı kültürlerdeki benzer çalışmalar karşılaştırmalı olarak yapılabilir.
7. Araştırmacılar, farklı yaş grupları, eğitim seviyeleri, ekonomik durumlar ve evlilik süreçlerine göre evlilik uyumu, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri inceleyerek, daha ayrıntılı ve genellenebilir sonuçlar elde edebilirler.
8. Psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu müdahalelerinin etkinliği gerçek yaşam koşullarında denetlenmeli ve sonuçlar klinik uygulamalarla ilişkilendirilmelidir.
9. Afet sonrası evlilik uyumunu inceleyen araştırmalar, psikoloji, sosyoloji, kriz yönetimi ve sosyal hizmet gibi farklı disiplinlerden uzmanlarla iş birliği içinde yürütülmelidir. Bu sayede, çok boyutlu ve kapsamlı veri elde edilerek müdahale stratejileri geliştirilebilir.
10. Araştırmaların bulgularının uygulamaya aktarılması amacıyla, politika yapıcılar, sivil toplum kuruluşları ve aile danışmanları ile iş birliği içerisinde yürütülen çalışmalara ağırlık verilmelidir.

KAYNAKÇA

- Acer, S. (2020). Ebeveynlik tutumunun psikolojik belirtilere etkisinde zihinselleştirmenin, dayanıklılığın ve çocukluk çağı deneyimlerinin rolü. Nesiller arası bir çalışma. Doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı. (2019). Açıklamalı afet yönetimi terimleri sözlüğü.
- Akar, H. (2005). Psikiyatrik yardım talebi olanlar ile yardım talebi olmayan ve boşanma aşamasında olan çiftlerde. çift uyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin karşılaştırılması (Yüksek lisans tezi]. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi.
- Akgül, G. & Günay, Y. (2020). “Evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi.” Aile Psikolojisi Dergisi, 12(1), 22–36.
- Akpınarlı, B. & Eryücel, S. (2024). “Marital adjustment, spiritual well-being, and locus of control in married couples.” Religions, 15(11), 1376.
- Aksu, D., Karataş, Z. & Yılmaz, E. (2017). “Toplumsal cinsiyet rolleri ve evlilik uyumu ilişkisi: Türkiye örneği.” Sosyal Bilimler Dergisi, 15(2), 134-150.
- Aksu, F., Eser, E. & Emekli, A. (2023). “The relationship between marital satisfaction and life satisfaction: A meta-analysis study.” International Journal of Educational and Psychological Studies, 15(3), 45-61.
- Alkım Arı, F. & Çarkıt, E. (2020). “Investigation of resilience in terms of gender: A meta-analysis study.” Research on Education and Psychology (REP), 4, 34–52.
- Altundağ, Y. (2013). Anne babası boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yordayıcı değişkenler olarak yaşam doyumu ve yalnızlık. Yüksek lisans tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi.
- Araya, M., Chotai, J., Komproe, I. & de Jong, J. (2011). “Quality of life after postconflict displacement in Ethiopia: Comparing placement in a community setting with that in shelters.” Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 46(7), 585–593.
- Arslan, F. & Korkmaz, M. (2018). “Elazığ depremi sonrası evlilik uyumu: Bir alan araştırması.” Türk Psikoloji Dergisi, 33(1), 45-58.
- Arslan, G. (2015). “Psikolojik istismar, psikolojik sağlamlık, sosyal bağlılık ve aidiyet duygusu arasındaki ilişki.” Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(36), 47–58.
- Arslan, G. (2015). “Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’nin (YPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması.” Ege Bilim Dergisi, 16(2), 344–357.
- Aslan, N. & Arslan Cansever, B. (2012). “Ergenlerin boş zaman değerlendirme algısı.” Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 42, 23–35.

Ateş, B. & Sağar, M. E. (2022). “Öğretmen adaylarında psikolojik esnekliğin, öz-yeterliğin ve iletişim becerilerinin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı rolü.” *Cumhuriyet International Journal of Education*, 25(4), 407–413.

Avar Böğrek, E. (2019). Benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi açıklamada sınav kaygısının aracı rolü. Yüksek lisans tezi. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi.

Aydın, R. & Şahin, N. (2020). “Psikolojik sağlamlık ve evlilik uyumu arasındaki ilişki: Evli bireyler üzerine bir araştırma.” *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 10(54), 134-148.

Aydınlı, E. & Tutarel-Kışlak, Ş. (2009). Investigation of factors affecting marital adjustment. 5. Ulusal Aile ve Evlilik Terapileri Kongresi, İstanbul.

Aydoğan, D. & Kızıldağ, S. (2017). “Examination of relational resilience with couple burnout and spousal support in families with a disabled child.” *The Family Journal*, 25(4), 407–413.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.

Baçoğlu, M., Şalcıoğlu, E. & Livanou, M. (2002). “Traumatic stress responses in earthquake survivors in Turkey.” *Journal of Traumatic Stress*, 15(4), 269–276.

Batan, S. N. (2016). Yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve dini başa çıkmanın yaşam doyumuna etkileri. Yayınlanmamış Doktora tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Batan, S. N. & Ayten, A. (2015). “Dinî başa çıkma, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu ilişkisi üzerine bir araştırma.” *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 15(3), 67–92.

Bay, F. (2024). “Evli çiftlerde evlilik uyumu ve cinsel doyumun yaşam doyumu ile ilişkisi.” *Topkapı Üniversitesi Akademik Yayınları*, 6(2), 201–215.

Bayat, M. (2007). “Evidence of resilience in families of children with autism.” *Journal of Intellectual Disability Research*, 51(9), 702–714.

Bayraktar, A. (2015). Bağlanma stilleri, çatışma eğilimi, çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Beach, S. R. H., Sandeen, E., & O’Leary, K. D. (1990). *Depression in marriage: A model for etiology and treatment*. Guilford Press.

Beitin, B. K. & Allen, K. R. (2005). “Resilience in Arab American couples after September 11, 2001: A systems perspective.” *Journal of Marital and Family Therapy*, 31(3), 251–267.

Bektaş, M. (2018). Evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yordanması. Yayınlanmamış Doktora tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi.

Bektaş, M. & Özben, Ş. (2016). “Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi.” *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 215–240.

- Bergan, A. & McConatha, J. T. (2001). "Religiosity and life satisfaction." *Activities, Adaptation & Aging*, 24(3), 23–34.
- Beyatlı, S. (2024). Maneviyat ve tanrıya bağlanmanın evlilik uyumu ile ilişkisi üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış Doktora tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Blanchflower, D. G. & Oswald, A. J. (2004). "Well-being over time in Britain and the USA." *Journal of Public Economics*, 88(7–8), 1359–1386.
- Bloom, B. L., Asher, S. J. & White, S. W. (1978). "Marital disruption as a stressor: A review and analysis." *Psychological Bulletin*, 85(4), 867–894.
- Blum, J. S., & Mehrabian, A. (1999). "Personality and temperament correlates of marital satisfaction." *Journal of Personality*, 67, 93–125.
- Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. In T. A. Revenson, K. Kayser, & G. Bodenmann (Eds.), *Couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping* (pp. 33–49). American Psychological Association.
- Bolay, S. H. (1990). Ailenin felsefi temelleri. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları.
- Bonanno, G. A. (2004). "Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events." *American Psychologist*, 59(1), 20–28.
- Bonanno, G. A. (2005). "Potansiyel travma karşısında dayanıklılık." *Psikolojik Bilimde Güncel Yönler*, 14(3), 135–138.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A. & Vlahov, D. (2006). "Psychological resilience after disaster: New York City in the aftermath of the September 11th terrorist attack." *Psychological Science*, 17(3), 181–186.
- Bozbaş, A. (2019). Turist rehberlerinin demografik ve mesleki değişkenler bakımından iş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bozkurt, A. (2021). "Türkiye’de afetlerin birey psikolojisine etkisi: Psikolojik ilk yardım uygulamaları." *Kriz ve Travma Dergisi*, 2(1), 15–30.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D. & Beach, S. R. H. (2000). "Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review." *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 964–980.
- Bradbury, T. N. & Karney, B. R. (2014). *Intimate relationships*. W. W. Norton & Company.
- Bradbury, T. N. & Karney, B. R. (2004). "Understanding and altering the longitudinal course of marriage." *Journal of Marriage and Family*, 66, 862–879.

Brooks, A. C. (2008). Gross national happiness: Why happiness matters for America and how we can get more of it. Basic Books.

Bulut, M. & Yıldız, M. (2020). “Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin yaşam doyumlarına etkisi.” Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 24(2), 397–412.

Burgess, E. W. & Cottrell, L. S. (1998). Predicting success or failure in marriage. Thoemmes Press.

Büyüköztürk, Ş. (2019). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum. Pegem Akademi.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2022). Bilimsel araştırma yöntemleri. Pegem Akademi.

Campbell, A., Converse, P. E. & Rodgers, W. L. (1976). The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions. Russell Sage Foundation.

Campbell, M. J. & Lavalley, K. L. (2020). “Disaster impacts on relationships: Examining post-disaster divorce and relationship dissolution.” Journal of Family Issues, 41(10), 1494–1517.

Canel, A. N. (2012). Evlilik ve aile hayatı. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Aile Eğitim Programı.

Canlı, D. & Yılmaz, F. (2024). “Deprem sonrasında bireylerin deprem kaygısı, ölüm kaygısı ve psikolojik sağlık düzeylerinin değerlendirilmesi.” Bozok Tıp Dergisi, 14(1), 9–17.

Cavga, Z. (2019). Lise öğrencilerinde aile yaşam doyumu ile psikolojik dayanıklılık ve sosyal medya kullanım bozukluğu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ceyhun, K. (2018). Yetişkin bireylerde algılanan sosyal destek ve psikopatolojinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Chapman, B. & Guven, C. (2016). “Revisiting the relationship between marriage and wellbeing: Does marriage quality matter.” Journal of Happiness Studies, 17, 533–551.

Chen, L., Zhang, Y. & Liu, H. (2018). “Psychological resilience and marital adjustment among Chinese married adults.” Asian Journal of Social Psychology, 21(2), 121-132.

Chen, Z., Tanaka, N. & Uji, M. (2007). “The role of personalities in the marital adjustment of Japanese couples.” Social Behavior and Personality: An International Journal, 35(4), 561–572.

Chipperfield, J. G. & Havens, B. (2001). “Gender differences in the relationship between marital status transitions and life satisfaction in later life.” The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 56(3), P176–P186.

Chou, K. L. & Chi, I. (1999). “Determinants of life satisfaction in Hong Kong Chinese elderly: A longitudinal study.” Aging and Mental Health, 3(4), 328–335.

- Cicchetti, D. (2010). "Resilience under conditions of extreme stress: A multilevel perspective." *World Psychiatry*, 9(3), 145–154.
- Cockrum, J. & White, P. (1985). "Influences on the life satisfaction of never-married men and women." *Family Relations*, 34, 551–556.
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2018). *Research methods in education* (8th ed.). Routledge.
- Connor, K. M. (2006). "Assessment of resilience in the aftermath of trauma." *Journal of Clinical Psychiatry*, 67(2), 46–49.
- Cummings, E. M. & Davies, P. T. (2002). "Effects of marital conflict on children: Recent advances and emerging themes in process-oriented research." *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 43(1), 31–63.
- Cummings, E. M., Goeke-Morey, M. C. & Papp, L. M. (2014). "Everyday marital conflict and child aggression." *Journal of Abnormal Child Psychology*, 32(2), 191–202.
- Cummins, R. A., Eckersley, R., Pallant, J., van Vugt, J. & Misajon, R. (2003). "Developing a national index of subjective wellbeing: The Australian Unity Wellbeing Index." *Social Indicators Research*, 64(2), 159-190.
- Cüceloğlu, D. (2020). *Evlenmeden önce*. İstanbul: Kronik Kitap.
- Çağ, P. (2020). *Evlilikte iletişim*. N. Sardoğan Evlilik ve aile psikolojik danışman. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Çağ, P. & Yıldırım, İ. (2013). "Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler." *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13–23.
- Çağ, P. & Yıldırım, İ. (2018). "Evlilik doyumunda öznel iyi olma: Yaşam doyumu ve iyimserliğin rolü." *Turkish Studies*, 13(4), 203–224.
- Çağ, P. & Yıldırım, İ. (2018). "The mediator role of spousal self-disclosure in the relationship between marital satisfaction and spousal support." *Educational Sciences: Theory & Practice*, 18(3), 753–777.
- Çağatay, A. (2024). "Deprem sonrası travma, tükenmişlik ve yaşam doyumu üzerine bir araştırma." *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, 15, 724–745.
- Çakır, S. (2008). *Evli bireylerin evlilik uyumlarının ana-babalarına bağlanma düzeyleri ve demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi.
- Çelik, M. (2006). *Evlilik doyum ölçeği geliştirme çalışması*. Yayımlanmamış Doktora tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çelik, M. & İnanç, B. Y. (2009). "Evlilik doyum ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları." *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(2), 247–269.

Çelik, M., Sanberk, İ. & Deveci, F. (2017). “Öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak psikolojik dayanıklılık ve umutsuzluk.” İlköğretim Online, 16(2), 654–662.

Çetin, B. T. (2010). Evlilik doyumunun bazı değişkenlere göre yordanması. Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.

Çetinkaya, H. (2004). Beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, benlik saygısı, yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma düzeyinin demografik değişkenlere göre farklılaşması. Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çiftçi, E. & Taş, E. (2020). “Evlilik uyumu ve evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi.” Aile Psikolojisi Dergisi, 8(2), 145–160.

Çiftçi, S. & Taşgın, Ö. (2018). “Evlilik uyumunu etkileyen faktörler: Evlilikte iletişim ve problem çözme.” Aile ve Toplum Dergisi, 19(2), 45–62.

Çimen Koçak, M. (2021). Evli bireylerde psikolojik sağlamlık ile öz anlayış ve kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.

Çirkin, Z. & Göksel, T. (2016). “Mutluluk ve gelir.” Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi, 71(2), 375–400.

Dağlı, A. & Baysal, N. (2016). “Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması.” Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 15(59), 1250–1262.

Davila, J., Karney, B. R. & Bradbury, T. N. (1999). “Attachment change processes in the early years of marriage.” Journal of Personality and Social Psychology, 76(5), 783–802.

Demir, A. & Kabakçı, A. C. (2020). “Kano antrenörlerinin psikolojik sağlamlıkları, algılanan öz-yeterlikleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi.” International Journal of Exercise Psychology, 2(1), 21–28.

Demir, A. & Kaya, B. (2021). “Elazığ depremi sonrası evlilik uyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki.” Türk Psikoloji Dergisi, 36(2), 123-135.

Demir, D. (2016). Evlilik uyumu, bağlanma stilleri ve kişilerarası problem çözme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi.

Demir, E. & Uysal, E. (2019). “Aile yapısının birey üzerindeki etkisi: Psikososyal bir değerlendirme.” Toplum ve Sosyal Hizmet, 30(1), 65–78.

Demir, M. (2008). “Sweetheart, you really make me happy: Romantic relationship quality and personality as predictors of happiness among emerging adults.” Journal of Happiness Studies, 9(2), 257–277.

Demir, S. & Yıldız, A. (2019). “Evlilik uyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişki: Türkiye örneği.” Psikoloji Çalışmaları Dergisi, 41(2), 180-195.

Demiray, Ö. (2006). Evlilikte uyumun demografik özelliklere göre incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.

Demircioğlu, H. & Yoldaş, C. (2019). “Çocukluk ve ergenlik döneminde psikososyal risk faktörleri ve koruyucu unsurlar.” Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi, 18(1), 40–48.

Demirtaş, H., Yıldız, S. & Aksoy, D. (2021). “Malatya depremi sonrası evlilik uyumu düzeyleri üzerine bir inceleme.” Aile Araştırmaları Dergisi, 27(2), 102-115.

Diener, E. (1984). “Subjective well-being.” Psychological Bulletin, 95(3), 542–575.

Diener, E. & Chan, M. Y. (2011). “Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity.” Applied Psychology: Health and Well-Being, 3(1), 1–43.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). “The Satisfaction With Life Scale.” Journal of Personality Assessment, 49(1), 71–75.

Diener, E. & Seligman, M. E. P. (2002). “Very happy people.” Psychological Science, 13(1), 81–84.

Diener, E. & Suh, E. (1997). “Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators.” Social Indicators Research, 40(1–2), 189–216.

Doğan, T. (2015). “Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği’nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması.” The Journal of Happiness & Well-Being, 3(1), 93–102.

Donovan, N., Halpern, D. & Sargeant, R. (2002). “Life satisfaction: The state of knowledge and implications for government.” UK: Cabinet Office.

Driver, J., Tabares, A., Shapiro, A. F. & Gottman, J. M. (2012). Couple interaction in happy and unhappy marriages: Gottman laboratory studies. In F. Walsh (Ed.), Normal family processes: Growing diversity and complexity (pp. 57–77). New York, NY: Guilford Press.

Durak, İ. (2021). “Psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide genel öz-yeterliğin aracı etkisi.” Eğitimde Sosyal Bilimler Dergisi, 20(78), 1175–1190.

Ellis, A. (1993). “The rational emotive therapy approach to marriage and family therapy.” Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families, 1(4), 292–307.

Elliott, M. & Hayward, R. D. (2009). “Religion and life satisfaction worldwide: The role of government regulation.” Sociology of Religion, 70(3), 285–310.

Erarslan, Ö. (2014). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Erbay, L. (2015). Çalışmanın evli kadınlarda depresyon, anksiyete ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi. Beykent Üniversitesi, İstanbul.

Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. & Alpkan, R. L. (2005). “Evlilik uyumu.” *Düşünen Adam*, 18(1), 39–47.

Erbil Demir, D. & Hazer, O. (2018). “Çalışan bireylerin evlilik uyumlarının incelenmesi.” *International Journal of Eurasian and Culture*(5), 99–116.

Erdoğan, İ. (2018). Evli çiftlerde, evlilik uyumu, cinsel yaşam doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Erdoğan, B. & Akoğlu, B. (2022). “Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları ile evlilik uyumu arasındaki ilişki.” *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 54(2), 123–145.

Ergüner-Tekinalp, & B. Işık, Ş. (2021). Giriş. In B. Ergüner-Tekinalp ve Ş. Işık (Eds.), *Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları* (pp. 1–10). Ankara: Pegem Akademi.

Erişti, A. (2010). Bağlanma stilleri, kişilik özellikleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Ertaş, H. & Kırarç, F. Ç. (2019). “Hastaların yaşam doyumu düzeylerinin belirlenmesi. 3. Uluslararası 13. Ulusal Sağlık ve Hastane İdaresi Kongresi,” *Sakarya Üniversitesi*, 329–338.

Eryılmaz, A. (2010). “Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli.” *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 179–190.

Fırat, B. (2021). Evli bireylerin duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul Ticaret Üniversitesi.

Fırsıloğlu, H. & Demir, A. (2000). “Applicability of the Dyadic Adjustment Scale for measurement of marital quality with Turkish couples.” *European Journal of Psychological Assessment*, 16(3), 214–217.

Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (3rd Edition). SAGE Publications Limited.

Filiz, M., Karagöz, Y. & Karaşin, Y. (2023). “Depreme maruz kalan bireylerin psikolojik durumlarını belirlemeye yönelik ölçek geliştirme çalışması [Scale development study to &determine the psychological effects of individuals exposed to earthquake].” *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 33, 236–250.

Fincham, F.D. & Bradbury, T.N. (1987). “The impact of attributions in marriage: A longitudinal analysis.” *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 510–517.

Fletcher, D. & Sarkar, M. (2013). “Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts and theory.” *European Psychologist*, 18(1), 12–23.

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). McGraw-Hill.

Frey, B. & Stutzer, A. (2002). "The economics of happiness." *World Economics-Henley On Thames*, 3(1), 25–42.

Fowers, B. J. (1993). "Psychology as public philosophy: An illustration of the moral dimension of psychology with marital research." *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 13, 124–136.

Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H. & Hjemdal, O. (2003). "Resilience in relation to personality and intelligence." *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(1), 29–42.

Fugl-Meyer, A. R., Melin, R. & Fugl-Meyer, K. S. (2002). "Life satisfaction in 18-to 64-year-old Swedes: In relation to gender, age, partner and immigrant status." *Journal of Rehabilitation Medicine*, 34(5), 239–246.

Fujita, F., Diener, E. & Sandvik, E. (1991). "Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity." *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 427–434.

Fujitani, K., Carroll, M., Yanagisawa, R. & Katz, C. (2016). "Burnout and psychiatric distress in local caregivers two years after the 2011 Great East Japan Earthquake and Fukushima nuclear radiation disaster." *Community Mental Health Journal*, 52, 39–45.

Gable, S. L. & Haidt, J. (2005). "What (and why) is positive psychology." *Review of General Psychology*, 9(2), 103–110.

Gallagher, M. (2001). "What is marriage for? The public purposes of marriage law." *Louisiana Law Review*, 62, 773–801.

Garcia, L. & Martinez, F. (2017). "Communication quality and marital adjustment: A meta-analytic review." *Journal of Marriage and Family Therapy*, 43(2), 215–230.

Garnezy, N. (1971). "Vulnerability research and the issue of primary prevention." *American Journal of Orthopsychiatry*, 41(1), 101–116.

Garnezy, N. (1991). "Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments." *Pediatric Annals*, 20(9), 459–466.

Geçtan, E. (2007). *İnsan olmak*. İstanbul: Metis Yayınları.

George, D. & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference* (10th ed.). Pearson.

Gezgin Yazıcı, H. & Ökten, Ç. (2024). "Türkiye’de Kahramanmaraş Depremi’nden Sonra Hemşirelik Öğrencilerinde Yaşanan Travmatik Stres Belirtileri, Fiziksel Belirtiler ve Psikolojik Sağlık." *Uluslararası Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 3–11.

Girma Shifaw, Z. (2024). "Marital communication as moderators of the relationship between marital conflict resolution and marital satisfaction." *The American Journal of Family Therapy*, 52(3), 249–260.

Gizir, C. (2012). "Psikolojik sağamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması." *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113–128.

Gizir, C. A. (2004). *Academic resilience: An investigation of protective factors contributing to the academic achievement of eight grade students in poverty*. Yayımlanmamış Doktora tezi. Middle East Technical University, Ankara.

Gizir, C. A. (2016). "Psikolojik sağamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması." *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113–128.

Glenn, N. D. (1991). "The recent trend in marital success in the United States." *Journal of Marriage and the Family*, 53, 261–270.

Glenn, N. D. & Kramer, K. B. (1987). "The marriages and divorces of the children of divorce." *Journal of Marriage and the Family*, 49, 811–825.

Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J. & Tarrier, N. (2012). "Psychological resilience in young and older adults." *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 262–270.

Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce? The relationship between marital processes and marital outcomes*. Lawrence Erlbaum Associates.

Graham, J. M. & Conoley, C. W. (2006). "The role of marital attributions in the relationship between life stressors and marital quality." *Personal Relationships*, 13(2), 231–241.

Güler, K. & Usluca, M. (2021). "Bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi." *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 372–383.

Güngör, Z. Y. (2019). *Evli bireylerde yaşam doyumunun yordayıcısı olarak evlilik doyumu ve bağlanma boyutları*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Güvenç, B. (1984). *İnsan ve kültür*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Gwozdz, W. & Sousa-Poza, A. (2010). "Ageing, health and life satisfaction of the oldest old: An analysis for Germany." *Social Indicators Research*, 97(3), 397–417.

Halford, W. K., Kelly, A. & Markman, H. L. (1997). *The concept of a healthy marriage*. In *Clinical handbook of marriage and couple intervention* (pp. 3-12). New Jersey: John Wiley.

Hayward, M. & Zhang, Z. (2006). "Gender, the marital life course, and cardiovascular disease in late midlife." *Journal of Marriage and Family*, 68(3), 639–657.

Hawkins, D. N. (2005). "Unhappily ever after: Effects of long-term, low quality marriages on well-being." *Social Forces*, 84(1), 451–471.

- Hawkins, D. N. & Booth, A. (2005). "Unhappily ever after: Effects of long term, low quality marriages on well-being." *Social Forces*, 84(1), 445–465.
- Heaton, T. B. & Albrecht, S. L. (1991). "Stable unhappy marriage." *Journal of Marriage and Family*, 53, 747–758.
- Herawati, N. (2016). "The influence of couple harmony and marital adjustment to marital happiness." *International Conference on Health and Well-Being (ICHWB)*, 21, 119–126.
- Hiew, C. C., Mori, T., Shimizu, H. & Tominaga, M. (2000). "Resilience as a predictor of marital satisfaction among Japanese couples." *The Japanese Journal of Psychology*, 71(2), 93–101.
- Hillmann, J. & Guenther, E. (2021). "Organizational resilience: A valuable construct for management research." *International Journal of Management Reviews*, 23(1), 7–44.
- Hikmetoğlu, S. (2024). "Psikolojik iyi oluş ve aile aidiyetinin evlilik uyumuna etkisi." *Journal of Management and Educational Sciences*. 23(2), 5–44.
- Hoşgör, T. E. (2013). *Evli çiftlerin öfke ifade tarzları ile evlilik uyumunun incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.*
- Hudaynazarova, A., Avşaroğlu, S., Nurkoyuncu, S. & Başarıkın, R. (2021). "Yetişkinlerin yaşam doyumu, yalnızlık ve öz-tiksinme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi." *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(1), 183–198.
- Hünler, O. S. & Gençöz, T. (2003). "Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi: Algılanan evlilik problemleri çözümünün rolü." *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 99–108.
- Irmansyah, I., Dharmono, S. & Maramis, A. (2010). Determinants of psychological morbidity in survivors of the earthquake and tsunami in Aceh and Nias. *International Journal of Mental Health Systems*, 4, 8.
- İkizer, G. (2014). *Van, Türkiye depremlerini yaşayanlarda psikolojik dayanıklılık ile ilişkili etkenler. Yayınlanmamış Doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.*
- İme, Y. & Öztosun, A. (2020). Pozitif psikoloji ekseninde iyi oluş. In D. Ümmet (Ed.), *Tüm kavram ve yaklaşımlarıyla pozitif psikoloji*. İstanbul: Pegem Akademi Yayıncılık.
- İncekara, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinde vücut algısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi.*
- Janetius, T. (2004). *Marriage and marital adjustment. Excerpts from thesis. Retrieved from*
- Jaya, A. & Sandra, G. (2023). "Implications of early marriage on health and household harmony." *COMSERVA: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 3(02), 818–822.
- Johnson, R. & Miller, K. (2018). "Personality similarity and marital satisfaction: A global perspective." *International Journal of Psychology*, 53(4), 342–351.

Johnson, T., Wang, L. & Smith, K. (2021). "Marital satisfaction and life satisfaction across cultures: A multinational study." *International Journal of Psychology*, 56(4), 567-579.

Kadıoğlu, M. & Özdamar, E. (2008). Afet zararlarını azaltmanın temel ilkeleri (1. baskı). Japonya Uluslararası İşbirliği Ajansı (JICA) Türkiye Ofisi.

Kahraman, Z. (2011). Bir evlilik ve aile hayatı eğitim programının evli kadınlarda evlilik uyumuna ve aile sistemine etkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kalkan, M. (2002). Evlilik ilişkisini geliştirme programının, programa katılan eşlerin evlilik uyumu üzerindeki etkisi. Yayınlanmamış Doktora tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Kalkan, M. (2008). "Bireylerin bağlanma stilleri ile evlilik uyumları arasındaki ilişki." *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 859-886.

Kaplaner, K. & Satan, A. (2020). "Evli bireylerin çok boyutlu başa çıkma biçimleriyle evliliklerinde çatışma yaşama durumları arasındaki ilişki." *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3(1), 1-32.

Karababa, A. G. (2021). Kadın çalışanların algıladıkları sosyal desteğin, iş ve yaşam doyumları üzerinde iş-aile yaşam ile aile-iş yaşam çatışmasının düzenleyici rolü. Unpublished manuscript.

Karaca, A. & Polat Dede, N. (2017). "Kamu kurumlarındaki kadın çalışanların iş-aile çatışma düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki: Tunceli örneği." *Balkan and Near Eastern Journal of Social Sciences*, 3(2), 150-158.

Karadağ, S. & Özdemir, Y. (2020). "Evlilik uyumu ve çatışma çözme stratejileri ilişkisi: Türkiye örneği." *Aile ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 26(1), 55-68.

Karadağ, Ş. (2015). Evlilik uyumu ilişkisinde aile içi iletişimin rolü: Konya örneği. Yayınlanmamış Doktora tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Karademir, T., Güneri, O. & Aktürk, A. (2020). "Evlilik uyumu ve psikolojik sağlık: Koruyucu faktörler." *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 40(2), 87-105.

Karagöz, Y., Durak, İ. & Mutlu, H. T. (2021). "Psychological resilience and life satisfaction of healthcare professionals in Turkey: The mediating role of fear of COVID." *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(62), 403-417.

Kararımak, Ö. (2007). Deprem yaşamış bireylerde psikolojik sağlamlığa etki eden faktörlerin incelenmesi: Bir model test etme çalışması. Yayınlanmamış Doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.

Kararımak, Ö. (2007). "Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması." *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 129-142.

Karairmak, Ö. & Siviş Çetinkaya, R. (2011). “Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi: Duyguların aracı rolü.” *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(35).

Karairmak, Ö. (2006). “The role of resilience in predicting psychological adjustment in Turkish earthquake survivors.” *Journal of Personality and Individual Differences*, 41(5), 865–876.

Karaman, M. & Demir, M. (2019). “Evlilik uyumu ve yaşam doyumu ilişkisi: Psikolojik dayanıklılığın aracılık rolü.” *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 39(1), 45–60.

Karaman, M. & Özcan, E. (2020). “Evlilik uyumu ve yaşam doyumu ilişkisi üzerine bir araştırma.” *Aile ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 27(1), 35-47.

Karaman, Z. (2019). “Normal gelişim gösteren çocuğu olan ebeveynler ile özel gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin algıladıkları eş desteği ve evlilik doyumu düzeylerinin incelenmesi.” *Aile ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 27(1), 35-47.

Karancı, A. N. (2012). “Afetlere psikolojik hazırlık ve müdahale: Türkiye’den araştırma bulguları.” *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(30), 1-12.

Karancı, A. N. (2012). Afetlerin psikolojik etkileri: Deprem örneği. In M. Aydın, *Afet Psikolojisi*. Nobel Yayınları.

Karancı, A. N. (2013). “Deprem sonrası psikolojik destek: Türkiye’den örnekler.” *Türk Psikoloji Yazıları*, 16(31), 25-34.

Karancı, A. N. (2012). Deprem sonrası psikososyal müdahaleler. In A. N. Karancı (Ed.), *Afet psikolojisi: Deprem, travma ve ruh sağlığı*. Nobel Akademik Yayıncılık.

Karancı, A. N. & Acartürk, C. (2018). Psikolojik sağlamlık ve afet sonrası müdahale. In M. Güleç ve E. Aydın *Afet psikolojisi*. Nobel Yayıncılık.

Karancı, A. N., Aksit, B. & Dirik, G. (2005). “Psychological consequences of the 1999 earthquake in Turkey: Posttraumatic stress and resilience.” *European Journal of Psychotraumatology*, 2(1), 11-25.

Karancı, A. N., Dirik, G. & Sayıl, I. (2005). “Impact of community disasters on survivors: A study of posttraumatic stress disorder and coping strategies among earthquake survivors in Turkey.” *Journal of Nervous and Mental Disease*, 193(10), 651–658.

Karasar, N. (2014). Bilimsel araştırma yöntemi, kavramlar, ilkeler, teknikler. 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık.

Karataş, Z. & Tagay, Ö. (2012). “Travma sonrası büyüme ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki.” *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 94–108.

Karney, B. R. & Bradbury, T. N. (1995). “The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research.” *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34.

Karreman, A. & Vingerhoets, A. J. J. M. (2012). "Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory." *European Psychologist*, 17(1), 5-17.

Kasapoğlu, F. & Yabanigül, A. (2018). "Marital satisfaction and life satisfaction: The mediating effect of spirituality." *Spiritual Psychology and Counseling*, 3(2), 177–195.

Kaya, A. & Yıldız, M. (2019). "Psikolojik sağlamlık ve evlilik uyumu: Bağlantı var mı." *Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 45–63.

Kaya, M. (2009). Üniversite adaylarının anne-babalarına uygulanan sosyal destek programının eş desteği ve adayın anne-babadan algıladığı desteğe etkisi. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Keser, A. (2003). Çalışmanın anlamı, insan yaşamındaki yeri ve yaşam doyumu üzerine bir uygulama. Yayımlanmamış Doktora tezi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Khadirnavar, F. (2024). "Marital quality of life, life satisfaction, and well-being among married couples." *Journal of Marital and Family Studies*, 40(2), 112-130.

Kim, Y. (2022). "The mediating effect of family function on the relationship between depression and life satisfaction of bereaved older women." *Journal of Convergence for Information Technology*, 12(3), 259–269.

Koç, M. & Yücel, A. (2022). "Orta yaşlı bireylerde psikolojik sağlamlık ve evlilik uyumu ilişkisi." *Aile Araştırmaları Dergisi*, 28(1), 59-73.

Köker, S. (1991). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.

Köse, A., Kartal, İ. & Uzun, M. (2023). "Öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları ve yaşam doyumları: 6 Şubat 2023 depremi sonrası bir araştırma." *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 94–115.

Köseoğlu, E. (2021). "Evli bireylerin psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin evlilik uyumu ile ilişkisi." *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(1), 45–67.

Krishnakumar, A. & Buehler, C. (2000). "Interparental conflict and parenting behaviors: A meta-analytic review." *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 49(1), 25–44.

Kukihara, H., Yamawaki, N., Uchiyama, K., Arai, S. & Horikawa, E. (2014). "Trauma, depression, and resilience of earthquake/tsunami/nuclear disaster survivors of Hirono, Fukushima, Japan." *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 68(7), 524-533.

Kula, S. & Çakar, B. (2015). "Maslow ihtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında toplumda bireylerin güvenlik algısı ve iş doyumu arasındaki ilişki." *Bartın Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 6(12), 191–210.

- Kumari, R. (2014). "Marital adjustment, stress, and depression among working and non-working married women: A case study of Ranchi town in Jharkhand." *Jharkhand Journal of Social Development*, 6, 55–68.
- Kutlu, İ., Büber, Ö. & Güzel, R. (2025). "Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi." *Sosyal Çalışma Dergisi*, 9(1), 1–5.
- Lazarus, R. S. (2003). "Does the positive psychology movement have legs." *Psychological Inquiry*, 14(2), 93–109.
- Lee, J. & Park, S. (2020). "The effects of earthquake stress on marital adjustment in South Korean couples." *Journal of Family Relations*, 69(3), 345-358.
- Lee, S., Kim, J. & Park, H. (2019). "Social support and marital adjustment among couples affected by natural disasters in the United States." *Journal of Family Psychology*, 33(4), 455–465.
- Leung, J. P. & Leung, K. (1992). "Life satisfaction, self-concept, and relationship with parents in adolescence." *Journal of Youth and Adolescence*, 21(6), 653-665.
- Lewis, R. A. & Spanier, G. B. (1979). *Theorizing about the quality and stability of marriage*. In W. R. Burr, R. Hill, F. I. Nye, & I. L. Reiss (Eds.), *Contemporary theories about the family*. Free Press.
- Lewis, R. & Spanier, G. B. (1979). *Marital quality: A review of the research*. University of Minnesota Press.
- Locke, H. J. & Wallace, K. M. (1959). "Short marital adjustment and prediction tests: Their reliability and validity." *Marriage and Family Living*, 21(3), 251-255.
- Luthar, S. S. (2005). "Resilience at an early age and its impact on child psychosocial development." *Encyclopedia on Early Childhood Development*, 15(3), 773-810.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. & Becker, B. (2000). "The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work." *Child Development*, 71(3), 543–562.
- Luthar, S. S. & Cushing, G. (1999). Measurement issues in the empirical study of resilience. In M. D. Glantz (Ed.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 129-160). Kluwer Academic Publishers.
- Markman, H. J., Rhoades, G. K., Stanley, S. M., Ragan, E. P. & Whitton, S. W. (2010). "The premarital communication roots of marital distress and divorce: The first five years of marriage." *Journal of Family Psychology*, 24(3), 289–298.
- Martinez, R. & Gonzalez, P. (2017). "Marital adjustment and life satisfaction: A correlational study." *Journal of Family Psychology*, 31(3), 320-328.

- Masten, A. S. (1994). "Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity." In *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (pp. 3-25).
- Masten, A. S. (2001). "Ordinary magic: Resilience processes in development." *American Psychologist*, 56(3), 227–238.
- Masten, A. S. (2014). "Global perspectives on resilience in children and youth." *Child Development*, 85(1), 6–20.
- Masten, A. S. (2018). "Resilience theory and research on children and families: Past, present, and promise." *Journal of Family Theory & Review*, 10(1), 12–31.
- Masten, A. S., Best, K. M. & Garmezy, N. (1990). "Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity." *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Masten, A. S., Cicchetti, D., Nuechterlein, K. H. & Weintraub, S. (Eds.). (1990). "Risk and protective factors in the development of psychopathology." Cambridge University Press.
- Masten, A. S. & Coastworth, J. D. (1998). "The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children." *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- Masten, A. S., Cutuli, J. J., Herbers, J. E. & Reed, M. G. (2009). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 74-88). New York, NY: Oxford University Press.
- Masten, A. S. & Reed, M. G. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 74–88). New York, NY: Oxford University Press.
- McGoldrick, M. & Carter, B. (2003). The family life cycle. In F. Walsh (Ed.), *Normal family processes: Growing diversity and complexity* (pp. 375–398). The Guilford Press.
- Morote, R., García-Berbén, A. B. & Gómez, J. A. (2021). "Resilience, psychological well-being, and life satisfaction in adults: A review of recent findings." *Frontiers in Psychology*, 12, 697-711.
- Moyo, T. & Dube, N. (2021). "Marital adjustment and resilience among low-income couples in South Africa." *Journal of Family Studies*, 27(3), 305-320.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1995). "Who is happy." *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Naktiyok, S. (2019). *Örgütsel stres ve yaşam doyumu*. Gazi Kitapevi.
- Nee, C. H., Yaacob, S. N., Baharudin, R. & Tan, J. (2016). "Adolescents' life satisfaction in Selangor, Malaysia: The effect of demographic differences." *Asian Social Science*, 12(2), 1-8.

Neff, L. A. & Broadly, E. F. (2011). "Stress resilience in early marriage: Can practice make perfect." *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(5), 1050-1067.

Newman, T. & Blackburn, S. (2002). Transitions in the lives of children and young people: Resilience factors. Retrieved from.

North, C. S. & Pfefferbaum, B. (2013). "Mental health response to community disasters: A systematic review." *JAMA*, 310(5), 507-518.

Obradović, J. & Čudina-Obradović, M. (2009). "Work-related stressors of work-family conflict and stress crossover on marriage quality." *Društvena Istraživanja: Časopis Za Opća Društvena Pitanja*, 18(3), 437-460.

O'Grady, K. E. & Tucker, M. W. (1990). "Effects of physical attractiveness, intelligence, age of marriage and cohabitation on the perception of marital satisfaction." *The Journal of Social Psychology*, 130(2), 473-490.

O'Leary, K. D. & Smith, D. A. (1991). "Marital interactions." *Annual Review of Psychology*, 42, 191-192.

Okanlı, D. D. A. (2014). Kanserli çocuğa sahip annelerin evlilik doyumları ve algıladıkları sosyal desteğin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Özdemir, E. (2021). "Evlilikte uyumsuzluğun çocuk gelişimine etkileri." *Aile ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(3), 77-94.

Özdemir, Y., Çelik, E. & Yalçın, İ. (2016). "Evli bireylerde psikolojik sağlamlık ile evlilik doyumları arasındaki ilişkide sosyal desteğin aracı rolü." *Aile ve Toplum*, 33(13), 89-108.

Özdemir, Y. & Sayıl, M. (2009). "Evlilik kalitesi ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki: Yetişkin bireyler üzerine bir inceleme." *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 73-84.

Özdevecioğlu, M. (2003). İş tatmini ve yaşam tatmini arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma. 11. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi Bildirileri (s. 8). Afyon Kocatepe Üniversitesi.

Özdevecioğlu, M. & Aktaş, A. (2007). "Kariyer bağlılığı, mesleki bağlılık ve örgütsel bağlılığın yaşam tatmini üzerindeki etkisi: İş-aile çatışmasının rolü." *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28, 1-20.

Özgüven, İ. (2020). Evlilik uyumunu etkileyen faktörler üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.

Özgüven, İ. E. (1997). Cinsellik ve cinsel yaşam. İstanbul: PDREM Yayınları.

Özgüven, İ. E. (2010). Ailede iletişim ve yaşam. İstanbul: Pdrem Yayınları.

Özgüven, İ. E. (2020). Evlilik ve aile terapisi. Ankara: Nobel Yayın.

- Özkanbaş, H. (2024). Benlik saygısının yordayıcısı olarak evlilik uyumu, psikolojik doğum sırası ve ebeveyn-çocuk alt sınırlarının incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi.
- Öztürk, C. Ş. & Arkar, H. (2014). “Evli çiftlerde evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkiler.” *Literatür Sempozyum*, 1(3), 16-24.
- Öztürk, İ. (2020). “Aile ve toplum: Ailenin toplumsal işlevleri üzerine bir değerlendirme.” *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 23(4), 89–104.
- Öztürk, S. & Yalçın, İ. (2018). “Evlilik uyumu, psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma: Bir yapısal eşitlik modeli.” *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(52), 11–24.
- Özügürlü, K. (1985). Evlilik raporu. Altın Kitaplar.
- Pak, M. D. & Duyan, V. (2018). “Marital satisfaction of couples with Behçet and familial Mediterranean fever.” *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 12(4), 239-249.
- Palmore, E. & Luikart, C. (1972). “Health and social factors related to life satisfaction.” *Journal of Health and Social Behavior*, 13, 68-80.
- Parıldar, G. (2020). Sağlık çalışanlarında sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki. Uzmanlık Tezi. İzmir.
- Patterson, J. M. (2002). “Integrating family resilience and family stress theory.” *Journal of Marriage and Family*, 64, 349-360.
- Patton, M. Q. (2014). *Qualitative research & evaluation methods* (4th ed.). Sage Publications.
- Pavot, W. & Diener, E. (2008). “The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction.” *Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137–152.
- Peek, L. & Fothergill, A. (2009). “Parenting in the wake of disaster: Mothers and fathers experiencing Hurricane Katrina.” *International Journal of Mass Emergencies and Disasters*, 27(1), 31–55.
- Pehlivan, H. (2014). “Bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psiko-eğitim programının anneler üzerindeki etkililiğinin incelenmesi.” *Ege Eğitim Dergisi*, 15(1), 338-357.
- Peterson, C. (2000). “The future of optimism.” *American Psychologist*, 55(1), 44-55.
- Pittau, M. G., Zelli, R. & Gelman, A. (2010). “Economic disparities and life satisfaction in European regions.” *Social Indicators Research*, 96(2), 339-361.
- Rakhshani, T. (2024). Association of quality of life with marital satisfaction, stress, and anxiety in middle-aged women. *BMC Women’s Health*, 24, Article 251.
- Richardson, G. E. (2002). “The metatheory of resilience and resiliency.” *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.

- Robinson, J. P. & Shaver, P. R. (1973). Measures of social psychological attitudes (Revised ed.). U. Michigan, Inst. of Social Research.
- Robles, T. F., Slatcher, R. B., Trombello, J. M. & McGinn, M. M. (2014). "Marital quality and health: A meta-analytic review." *Psychological Bulletin*, 140(1), 140-187.
- Rodriguez-Llanes, J. M., Vos, F. & Guha-Sapir, D. (2013). "Measuring psychological resilience to disasters: Are evidence-based indicators an achievable goal." *Environmental Health*, 12(1).
- Rourke, N. (2004). "Psychological resilience and the well-being of widowed women." *Aging International*, 29(3), 267-280.
- Rutter, M. (1987). "Psychosocial resilience and protective mechanisms." *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In J. E. Rolf, A. S.
- Rutter, M. (2006). "Implications of resilience concepts for scientific understanding." *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 1-12.
- Ryff, C. D. (1995). "Psychological well-being in adult life." *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). "The structure of psychological well-being revisited." *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Sabatelli, R. M. (1988). "Exploring relationship satisfaction: A social exchange perspective on the interdependence between theory, research, and practice." *Family Relations*, 50(4), 217-222.
- Sacco, W. P. & Phares, V. (2001). "Partner appraisal and marital satisfaction: The role of self-esteem and depression." *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 504-513.
- Safran, J. D. & Muran, J. C. (2000). *Negotiating the therapeutic alliance: A relational treatment guide*. Guilford Press.
- Sahranç, Ü. (2007). Stres kontrolü, genel öz-yeterlik, durumluk kaygı ve yaşam doyumuyla ilişkili bir akış modeli. Yayınlanmamış Doktora tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Sakarya, D. & Güneş, C. (2012). "Van depremi sonrasında travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi." *Kriz Dergisi*, 21(1-2-3), 25-32.
- Sardoğan, M. E. & Karahan, T. F. (2005). "Evli bireylere yönelik bir insan ilişkileri beceri eğitimi programının evli bireylerin evlilik uyum düzeylerine etkisi." *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 89-102.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). "Positive psychology: An introduction." *American Psychologist*, 55, 5-14.

Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3-12). Oxford University Press.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Glencoe: Free Press.

Seligman, M. E. P. (2007). *Gerçek mutluluk: Kalıcı doyum potansiyelinizi geliştirmek için yeni olumlu psikolojinin kullanılması*. HYB.

Sıncar, M., Yılmaz, H. & Aydın, S. (2020). “Depresyon ve yaşam doyumunun evlilik uyumu ile ilişkisi: Gaziantep Üniversitesi örneği.” *Aile ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 25(3), 78-92.

Smith, J. A. & Elliott, D. M. (2021). “Psychological impact of natural disasters on family dynamics: A review.” *Journal of Family Psychology*, 35(2), 190–205.

Smith, R. & Johnson, L. (2018). “The impact of the 2011 Japan earthquake on marital satisfaction and stress.” *Disaster Psychology Review*, 12(1), 45-60.

Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C. & Yehuda, R. (2014). *Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives*.

Spanier, G. B. (1976). “Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads.” *Journal of Marriage and the Family*, 38(1), 15–28.

Spanier, G. B. & Cole, C. L. (1976). “Toward clarification and investigation of marital adjustment.” *International Journal of Sociology of the Family*, 6(1), 121-146.

Spanier, G. B. & Lewis, R. A. (1980). “Marital quality: A review of the seventies.” *Journal of Marriage and the Family*, 42(4), 825-839.

St John, P. D., Menec, V., Tate, R., Newall, N., Cloutier, D. & O'Connell, M. E. (2021). “Life satisfaction in adults in rural and urban regions of Canada – the Canadian longitudinal study on aging.” *Rural and Remote Health*, 21(3), 6631-6641.

Subaşı, A. R. (2022). Öğretmen adaylarının psikolojik esneklik düzeylerinin öz duyarlılık ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi.

Süataç Özmen, A. (2010). *Evlilik uyumunun kişilerarası tarz ve öfke açısından araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.

Sürücü, M. & Bacanlı, F. (2010). “Üniversiteye uyumun psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi.” *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2), 375.

Şafak, Ö. C. & Arkar, H. (2014). “Evli çiftlerde evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkiler.” *Literatür Sempozyum*, 1(3), 16-24.

Şahin Altun, Ö., Polat, Ü., Ejder Apay, S. & Olçun, Z. (2020). “Kadınlarda evlilik uyumunu etkileyen faktörlerin belirlenmesi.” *Ebelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 82-90.

Şahin, D. (2014). Öğretmenlerin öz duyarlılıklarının psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Şener, A. (2002). Ailede eşler arası uyuma etki eden faktörlerin araştırılması. Doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara,

Şener, A. & Terzioğlu, G. (2008). “Bazı sosyo-ekonomik ve demografik değişkenler ile iletişimin eşler arası uyuma etkisinin araştırılması.” Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi, 4(13), 7-20.

Şener, A., Terzioğlu, R. G. & Karabulut, E. (2007). “Life satisfaction and leisure activities during men’s retirement: A Turkish sample.” Aging and Mental Health, 11(1), 30-36.

Şener, S., ve Terzioğlu, F. (2008). “Evlilik uyumu ve cinsiyet farklılıkları.” Psikoloji Dergisi, 23(2), 45-60.

Şentürk, B. (2022). Yetişkin kadınlarda kaygı düzeyinin evlilik uyumu ve cinsel doyuma etkisi: İstanbul ili Pendik ilçesi örneği. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul.

Tabuk, M. E. (2009). Elit sporcularda iş-aile çatışması ve yaşam tatmini ilişkilerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Erciyes Üniversitesi, Kayseri.

Tanaka, Y. & Suzuki, H. (2019). “Marital adjustment and stress following the Kumamoto earthquake.” Japanese Journal of Social Psychology, 35(4), 210-223.

Tecson, K., Wilkinson, A., Smith, R. & Ko, C. (2019). “Resilience and subjective well-being in married couples post-disaster: A cross-national comparison.” International Journal of Disaster Risk Reduction, 39, 101258.

Tezer, E. (1996). “Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşamı ölçeği.” Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2(7), 1-6.

Toksoy, S. E. (2024). Kök aile ile ilişkiler ve evlilik uyumu arasındaki ilişkide reddedilme duyarlılığının aracı rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dicle Üniversitesi, Diyarbakır.

Tomrukçu, Ç. (2010). Özel ve kamuya ait ilköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin yaşam ve iş doyumu düzeyleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

Tomrukçu, T. (2010). Özel ve kamuya ait ilköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin yaşam ve iş doyumu düzeyleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Topcu, Z. G. & Demircioğlu, H. (2020). “Ekolojik sistemler perspektifinden psikolojik sağlamlık.” Gelişim ve Psikoloji Dergisi, 1(2), 125-147.

Toprak, H. (2014). Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Tozar, M. Z. (2019). Karanlık üçlü kişilik özelliklerine göre üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Troy, A. S., Willroth, E. C., Shallcross, A. J., Giuliani, N. R., Gross, J. J. & Mauss, I. B. (2022). "Psychological resilience: An affect-regulation framework." *Annual Review of Psychology*, 74, 1-25.

Tugade, M. M. & Fredrickson, B. L. (2004). "Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences." *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.

Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). "Evlilikte uyum ölçeğinin (EUÖ) güvenirlik ve geçerlik çalışması." *3P Dergisi*, 7(1), 50-57.

Tutarel-Kışlak, Ş. & Çabukça, F. (2002). "Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi." *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 5(5).

Türkdoğan, O. (2020). Aile sosyolojisi. Ankara: Pegem Akademi.

Türkiye Büyük Millet Meclisi. (10 Ocak 2025). Resmî web sitesi. <https://www.tbmm.gov.tr>

Umberson, D. & Montez, J. K. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(Suppl.), S54-S66.

Umberson, D., Williams, K., Powers, D. A., Chen, M. & Campbell, A. M. (1996). "As good as it gets? A life course perspective on marital quality." *Social Forces*, 74(1), 371-403.

Ungar, M. & Liebenberg, L. (2011). "Assessing resilience across cultures using mixed methods: Construction of the child and youth resilience measure." *Journal of Multiple Methods in Research*, 5, 126-149.

Uyguç, N., Arbak, Y., Duygulu, E. & Çıraklar, N. (1998). "İş ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin üç temel varsayım altında incelenmesi." *Dokuz Eylül Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(2), 193-204.

Ülker Tümlü, G. (2012). Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Ülker-Tümlü, G. & Recepoğlu, E. (2013). "Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki." *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.

Ünal, S., Karlıdağ, R. & Yoloğlu, S. (2001). "Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumu düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi." *Klinik Psikiyatri*, 4(2), 113-118.

Üncü, S. (2007). Duygusal zekâ ve evlilik doyumu ilişkisi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.

Vara, Ş. (1999). Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi.

Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, & B. Bunting (Eds.), *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (pp. 11–48). Eötvös University Press.

Vittersø, J., Biswas-Diener, R. & Diener, E. (2005). “The divergent meanings of life satisfaction: Item response modeling of the satisfaction with life scale in Greenland and Norway.” *Social Indicators Research*, 74(2), 327–348.

Yalçın, H. (2014). “Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki.” *Journal of Research in Education and Teaching*, 3(1), 250–261.

Yalçın, İ. & Karahan, T. F. (2007). “Üniversite öğrencilerinde evlilik öncesi ilişki doyumu ile kişilerarası problem çözme becerileri arasındaki ilişki. K.Ü.” *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(1), 161–172.

Yamamura, E. (2011). “The influence of government size on economic growth and life satisfaction: A case study from Japan.” *Japanese Economy*, 38(4), 28–64.

Yanardağ, R., Toper, F. & Yağar, F. (2025). “6 Şubat 2023 Kahramanmaraş Merkezli Depremlerin Psiko-Sosyal ve Ekonomik Etkilerinin Keşfedilmesine İlişkin Nitel Bir Çalışma.” *Sosyoekonomi*, 33(63), 551-573.

Yelboğa, N., Aydın, S. & Işık, A. (2022). “COVID-19 korkusu, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik bir araştırma.” *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 4(2), 180–188.

Yetim, U. (1991). Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu. Yayımlanmamış doktora tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yıldırım, S. (2023). 6 Şubat Kahramanmaraş depreminin psikososyal etkisi ve depremzedelere yönelik sürdürülebilir müdahalenin önemi: Bir gözlem çalışması.

Yıldız, L. (2018). Çalışan ve çalışmayan evli kadınların mutluluk düzeyleri ile evlilik ve yaşam doyumlarının incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi.

Yıldız, M. A. & Baytemir, K. (2016). “Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı.” *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 67–80.

Yıldızhan, Y. Ç. & Demir, V. (2024). “Spor lisesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi.” *Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 137–152.

- Yılmaz, A. (2001). "Eşler arasındaki uyum, anne-baba tutumu ve benlik algısı arasındaki ilişkilerin gelişimsel olarak incelenmesi." *Türk Psikoloji Dergisi*, 16(47), 1–20.
- Yılmaz, A. (2001). "Eşler arasındaki uyum: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar." *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 4(4), 49–58.
- Yılmaz, E. & Aslan, H. (2013). "Öğretmenlerin iş yerindeki yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi." *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(3), 59–69.
- Yılmaz, M. & Çelik, H. (2019). "Sosyoekonomik durum ve evlilik uyumu ilişkisi: Bir karşılaştırma çalışması." *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(43), 114–125.
- Yılmaz, S., Karakayalı, Ö., Yılmaz, S., Gürer, G., Toker, A. & Sönmez, M. (2024). Psychological hardiness and compassion satisfaction among the Turkish Red Crescent: The case of 2023 Kahramanmaraş earthquake. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 18, e58.
- Yiğit, R., Dilmaç, B. & Deniz, M. E. (2011). "İş ve yaşam doyumu: Konya Emniyet Müdürlüğü alan araştırması." *Polis Bilimleri Dergisi*, 13(3), 1–18.
- Ying, L., Wu, X., Lin, C. & Jiang, L. (2014). "Traumatic severity and trait resilience as predictors of posttraumatic stress disorder and depressive symptoms among adolescent survivors of the Wenchuan earthquake." *PLoS ONE*, 9(2), 89.401.
- Youngblom, R., Houlihan, D. & Nolan, J. (2014). "An assessment of resiliency and life satisfaction in high school-aged students in Belize." *International Journal of Psychological Studies*, 6(4), 115–122.
- Yuyucu, Y. (2022). Evli bireylerde kök aile ilişkileri, evlilik uyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler. Yüksek lisans tezi. Nişantaşı Üniversitesi.
- Zautra, A. (2013). Resilience is social, after all. In M. Kent, M. C. Davis, & J. W. Reich (Eds.), *Handbook of resilience: Approaches to stress and trauma* (pp. 185–196). New York: Routledge.
- Zeytinoğlu, E. (2013). Evli bireylerin benlik saygısı, kıskançlık düzeyi, evlilikteki çatışmalar ve evlilik doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Zhao, Y., Sang, B. & Ding, C. (2021). "The roles of emotional intelligence and adversity quotient in life satisfaction." *Current Psychology*, 1–10.
- Zhou, X., Zhen, R. & Wu, X. (2019). "Trajectories of academic burnout in adolescents after the Wenchuan earthquake: A latent growth mixture model analysis." *School Psychology International*, 40(2), 183–199.
- Zhumgalbekov, A. (2020). "Evli bireylerin evlilik uyumu ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi." *Sosyoloji Dergisi*, 32(1), 89–102.

Zullig, K. J., Valois, R. F., Huebner, E. S., Oeltmann, J. E. & Drane, J. W. (2001). "Relationship between perceived life satisfaction and adolescents' substance abuse." *Journal of Adolescent Health*, 29(4), 279–288.

Wagnild, G. M. & Young, H. M. (1993). "Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale." *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.

Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.

Walsh, F. (2020). Family resilience: Strengths forged through adversity. In B. H. Fiese, M. Celano, K. Deater-Deckard, & S. M. Winter (Eds.), *Handbook of family resilience* (pp. 3–25). Springer.

Weiten, W., Hammer, T. E., ve Dunn, D. S. (2016). *Psikoloji ve çağdaş yaşam. İnsan uyumu*. Ankara: Nobel Yayın.

Werner, E. E. (1989). "High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years." *American Journal of Orthopsychiatry*, 59(1), 72–81.

Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A study of resilient children*. New York: McGraw-Hill.

Williams, D. G. (1988). "Gender, marriage, and psychosocial well-being." *Journal of Family Issues*, 9(4), 452–468

Witter, R. A., Stock, W. A., Okun, M. A. & Haring, M. J. (1985). "Religion and subjective well-being in adulthood: A quantitative synthesis." *Review of Religious Research*, 26(4), 332–342.

Wright, M. O. D., Masten, A. S. & Narayan, A. J. (2013). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. In *Handbook of resilience in children* (pp. 15–37). Springer.

EK-6 ETİK KURUL ONAY BELGESİ

TC
ADİYAMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU

PROJE ONAY FORMU

Adıyaman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans Öğrencisi Hüsna Rumeysa YAKAR'ın sorumlu araştırmacı olduğu "Depremzede Evli Bireylerin Evliliklerinde Evlilik Uyumlarının Yordayıcıları Olarak Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Doyumları" başlıklı çalışması değerlendirildi.

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURUL KARARI	
Başvuru formunun Etik Kurula ulaştığı tarih	15/09/2024
Etik Kurul toplantı tarihi ve karar sayısı	8/10/2024 - 122
☒ Proje etik açıdan oy birliği ile uygun bulunmuştur.	
☐ Proje etik açıdan geliştirilmesi gerekmektedir. Açıklama	
☐ Proje etik açıdan uygun bulunmamıştır. Açıklama	


BAŞKAN

KATILDI Prof. Dr. Çiğdem SABBAG ÜYE	KATILMADI Doç.Dr. Mehmet Ali YILDIZ ÜYE
KATILDI Doç. Dr. Cem Koray OLGUN ÜYE	KATILDI Doç. Dr. Esra AÇIKGÜL FIRAT ÜYE
KATILDI Doç. Dr. Samet ZENGİNOĞLU ÜYE	KATILMADI Doç.Dr. Fatih MURATHAN ÜYE
KATILDI Doç.Dr. Gülhan ERKUŞ KÜÇÜKKELEPÇE ÜYE	KATILDI Dr. Öğr. Üyesi Erkan PERKTAŞ ÜYE

EK-8 AFAD KONTEYNER KENTLERDE ÖLÇEK KULLANIM İZİNİ

Çıkarış Tarih ve Sayısı: 16.12.2024-1175407

AFAD

T.C.
ADİYAMAN VALİLİĞİ
İl Afet ve Acil Durum Müdürlüğü

Sayı : E-24938132-605-1181431
Konu : Uygulama İzin Talebi (Hüsna Rûmeysa
YAKAR)

ADİYAMAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : Valilik Makamı'nın 16.12.2024 tarih ve 1175407 sayılı Olur'u.

İlgi Olur ile Adıyaman Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı tezli yüksek lisans programı öğrencisi Hüsna Rûmeysa YAKAR'ın, "Depremzede Evli Bireylerin Evliliklerinde Evlilik Uyumlarının Yordayıcıları Olarak Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Doyumları " konulu tez çalışması kapsamında konteyner kentlerde veri toplayabilmesi ve ölçme araçlarını uygulayabilmesi uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.

Tuncer ŞEYDA
İl Afet ve Acil Durum Müdürü

Ek: İlgi Olur (1 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: F227E856-491F-49DE-936E-6308D6DB4C43

Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/afad-ebys>

Altınşehir Mah. Konukoğlu Cad. No: 33/1 Merkez Adıyaman

Telefon No: (416) 216 12 34 Belge Geçer No: (416) 216 11 13

İnternet Adresi: adiyaman.afad.gov.tr E-posta: adiyamanmudurlug@afad.gov.tr

KEP Adresi: adiyamanmudurlug@afad.gov.tr

Bilgi için Tuba SELÇUK
Şube Müdür V.

