

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÇOCUK SAHİBİ OLAN VE OLMAYAN EVLİ
BİREYLERDE STRESLE BAŞ ETME, ÖZNEL İYİ OLUŞ
VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zeynep OK

Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı: Klinik Psikoloji

İSTANBUL-2023

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÇOCUK SAHİBİ OLAN VE OLMAYAN EVLİ
BİREYLERDE STRESLE BAŞ ETME, ÖZNEL İYİ OLUŞ
VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zeynep OK

Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı: Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Dilara Billur ÖRNEK

İSTANBUL-2023

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ÇOCUK SAHİBİ OLAN VE OLMAYAN EVLİ
BİREYLERDE STRESLE BAŞ ETME, ÖZNEL İYİ OLUŞ
VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zeynep OK

Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı: Klinik Psikoloji

“Bu tez ___/___/2023 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

BEYAN

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

Zeynep OK

24.01.2023



ÖNSÖZ

Çalışmamın her aşamasında bana değerli görüş ve bilgileriyle yol gösterici olan danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Dilara Billur ÖRNEK'e ve hayatım boyunca hep yanımda olduklarını hissettiren, beni destekleyen sevgili aileme teşekkürlerimi sunuyorum.

Zeynep OK

24.01.2023



İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLolar LİSTESİ.....	ii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE ALANYAZIN TARAMASI.....	8
1.1. Stres Kavramı.....	8
1.1.1. Stres Faktörleri	9
1.1.2. Stresin Belirtileri	10
1.1.3. Stres Modelleri	11
1.1.3.1. Genel Adaptasyon Sendromu (GAS).....	11
1.1.3.2. Canon'un Kaç-Savaş Modeli	12
1.1.3.3. Etkileşimsel Kuram.....	12
1.1.4. Stresle Baş Etme	13
1.1.4.1. Problem Odaklı Baş Etme.....	14
1.1.4.2. Duygu Odaklı Baş Etme	15
1.1.5. Evlilik ve Stresle Baş Etme.....	16
1.2. Öznel İyi Oluş Kavramı	17
1.2.1. Öznel İyi Oluşun Belirleyicileri	20
1.2.2. Öznel İyi Oluş Kuramları.....	23
1.2.2.1. Erek Kuramı.....	23
1.2.2.2. Etkinlik Kuramı	24
1.2.2.3. Uyum Kuramı	24
1.2.2.4. Bağ Kuramı	25
1.2.2.5. Yukarıdan Aşağıya, Aşağıdan Yukarıya Kuramları	26
1.2.2.6. Yargı Kuramı	26
1.2.2.7. Dinamik Denge Kuramı.....	27
1.2.3. Evlilik ve Öznel İyi Oluş	28
1.3. Psikolojik Esneklik Kavramı	29

1.3.1. Psikolojik Esnekliğin Boyutları	30
1.3.1.1. Kabul.....	31
1.3.1.2. Ayrışma.....	32
1.3.1.3. An'da Olmak.....	32
1.3.1.4. Bağlamsal Benlik	33
1.3.1.5. Değerler.....	34
1.3.1.6. Değerler Doğrultusunda Davranışlar	35
1.3.2. Psikolojik Esnekliğe İlişkin Kuramsal Yaklaşım.....	35
1.3.2.1. İlişkisel Çerçeve Kuramı.....	35
1.3.2.2. İşlevsel Bağlamcılık Kuramı.....	37
1.3.3. Evlilik ve Psikolojik Esneklik.....	37
1.4. Konu ile İlgili Yapılmış Çalışmalar	38
1.4.1. Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar	38
1.4.2. Yurt İçinde Yapılmış Çalışmalar	43
BÖLÜM 2: YÖNTEM	46
2.1. Araştırmanın Modeli	46
2.2. Evren ve Örneklem	46
2.3. Veri Toplama Araçları	48
2.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	48
2.3.2. Psikolojik Esneklik Ölçeği.....	48
2.3.3. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği	49
2.3.4. Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri.....	50
2.4. Verilerin Toplanması ve İşlem.....	50
2.5. Verilerin Analizi.....	51
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	52
3.1. Tanımlayıcı İstatistikler	52
3.2. Çocuğu Olan ve Olmayan Katılımcılar Arasındaki Farklara İlişkin Analizler	52
3.3. Çocuk Sahibi Olan Katılımcılarda Çocuk Sayısına Göre Farklılaşmalara İlişkin Analizler.....	55
3.4. Değişkenler Arası İlişkiler	57
3.5. Aracılık Rolüne İlişkin Analizler	59

BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....	63
4.1. Korelasyon Analizine İlişkin Bulguların Tartışılması	63
4.2. Gruplar Arası Karşılaştırma Bulgularının Tartışılması.....	68
4.3. Stresle Çift Olarak Baş Etme (SÇOBE) ve Romantik İlişkide Öznel İyi Oluş (RÖİ) İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolüne Dair Bulgunun Tartışılması	71
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	73
KAYNAKÇA	76
EKLER.....	90
ÖZ GEÇMİŞ.....	94



KISALTMALAR

ACT	: Kabul ve Kararlılık Terapisi
Akt.	: Aktaran
Ort.	: Ortalama
PEE	: Psikolojik Esneklik Envanteri
RİÖİÖÖ	: Romantik İlişkide Öznel İyi Oluş Ölçeği
SÇBÇÖ	: Stresle Çift Olarak Başa Çıkma Ölçeği
SPSS	: Statistical Package For Social Science-Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
Ss	: Standart Sapma
TDK	: Türk Dil Kurumu
vd.	: ve diğerleri

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 1.1. Başa Etme Stratejilerinin Sınıflandırılması.....	14
Tablo 2.1. Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	47
Tablo 2.2. Katılımcıların Yaşına ve Evlilik Süresine Dair Bilgiler	48
Tablo 3.1. Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	52
Tablo 3.2. Çocuk Sahibi Olan ve Olmayan Katılımcılarda SÇÖBE Puanlarına Göre Bağılantısız T Testi Sonuçları	53
Tablo 3.3. Çocuk Sahibi Olan ve Olmayan Katılımcılarda PE Toplam Puan ve Alt Boyut Puanlarına Göre Bağılantısız T Testi Sonuçları	54
Tablo 3.4. Çocuk Sahibi Olan ve Olmayan Katılımcılarda RÖİ Puanlarına Göre Bağılantısız T Testi Sonuçları	54
Tablo 3.5. Çocuk Sahibi Olan Katılımcılarda PE Toplam Puan ve Alt Boyut Puanlarına Göre ANOVA Sonuçları	56
Tablo 3.6. Değişkenler Arası Korelasyonlar	59
Tablo 3.7. Çocuğu Olan Kişilerde SÇÖBE ve RÖİ İlişkisinde PE'nin Aracı Rolü.....	60
Tablo 3.8. Çocuğu Olmayan Kişilerde SÇÖBE ve RÖİ İlişkisinde PE'nin Aracı Rolü	61

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1. Psikolojik Esnekliğin Boyutları.....	31
Şekil 3.1. Çocuğu Olan Kişilerde SÇOBE ve RÖİ İlişkisinde PE'nin Aracı Rolüne İlişkin Yol Diyagramı.....	60
Şekil 3.2. Çocuğu Olmayan Kişilerde SÇOBE ve RÖİ İlişkisinde PE'nin Aracı Rolüne İlişkin Yol Diyagramı.....	62



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü - Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Çocuk Sahibi Olan ve Olmayan Evli Bireylerde Stresle Baş Etme, Öznel İyi Oluş ve Psikolojik Esneklik	
Tezin Yazarı: Zeynep OK	Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Dilaram Billur ÖRNEK
Kabul Tarihi: 24.01.2023	Sayfa Sayısı: v (önkısım)+ 89 (tez)+ 8 (ek)
Anabilimdalı: Psikoloji	Bilimdalı: Klinik Psikoloji
Bu araştırmanın amacı, çocuk sahibi olan ve olmayan evli bireylerin, stresle baş etme, öznel iyi oluş ve psikolojik esneklik açısından farklılıklarını Covid-19 pandemi sürecinin etkisiyle birlikte ortaya konulmasıdır. Araştırma nicel araştırma deseni içerisinde yer alan ilişkisel tarama modeliyle yapılmış olup verilerin toplanmasında anket yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 18 yaş üstü olan 241'i kadın 161'i erkek toplamda 402 birey oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında 'Demografik Bilgi Formu', 'Psikolojik Esneklik Ölçeği', 'Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği' ve 'Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri' kullanılmıştır. Verilerin analizinde sosyal bilimler için istatistik programı SPSS kullanılmıştır. Stresle baş etme, öznel iyi oluş ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkileri tespit etmek için Pearson Korelasyon ve Betimleyici İstatistikler kullanılmıştır. Aracılık analizi PROCESS Makrosu Model-4 kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde, stresle baş etmede kişinin kendisine ilişkin algısı ile romantik ilişkide öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bunun yanında psikolojik esneklik ile stresle çift olarak baş etme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda psikolojik esneklik değer alt boyutu ile stresle çift olarak baş etme alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak araştırmaya katılan bireylerde stresle baş etmede kişinin kendisine ilişkin algı düzeyi arttıkça romantik ilişkide öznel iyi oluş düzeyleri de artmaktadır. Benzer biçimde bireylerde psikolojik esneklik düzeyleri arttıkça stresle baş etmede eşi algılayışı, stresle ortak baş etme ve stresle baş etmede kendini algılama düzeyleri de artmaktadır. Son olarak psikolojik esneklik değer alt boyut düzeyleri arttıkça stresle baş etmede eşi algılayışı, stresle ortak baş etme ve stresle baş etmede kendini algılama düzeyleri de artmaktadır. Bulgular doğrultusunda literatür tartışılmış ve gelecek çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur. Çalışmada elde edilen sonuçlara göre, psikolojik esnekliğin romantik ilişkide işlevsel başa çıkmaya katkı sağladığını göstermektedir. İlişki problemleri ile ilgili danışmanlık hizmetlerinde psikolojik esnekliğin artırılmasına yönelik çalışmaların yapılması önerilmektedir.	
Anahtar Kelimeler: Stresle Baş Etme, Öznel İyi Oluş, Psikolojik Esneklik, Covid-19, Pandemi	

ABSTRACT

İstanbul Kent University Institute Of Graduate Education-Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: Coping with Stress, Subjective Well-Being and Psychological Resilience in Married Individuals with and Without Children

Author: Zeynep OK

Supervisor: Dr. Lecturer Dilaram Billur ÖRNEK

Kabul Tarihi: 24.01.2023

Sayfa Sayısı: v (pre text) + 89 (main body)+ 8 (App)

Anabilim Dalı: Psychology

Bilim Dalı: Clinical Psychology

The aim of this research is to reveal the differences of married individuals with and without children in terms of coping with stress, subjective well-being and psychological flexibility with the effect of the Covid-19 pandemic process. The research was conducted with the relational survey model, which is included in the quantitative research design, and the survey method was used to collect the data. The sample of the study consists of a total of 402 individuals, 241 women and 161 men, who are over the age of 18. 'Demographic Information Form', 'Psychological Resilience Scale', 'Subjective Well-Being in Romantic Relationships Scale' and 'Couple Coping with Stress Inventory' were used to collect data. Statistical program for social sciences SPSS was used in the analysis of the data. Pearson Correlation and Descriptive Statistics were used to determine the relationships between coping with stress, subjective well-being, and psychological flexibility. Mediation analysis was performed using the PROCESS Macro Model-4. When the research findings were examined, a positive and significant relationship was found between self-perception in coping with stress and subjective well-being in romantic relationships. In addition, a positive and significant relationship was found between psychological flexibility and coping with stress as a couple. At the same time, a positive significant relationship was found between the psychological flexibility value sub-dimension and the sub-dimensions of coping with stress as a couple. As a result, as the level of self-perception of individuals in coping with stress increases, subjective well-being levels in romantic relationships also increase. Similarly, as individuals' psychological flexibility levels increase, their partner perception in coping with stress, joint coping with stress and self-perception in coping with stress also increase. Finally, as the psychological flexibility value sub-dimension levels increase, the perception of spouse in coping with stress, joint coping with stress and self-perception in coping with stress also increase. In line with the findings, the literature was discussed and suggestions were made for future studies. The results obtained in the study show that psychological flexibility contributes to functional coping in romantic relationships. It is recommended to carry out studies to increase psychological flexibility in counseling services related to relationship problems.

Keywords: Coping with Stress, Subjective Well-Being, Psychological Resilience, Covid-19, Pandemic

GİRİŞ

2019 yılında ortaya çıkan ve Dünya Sağlık Örgütü tarafından da pandemi olarak ilan edilen Covid-19 hastalığı, Türkiye ve tüm dünya ülkelerindeki bireyleri, hem toplumsal hem de bireysel olarak etkilediği bilinmekte, ayrıca bireylerin sosyal çevreleri ile olan yaşantıları ve ilişkilerine yansıdığı öngörülmektedir. Pandemi döneminde bireylerin, sosyal çevrelerinden uzak kaldıkları, bunun yanında çocuğu olan bireylerin de sosyal izolasyon önlemleri kapsamında online eğitime geçilmesi sürecinde, çocuklarının okul ortamı yerine, online platformda eğitim alması ve belirli dönemlerde sokağa çıkma yasaklarının uygulanması gibi faktörlerin, bireylerin ruh sağlığına olumsuz yönde yansıdığı ortaya konulmuştur (Çaykuş ve Çaykuş, 2020).

Günümüz dünyasında stres çokça dile getirilen kavramlardan biridir. Günlük yaşamda, insanlar arası iletişimde, kitle iletişim araçlarında ve bilimsel alanda stres üzerine değerlendirmeler yapılmaktadır. Bu açıdan bakıldığında stres kavramının halk arasında da yaygın olarak bilinen bir kavram olduğu görülmektedir. Stres kavramının tarihçesine bakıldığında ilk olarak 14. Yüzyılda sıkıntı ve üzüntü anlamında kullanıldığı görülmektedir (Lazarus, 2006). 17. Yüzyılda ise Hooke stresi, fiziksel bağlamda ilk defa kullanarak beden etkilerinden bahsetmiştir. 19. Yüzyıla gelindiğinde ise stresin artık bilimsel zeminde ve tıbbi bağlamda ele alındığı görülmektedir. Bu dönemde yapılan açıklamalarda stresin bazı tıbbi hastalıkların temelinde yer alabileceği ifade edilmiştir (Baltaş ve Baltaş, 2021). Stresin detaylı bir şekilde ele alınması ise 20. Yüzyıla denk gelmektedir. Hans Selye isimli bilim insanı stresi psikolojik tehditleri içeren ve zararlı uyaranlar karşısında vücudun verdiği bir dizi tepki olarak tarif etmiştir. 1955 yılında Selye, stresle ilgili açıklamalarını Amerikan Psikoloji Birliği'ne sunarak kavramın fizyoloji ve psikoloji alanında popüler hale gelmesine aracılık etmiştir (Akt. Baltaş ve Baltaş, 2021).

Selye (1983) stresi, bir talep karşısında organizmanın özgül olmayan yanıtı olarak kısaca nitelendirmiştir. Mils (1982) ise stresin kişinin başına gelen ve kişiden beklenen taleplere karşı verilen tepkiler olarak ifade etmiştir. Ona göre sebebi her ne olursa olsun kaygı, üzüntü veya hüznü yaşatan her durum kişinin stresi deneyimlemesine neden olmaktadır. Bu açıklamada stresin sadece başkalarının talepleri nedeniyle değil kişinin bu taleplere

yüklediği anlamlar nedeniyle de gerçekleşebileceği vurgulanmıştır (Mills, 1982; Akt. Manaf, 2020).

Cüceloğlu (2002)'na göre stres, kişinin sosyal veya fiziksel çevreden kaynaklı olumsuz şartlar nedeniyle fiziksel ve psikolojik sınırlarını aşan bir çaba göstermesidir. Baltaş ve Baltaş (2021) ise stresi bireyi yakın ilişkilerden uzaklaştıran, kişinin işlevselliğini ve zihinsel fonksiyonlarını bozan bir gölge olarak tanımlamıştır. Stresin insanın yaşamı boyunca var olacağı ve mücadele edilmesi gereken bir durum olduğunu belirtmişlerdir.

Stresle karşı karşıya kalan birey potansiyel bir tehdit altında hissetmekte ve bu tehditle mücadele etmek için başa çıkma yeteneğini kullanmaktadır. Başa çıkma kişinin gerçek veya potansiyel problemlerle nasıl mücadele ettiğini içeren bir kavramdır (Aldwin, 2007). Stres alanında çalışan araştırmacılar Lazarus ve Folkman (1984)'a göre başa çıkma kişinin sahip olduğu kaynakları aşan durumların üstesinden gelebilmek için gösterdiği bilişsel ve davranışsal tüm çabalarıdır (Akt. Manaf, 2020). Ağargün ve arkadaşları (2005) ise başa çıkmayı stres verici durumlar karşısında kişinin sergilediği duygusal, bilişsel ve davranışsal gayretin tümü olarak tanımlamaktadır. Bu açıklamalar dikkate alındığında başa çıkmada kişinin sorunlarla mücadele ederken aktif bir gayret sergilediği görülmektedir. Yaşam boyunca karşılaşılan tüm sorunlarda her birey farklı stratejilerle başa çıkmaya çalışmaktadır (Akt. Ömeroğlu, 2015).

Stres karşısında etkili başa çıkma stratejileri kullanan bireylerin sorunların çözümünde sorumluluk alabildikleri gözlenmektedir. Bu bireyler karşılaştıkları problemleri kişisel gelişimleri için bir fırsat olarak görmekte ve mücadele konusunda kendilerini yeterli hissetmektedir. Bireyin kullandığı başa çıkma stratejilerinin etkili olması stresin azaltılmasındaki en önemli kaynaklardan biri olarak görülmektedir. Bununla birlikte stres karşısında etkin başa çıkma stratejileri kullanamayan bireylerde strese bağlı bazı fizyolojik ve psikolojik tepkilerin baş gösterdiği ileri sürülmektedir. Bu açıdan bakıldığında bireyin stres karşısında kullandığı başa çıkma stratejilerinin iyi oluşuna büyük ölçüde etki eden bir değişken olduğu anlaşılmaktadır. Stresle etkin bir şekilde baş edemeyen bireylerin iyi oluşlarının olumsuz etkileneceği ön görülmektedir (Ömeroğlu, 2015).

Kişinin psikolojik anlamda yeterli ve iyi hissetmesini içeren öznel iyi oluş kavramı psikoloji biliminde son yıllarda sıkça ele alınmıştır. Önceleri psikokopatolojilere odaklanan bilim insanları son yıllarda pozitif psikolojiye ait kavramları da ön plana almışlardır. Kişinin problemler karşısında ruh sağlığını koruyabilmesi, öznel iyi oluşun ve esnekliğin devam etmesi araştırmacıların merak ettiği durumlar arasına girmiştir (Yüksekbilgili, 2020).

Öznel iyi oluş kişinin yaşamsal durumlar karşısındaki değerlendirmeleriyle yakından ilgilidir. Strese ve problemlere bakış açısı, geçmişin ve geleceğin nasıl değerlendirildiği, stres karşısında sahip olunan kaynakların nasıl kullanıldığı gibi birçok faktör öznel iyi oluşu etkilemektedir. Benzer şekilde öznel iyi oluş da bireyin yaşamda önemli yere sahip olan birçok değişken üzerinde etkilidir. Kişinin iyilik hali iş yaşamındaki verimlilik, evlilikten alınan tatmin, kişiler arası ilişkilerden duyulan memnuniyet veya ruhsal belirtiler gibi birçok durum üzerinde etkili olabilmektedir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Psikolojik esneklik ismi verilen kavram da stres ve öznel iyi oluş ile birlikte incelenebilecek kavramlardan biridir.

Kişilerin, bilinçli şekilde gerçekleştirmiş bulundukları psikolojik tepkilerle ve bireysel değerleriyle hayattaki davranışlarını devam ettirebilmesi psikolojik esneklik şeklinde ifade edilmektedir (Fletcher ve Hayes, 2005). Pek çok psikolojik problemin temelinde bulunan asıl sebebin kişilerin ruhsal açıdan sert olması yani psikolojik esnekliklerinin az olması olduğuyla ilgili çalışmalar bulunmaktadır (Ruiz, 2010; Kashdan ve Rottenberg, 2010; Öcel, 2017; Ramaci vd., 2019). Psikolojik esneklik kavramı, danışmanlık aşamasında danışanlardaki farklılaşmanın da merkezinde bulunmaktadır. Psikolojik esneklik stres yaratıcı durumlar karşısında, lüzumsuz savunma yapmadan, imkân olduğunca, kişinin amaçlarına ve değer yargılarına uygun şekilde hareket edebilmesi veya bunları farklılaştırarak o anın kapsadığı fikir ve hislerden uzaklaşmayarak, tam manasıyla temasta bulunabilmesi şeklinde ifade edilmektedir (Öcel, 2017). Bu duruş, baskıcı ve zarar verici fikirler, hatıralar, hislerin eşliğinde dahi, doğru tercihlerde bulunabilme ve faaliyete geçebilme şeklindeki aşamaları kapsamaktadır. Psikolojik açıdan esnek olan kişiler, içinde bulunulan durumun değerlerine uygun davranabileceği pek çok faaliyet tercihinde sahiptirler. Bununla birlikte psikolojik açıdan esnek kişiler onay, anda kalma, duruma göre farklılaşan kişiliğinin bilincinde olma, değerlerinin bilincinde olma ve bu

değerlerden hareketle hayatını sürdürme ve zihinsel ayrışma şeklindeki özellikleri barındırmaktadırlar (Hayes ve Smith, 2005).

Psikolojik esneklik, bireylerin o anda bulunarak kendi deneyimlerine dikkat ve açıklıkla yönelmesi ve bu yönelim sonucunda kendi değerleri çerçevesinde eylemde bulunması olarak tanımlanmaktadır (Hayes vd., 2006). Psikolojik esneklik bireylerin hayat içerisinde yaşamış oldukları farklı deneyimlere uyum göstermelerini sağlamaktadır. Hayat devam ederken yaşanan olumlu ve olumsuz birçok durum kişilerin bunlar karşısında bir tepki vermelerini gerektirmektedir. Verilen tepkiler kişilerin hem sahip oldukları kaynaklar hem karşıladıkları temel ihtiyaçlar ile duygu düzenleme becerileri gibi birçok farklı faktörlerle ilişkili olabilmektedir. Psikolojik esneklik kişilerin vahim bir olay olarak nitelendirebilecekleri olumsuz hayat deneyimleriyle karşılaşmalarda psikolojik iyi oluş önündeki engelleri azaltan temel bir özellik olarak değerlendirilmektedir (Masten, 2001).

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, çocuk sahibi olan ve olmayan evli bireylerin, pandemi sürecinde; stresle baş etme, öznel iyi oluş ve psikolojik esneklikleri açısından farklılığını ortaya koymaktır. Bu bağlamda araştırmada şu alt amaçlar incelenmiştir:

1. Çocuk sahibi olan ve olmayan evli bireylerde pandemi sürecinde stresle baş etme düzeyi farklılaşmakta mıdır?
2. Çocuk sahibi olan ve olmayan evli bireylerde pandemi sürecinde öznel iyi oluş düzeyi farklılaşmakta mıdır?
3. Çocuk sahibi olan ve olmayan evli bireylerde pandemi sürecinde psikolojik esneklik düzeyi farklılaşmakta mıdır?
4. Çocuk sahibi olan ve olmayan bireylerin stresle baş etme ve öznel iyi oluş ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü anlamlı mıdır?

Araştırmanın Önemi

Bireyler yaşamış olduğu gündelik ve genel stres durumları karşısında stresle baş etme stratejileri geliştirmektedir. Bu bağlamda evli bireylerde ise stresle baş etme durumu çift olarak durumların üstesinden gelmeyi getirmektedir. Bu durumun bireyler üzerinde

psikolojik esnekliği ve öznel iyi oluşlarını olumlu ya da olumsuz etkilediği düşünölmektedir (Eren Kurt, 2018). Ayrıca öznel iyi oluş, bireylerin stresle baş etme stratejilerine etkisi yüksek olan değişkenler arasındadır (Gündüz, 2018). Çift ilişkileri göz önünde bulundurulduğunda, olumsuz durumlarla çift olarak baş etmede yetersiz kalındığında yardımcı stratejilerin ortaya çıkacağı düşünölmektedir ve çalışmadan elde edilecek veriler doğrultusunda geliştirilebilecek müdahale programlarının bireylere daha etkin çift olarak baş etme stratejileri, öznel iyi oluş ve psikolojik esneklik düzeyi olarak geri dönebileceğine ve kişinin hayatının pek çok alanında işlevselliğini arttıracak katkı sağlayacağına inanılmaktadır. Araştırma konusu kapsamında, alanyazın çalışmaları incelenmiş, pandemi sürecinin yaratmış olduğu sosyal izolasyon süreci içerisinde evli bireyler ile yapılan araştırma konusunu içeren çalışmaların kısıtlılığı dikkat çekmektedir. Bu nedenle araştırma ilgili alanyazına katkı sunması adına önem oluşturmaktadır.

Araştırmanın Soruları

Araştırma kapsamında araştırma soruları test edilmiştir:

- S₁: Çocuk sahibi olan ve olmayan evli bireylerde pandemi sürecinde stresle baş etme düzeyi farklılaşmakta mıdır?
- S₂: Çocuk sahibi olan ve olmayan evli bireylerde pandemi sürecinde öznel iyi oluş düzeyi farklılaşmakta mıdır?
- S₃: Çocuk sahibi olan ve olmayan evli bireylerde pandemi sürecinde psikolojik esneklik düzeyi farklılaşmakta mıdır?
- S₄: Çocuk sahibi olan evli bireylerde pandemi sürecinde stresle baş etme düzeyi çocuk sayısına göre farklılaşmakta mıdır?
- S₅: Çocuk sahibi olan evli bireylerde pandemi sürecinde öznel iyi oluş düzeyi çocuk sayısına göre farklılaşmakta mıdır?
- S₆: Çocuk sahibi olan evli bireylerde pandemi sürecinde psikolojik esneklik düzeyi çocuk sayısına göre farklılaşmakta mıdır?
- S₇: Çocuk sahibi olan ve olmayan evli bireylerin stresle baş etme ve öznel iyi oluş ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracı rolü anlamlı mıdır?

Varsayımlar

Bu çalışmanın varsayımları şu şekildedir:

- Çalışma sürecinde kullanılan ölçme araçları geçerli ve güvenilirlerdir.
- Araştırmaya katılan kişiler çalışmalara gönüllü katılmışlardır ve ölçme araçlarını içtenlikle cevaplamışlardır.

Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları şunlardır:

- Araştırmanın bulguları, Psikolojik Esneklik Ölçeği, Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri'nin boyutlarıyla sınırlıdır.
- Araştırmanın örneklemi 18 yaş üstü çocuğu olan ve olmayan kadın ve erkek bireylerden oluşturulduğu için araştırma sonuçları benzer örneklemeler için genellenebilir.
- Araştırma 402 katılımcı ile sınırlıdır.

Tanımlar

Stres: Çağımızda ve gündelik yaşamımızda sıklıkla karşılaştığımız stres kelimesinin sözcük anlamı incelendiğinde 'ruhsal gerilim' anlamında tanımlandığı görülmektedir (TDK, 2022).

Baş Etme: insanların içsel ve dışsal süreçleri kontrol etmek için kullandıkları düşünce ve eylemleri etkileyen bir yapıdır (Bartram ve Gardner, 2008).

Stresle Baş Etme: İyi olma haline karşı bir tehlikenin var olduğunu fark etmeyi ve bu tehlikeyi en aza indirmek için harcanılan çabayı ifade eder (Gerrig, 2013).

Öznel İyi Oluş: Öznel iyi oluş bireyin yaşamına dair kendi öznel bakış açısı ve edindiği tecrübelerinden yola çıkarak, yaşamını değerlendirirken olumlu duyguların referans alınmasıyla elde edilmiş olur. Birey için olumlu duygular (haz ve mutluluk gibi) öznel iyi oluş ile ilgili olsa bile hissedilen olumsuz duygular yok olarak nitelendirilemez. Bu

bağlamda öznel iyi oluş olumlu duyguların, olumsuz duygulara göre daha çok hissedilmesi ile açıklanabilir (Bıçak, 2021).

Psikolojik Esneklik: Psikolojik esneklik, bireyin duygu, düşüncelerini kabullenerek, çoğunlukla deneyimsel kaçınmanın ve arzu edilmeyen ruhsal olayları denetimi altında tutmanın yöntemi ile ilgili uzun süreli olmayan dürtü, his ve düşüncelerden ziyade, birey için uzun süreli olan kişisel değerlere göre davranış sergilemesi olarak tanımlanabilir (Bakalım ve Faika, 2022).



BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE ALANYAZIN

TARAMASI

1.1. Stres Kavramı

Çağımızda ve gündelik yaşamımızda sıklıkla karşılaştığımız stres kelimesinin sözcük anlamı incelendiğinde ‘ruhsal gerilim’ anlamında tanımlandığı görülmektedir (Türk Dil Kurumu [TDK], 2022). Stres, köken olarak Latince "estricia" ve eski Fransızca "estrece" sözcüklerinden türetilmiştir. Bu kavram 17. yüzyılda afet, bela, felaket, keder, acı, yas anlamında kullanılırken; 18. ve 19. yy’de güç, baskı, zorlu anlamlarıyla, nesneler, insanlar, organ ve psikolojik yapıyı ifade etmek için kullanılmıştır (Atalay vd., 2012).

Stresin tek bir tanımı olmamakla birlikte birçok araştırmacı tarafından farklı şekillerde tanımlanan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Stres kelimesi ilk olarak fizikçi Robert Hooke tarafından 1600’lü yıllarda maddenin içindeki direnç olarak tanımlanmıştır (Köse, 2013).

Stres terimini genel anlamıyla ilk kez tanımlayan kişi Viyana’lı bir tıp doktoru olan Hans Hugo Buruno Selye’dir. Bu sebeple kendisine ‘‘stresin babası’’ denilmektedir (Fink, 2017). Selye 1976’da ‘‘Health and Disease’’ eserinde stresi vücudun herhangi bir olaya karşın belirgin olmayan bir tepki durumu olarak açıklamaktadır. Selye stresin, yapıcı ve pozitif bir güç olan olumlu stres ile yıkıcı ve istenmeyen durum olan olumsuz stres şeklinde iki farklı anlamı içerdiğini vurgulamıştır (Yıldırım, 1991).

1950’lerden sonra Fransız fizyolog Claude Bernard stresin kavramsal içeriğini günümüz anlamıyla yorumlamış, bununla birlikte Bernard, stresi tıp ve biyoloji prensipleri ile ele almış, dış ortamdaki farklılıklara rağmen, canlı organizmanın iç ortamında devamlılık gerektiren bir bütünlüğün sağlanması gerektiğini kesin olarak vurgulamıştır. Bernard’ın burada belirtmek istediği temel düşünce ise ‘‘içyapının dengeliliği’’ prensibi olmuştur (Baltaş ve Baltaş, 2018).

Stres kavramını inceleyen bir diğer araştırmacı ABD’li fizyolog Walter B.Cannon’dur. Canon stresi ‘‘homeostasis’’ kavramı ile bağdaştırarak, Yunanca ‘‘homoias’’ ve ‘‘stasis’’ kelimelerinin birleşimi olan ‘‘aynı durumu koruma yeteneği’’ anlamında stres kavramını

ifade etmeye çalışmış, canlıların karşılaştıkları yıkıcı durumun ardından esas yapılarını tekrar koruma eğilimine dikkat çekmiştir (Baltaş ve Baltaş, 2018).

Stres temelde bir tepki durumunu ifade etmektedir. Bu durum, organizmada etki oluşturan bir olay karşısında, organizmanın fiziksel ve ruhsal anlamda kısıtlarının zorlanması, baskı ve tehdit algısının oluşmasıyla ortaya çıkan bir tepki durumudur. İnsandan insana, içinde bulunulan koşullara göre farklılık göstermektedir ve farklı tepkiler oluşturmaktadır. Bir stres tepkisinin şiddetini belirleyen ölçüt, kişilerin algılama biçimi, düşünme biçimi, olayları yorumlama şekilleri ve sahip olduğu inançlarıdır (Yıldırım, 1991).

Stres kavramı insanların yaşamlarında karşılaştıkları, rahatsızlık hislerini tanımlarken kullandıkları bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Karmaşık ve bir çok duygusal tepkiyi bir arada bulundurduğu için tek bir tanım ile ifade edilmesi oldukça güçtür, bununla birlikte stres, kişilerdeki zorlanma, baskı altında hissetme, tehdit algılarının yarattığı duygulanım, gerilim dönemleri, bütünlüğü koruma çabası ve direnç gibi birtakım fizyolojik ve psikolojik belirtilerle ortaya çıkan durumları ifade etmektedir (Kaba, 2019).

Yapılan stres tanımları göz önünde bulundurulduğunda stresin genellikle olumsuz ve bireyde zarar veren etki yaratan bir durum olduğu ifade edilmiş ve stresin bireyi harekete başlatan olumlu bir tarafının var olduğu dışlanmıştır. Stres bazı durumlarda (belirli bir düzeyde kalmak koşuluyla) bireylerin ruhsal açıdan gelişimi için gerekli bulunmaktadır (Aslan ve Güzel, 2018)

1.1.1. Stres Faktörleri

Stres faktörleri; fiziksel çevreden kaynaklanan faktörler, kişilerin iş yaşantısı ve meşguliyetlerinden kaynaklanan ve nihayetinde kişilerin sahip oldukları psikososyal özelliklerden kaynaklanan faktörler olarak sıralanabilir.

Fiziksel çevreden kaynaklanan stres kaynakları; günlük yaşamın getirmiş olduğu tüm değişimler, gerek teknolojik gerekse teknolojinin getirdiği olumsuz şartlar radyasyon vb. durumlardır. İş ve meşguliyetlerden kaynaklanan stres faktörlerine kişilerin karşılaştıkları ve onları etkileyen çeşitli durumlar sayılabilmektedir (Geyik Koç, 2020).

Psikososyal özelliklerden kaynaklanan faktörler ise günlük, gelişimsel, aniden gelişen krizlerle gelen stresler olarak 3 farklı şekilde tanımlanabilir. Günlük stres sıklıkla karşımıza çıkan kişiler arası etkileşimi olumsuz etkileyen bir engellenme sonucunda tetiklenen stres durumlarını karşılamaktadır. Gelişimsel stres; genellikle yaşamın ilk dönemlerinde meydana gelen ve organizmanın gelişimsel dönemlerinde karşılaşılan ve gelişimsel dönemlerin sağlıklı bir biçimde atlatılamaması ile ortaya çıkan durumların sonucudur. Aniden gelişen krizler ile gelişen stres ise plansız gelişen ve travmatik olaylar sonucu tetiklenen stres türüdür (Geyik Koç, 2020; Baltaş ve Baltaş, 2018)

1.1.2. Stresin Belirtileri

Stres pek çok farklı kendine özgü belirtiler ile kendini göstermektedir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde genel olarak 3 başlıkta ele alındığı görülmektedir. Bunlar; stresin fiziksel belirtileri, stresin davranışsal belirtileri ve stresin psikolojik belirtileridir.

Stresin fiziksel belirtileri; organizma, tehlike altında olduğunu ve zarar göreceğini algıladığında, belirli sistemsel yapılarda ve işlev mekanizmalarında değişiklikler meydana gelir ve oluşan bu değişiklikler pek çok çeşitli belirtilerle kendini gösterir. Belirtileri sıralamak istersek; kan basıncında yükselme, kalp rahatsızlıkları, nefes darlığı, baş ağrısı, enerji kaybı, yorgunluk, alerji, mide bulantısı ve iştahta değişiklik yaşanması, kabızlık ve ishal gibi sindirim problemlerinden bahsedebiliriz (Erdoğan, Ünsar ve Süt, 2009; Güçlü, 2001).

Stresin davranışsal belirtileri; stresin bireylerin davranışları üzerinde de doğrudan bir etki yarattığı bilinmektedir. Bireylerde, uyku problemleri, aşırı hareketlilik ya da durgunluk, yeme problemleri, öfkeyi kontrol etmekte güçlük, saldırganlık veya düşmanlık, ağlama krizleri, çabuk ağlama, alkol ve sigara kullanımı gibi davranış sorunları ile karşılaşılabilir (Erdoğan, Ünsar, ve Süt, 2009; Özel ve Bay Karabulut, 2018).

Stresin psikolojik belirtileri ise gerginlik, öfke, kararsızlık, unutkanlık, cinsel yaşamda problemler, intihar ve ölüm hakkında düşünceler, depresyon, endişe, kaygı, panik bozukluklar, alkol ve madde kötüye kullanımda artış, düşük benlik saygısı, hayal kırıklıkları, telaşlı ruh hali gibi belirtilerdir (Özel ve Bay Karabulut, 2018).

1.1.3. Stres Modelleri

Psikoloji biliminde stres kavramı ele alınırken, bir uyarıcı, uyarıcıya karşı tepki ve etkileşim halinde olmak yaklaşımları üzerinde durulmuştur. Uyarıcı ele alan yaklaşıma göre stres, zorlanmaya sebep veren, organizmanın zarar görmesine ve denge durumunun bozulmasına neden olan, tüm çevresel, bedensel ve ruhsal uyarıcıları ifade etmektedir. Selye bu yaklaşımı 19. yy'nin ortalarında “organizmaya zarar veren uyarıcı” şeklinde tanımlamıştır.

Tepkiyi ele alan yaklaşımda ise stres, karşı karşıya kalınan stresörlere verilen ruhsal ve bedensel tepkileri ifade etmektedir. Canon tepki yönelimli yaklaşımı, “savaş ya da kaç” tepkisi tanımıyla organizmanın hayatını sürdürmesi ve çevresine uyum göstermesi için tehdit altında hissettiğinde uyarıcıya verilen tepki şeklinde açıklamıştır. Bazı araştırmacılara göre de uyarıcı ve tepkiyi ele alan yaklaşımlar yalnız başına eksik olarak değerlendirilmiştir ve stres olgusunu, kişi ve çevre bağlamındaki etkileşim süreci şeklinde tanımlamışlardır (Cenkseven Önder ve Utkan, 2018).

Stres, organizmanın çevresel koşullara göre şekil alan değişimini ifade eden bir süreç olarak tanımlanabilir. Stres tepkisi kişinin stres yaratan yeni durumla karşı karşıya gelmesi ile fiziki ve ruhsal çerçevesini tehdit altında algılamasına bağlı olarak, çevresine adaptasyon göstermesi ya da gösterememesi durumlarını ortaya çıkarabilirken, adaptasyon göstermek için oluşturduğu tepkiye, strese karşı organizmanın tepkisi denilebilir (Özel ve Bay Karabulut, 2018).

1.1.3.1. Genel Adaptasyon Sendromu (GAS)

Organizmada stres yaratan etkenler “stresör” şeklinde ifade edilmektedir. Organizma ister hoş giden, ister gitmeyen bir stresör ile karşılaştığı durumda bu stresöre tepki yanıtı oluşturmaktadır. Selye bu tepkiyi “genel adaptasyon sendromu (GAS)” olarak tanımlamıştır. Strese karşı vücudun oluşturduğu tepkiler, organizmanın tehdit algısına bağlı, baş etmek amacıyla biyolojik bir düzen sağlama çabasıdır ya da organizmanın hayatta kalma yöntemi de denilebilir (Özel ve Bay Karabulut, 2018).

GAS'a göre organizma strese karşı 3 şekilde tepki verir. Bunlar “alarm, direnç, tükenme” tepkileridir. Alarm tepkisi vücut bir dış uyarıcı strese şeklinde algıladığı zaman ortaya

çıkar. Direnç tepkisi, stresli durumlara uyum sağlamaya uygun bir boyut şeklinde ifade edilebilir. Bu dönemde normalden yüksek seviyede bir vücut direncine sahip olunur ve direnç sürdükçe vücudun savunmaları bozulur ve zamanla, ölüme yol açabilecek bir fiziksel yorgunluk dönemi ortaya çıkar. Bu aşama tükenme aşaması olarak ifade edilir (Dinç ve Cemaloğlu, 2018).

1.1.3.2. Canon'un Kaç-Savaş Modeli

Stres Walter Canon'a göre, dış etkenlerin oluşturduğu uyarıcıların, vücudun iç dengesini bozması ile meydana gelir. Canon "Homeostatis" ve "savaş-kaç tepkisi" şeklinde bu süreci kavramsallaştırmıştır. Savaş-kaç tepkisini Canon, vücudun tehdit algılaması durumunda ani tepki oluşturması sebebiyle uyumlu bulurken, stresin ruhsal ve bedensel fonksiyonlar üzerinde bozulmalara neden olabileceğini ve insan sağlığını olumsuz yönde etkileyebileceğini de ifade etmiştir. Stres, herhangi bir olay ya da durum ile karşı karşıya kalındığında ani bir şekilde ortaya çıkar. Kişilerin stresi değerlendirmesinde ise strese maruz kalındığındaki tutumu, düşünce ve beklentileri rol oynar (Dinç ve Cemaloğlu, 2018).

1.1.3.3. Etkileşimsel Kuram

Lazarus'a (1966) göre stres, birey ve çevrenin birbiriyle etkileşim sürecinde meydana gelir ve bireyin stresli yaşantıyı stres unsuru olarak algılaması ve değerlendirmesine bağlı olarak ortaya çıkar. Bireyin yaşam olaylarına yüklediği anlam, algıladığı stresin yoğunluğunu belirler. Birey yaşam olaylarını anlamlandırırken, birincil ve ikincil değerlendirme süreçlerini kullanır. Birincil değerlendirme süreci yaşam olayının birey için önemini içerir. Bu olayın tehdit unsuru oluşturabilir şeklinde yorumlanması, kayıp ve zarar oluşturabilecek bir durum olarak değerlendirmesiyle sonuçlanabilir. Örneğin bireyin iş kaybı yaşamasının, birey ve ailesi için ekonomik açıdan zorluk oluşturacağını düşünmesi, birey için bir stres kaynağı oluşturur. Ancak birey aynı olay için işini kaybetmenin yeni bir iş olanağı yaratacağını düşünürse stres olgusu ortadan kalkar şeklinde yorumlamıştır. Baltaş ve Baltaş'a (2008) göre, organizma stresli yaşantıyı kendisi için tehdit oluşturacak bir durum şeklinde algılsa, ikincil değerlendirme sürecini içeren stresle baş etme mekanizması, zihinsel olarak değerlendirme süreci devreye girmiş

olur. Bu süreç “zihinsel muhasebe” şeklinde de ifade edilebilir (Akt. Dinç ve Cemaloğlu, 2018).

1.1.4. Stresle Baş Etme

Baş etme, insanların içsel ve dışsal süreçleri kontrol etmek için kullandıkları düşünce ve eylemleri etkileyen bir yapıdır (Bartram ve Gardner, 2008). Lazarus ve Folkman’a göre birey stres yaratan bir durumla karşılaştığında, bireyin bu durumun olası sonuçlarını bir değerlendirmeye tabii tutması ve bu değerlendirmenin sonunda duygusal ve davranışsal tepkilerini etkilemesi durumunu ifade etmektedir (Akt. Önem Akçakaya ve Çelik Erden, 2014).

İnsanlar yaşamları boyunca sadece hoşnut eden ve mutlu edici olaylarla karşılaşmazlar. İstenmemesine rağmen karşılaşılan, olumsuz olaylar sonrasında birey çeşitli yollardan kaygı ve gerginliği gidermeye çalışarak ve sorunu aşarak eski uyum düzeyine yeniden kavuşmaya çalışacaktır. Bu noktada stres ve stresle baş etme kavramlarına değinilmektedir (Yamaç, 2009). Stresle baş etme iyi olma haline karşı bir tehlikenin var olduğunu fark etmeyi ve bu tehlikeyi en aza indirmek için harcanılan çabayı ifade eder (Gerrig, 2013). Stres her ne kadar yaşamın bir parçası olsa da stresle baş etme stratejileri geliştirilmesi insanın fiziki ve psikolojik yapısının bütünlüğünü korumak açısından önemlidir. Stresle baş etmede yetersiz kalındığında hem bedensel hem ruhsal açıdan olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilmektedir (Önem Akçakaya ve Çelik Erden, 2014).

Stresle baş etme; stres sebebiyle ortaya çıkan fiziksel ve ruhsal olağan dışı uyarılma durumunu ve bu uyarılma durumunu belirleyen etkenleri zayıflatmayı veya ortadan kaldırmayı hedefleyen iç ve dış tepkileri ya da bu tepkiler arası çatışma durumunu kontrol etmeyi merkez alan, bireyin potansiyel gücünü artıran veya sınırlayan eylemler ve düşünceler şeklinde açıklanabilir (Aşçı vd., 2015). Aldwin, Folkman ve Lazarus 2 tür baş etme işlevinden söz etmektedir. Bunlar problem odaklı baş etme ve duygu odaklı baş etmedir (Basut, 2006).

Tablo 1.1.
Başa Etme Stratejilerinin Sınıflandırılması

Baş Etme Stratejisi Türü	Örnek
Problem Odaklı Baş Etme	Mücadele, doğrudan eylemler ve problemi ortadan kaldırma eylemleri, Kaçma eylemiyle kendini algılanan tehlikeden uzak tutma, Mücadele etmek ya da kendini algılanan tehlikeden uzak tutmak için çeşitli yollar aramak, Stresi engellemek için potansiyel gücü arttırmak ve olası stresi engellek için harekete geçmek
Duygu Odaklı Baş Etme	Beden odaklı faaliyetler gerçekleştirme Bireyin kendi ile ilgili düşüncelerini, zihin dağıtıcı birtakım düşünceler geliştirmesi kısacası bilişsel odaklı faaliyetler gerçekleştirme

Kaynakça: Gerrig, R. (2013). Psychology and life (20.B). New York: Pearson Education, Inc.

1.1.4.1. Problem Odaklı Baş Etme

Problem odaklı baş etme insan ve çevre ilişkisinin kontrol edilmesi için kullanılır. Bu stratejide amaç problemlerle baş etmektir. Problem odaklı baş etme çevreye yönelik olabileceği gibi gereksinimlerin azaltılması ya da gereksinimlerle baş etmek için sahip olunan potansiyel gücün arttırılmasına yönelik de olabilir (Basut, 2006).

Bu baş etme yönteminde yaşanan problemle yüzleşme stratejisi geliştirilir. Burada kasıt kişi için açık bir eylemle ya da gerçekçi bir problem çözme faaliyetiyle doğrudan ve direkt

problemi ortadan kaldırmayı ve problemin yarattığı stresle baş etmeyi sağlayacak tüm stratejileri içermesidir. Dolayısıyla odak noktası, baş edilecek problem ve stresi ortaya çıkaran olası tüm etkenlerdir (Gerrig, 2013).

Problem odaklı baş etme, stresli bir durumu yok etmek doğrultusunda birikim ve akla dayanan analizden faydalanır. Problem odaklı baş etme, dolaysız bir şekilde stresi oluşturan durumu hedef noktası olarak seçip, hedeflenen durumla yüz yüze gelmeyi temel alır. Bu yaklaşımda birey, planlama becerisini kullanarak, öneriler alarak ve yetenekler geliştirerek stresli durumun etkisini zayıflatmaya çabalar ve birey kendisini meşgul edecek bir iş bulmak ya da bulunduğu ortamı değiştirmek gibi davranışlarla da problemi ortadan kaldırmaya çalışır (Aslan ve Güzel, 2018).

1.1.4.2. Duygu Odaklı Baş Etme

Duygu odaklı baş etme bireylerin yaşamakta olduğu sıkıntılı, olumsuz durumların ve bu durumlarda yaşanan duyguların dengelenmesi ve düzenlenebilmesi için ihtiyaç duyulan gerilim duygusunun azaltılmasını amaçlar. Bunu açıklayan en belirgin örneklerle, bireylerde görülen kaçınma davranışları, kendini sakınma davranışları, sosyal destek arama ve kendi dürtülerini denetimi altında tutma mekanizmaları gösterilebilmektedir (Basut, 2006).

Duygu odaklı yaklaşım, stresli durumla karşı karşıya kalındığında oluşan olumsuz duyguları hafifletme gayretidir. Bu yaklaşıma göre, bireyler stres etkisi oluşturan uyaran ile karşılaştıklarında o uyaran ile mücadele yerine, uyarının etkilerini hafifletme gayretlerini inkar etme, soruna yaklaşmamak, kaçınmak ve stresli durumlar karşısında ortaya çıkan olumsuz hislerini sosyal çevresi ile paylaşma davranışlarında bulunur (Aşçı vd., 2015).

Folkman ve Lazarus stresle baş etme stratejilerinden olan her iki işlevin (duygu odaklı baş etme, problem odaklı baş etme) stresörün gücüne bağlı olarak bireye, duruma ve olaya uygun bir biçimde seçildiğini belirtmiştir (Basut, 2006). Duygu odaklı baş etmenin genellikle, kontrol edilemeyen, beklenilmeyen bir stres yükleyicisinin üstesinden gelmede kullanıldığı ifade edilmektedir (Gerrig, 2013).

Duygu odaklı yaklaşıma göre birey, stresi ortaya çıkaran duruma bağlı olan duyguyu yok etmek için kaçınma ve inkar gibi yöntemlerden yararlanır. Bu yöntemler kalıcı olarak çözüm sunmamasına rağmen bireyin mutsuz ve sıkıntılı hissetmesini durdurmaya yardımcı olur (Aslan ve Güzel, 2018).

Stresli durumlara karşı genellikle olumsuz tepkiler ortaya çıkmaktadır. Öfke, kaygı ve üzüntü gibi duygular bu olumsuz tepkilerin başında gelir. Stresin ortaya çıkardığı olumsuz duyguların ortadan kaldırılması, azaltılması ve stresi olumlu bir düzeyde sürdürme yeteneği ise stresle baş etmeyi ifade eder. Buna bağlı olarak stresin ortaya çıkardığı olumsuz neticelerden korunmak da stresle baş etmenin temel unsurunu oluşturur. Lazarus ve Folkman stresle baş etmenin problemi çözmeye yönelik gayretleri içeren “problem odaklı yaklaşım” ve stresli yaşantının sonucunda kendini gösteren olumsuz duyguları kontrol etmeyi içeren “duygu odaklı yaklaşım” modellerinden söz etmişlerdir. Bu baş etme modelleri birbirleriyle bağlantılıdır. Problem odaklı baş etme, stresin ortaya çıkardığı etkileri zayıflatmak, engellemek ve dönüştürmek için dolaysız eylemde bulunmayı ifade ederken, duygu odaklı yaklaşım ise stres sonucunda meydana gelen olumsuz duyguların denetimi ve bu duyguları olumlu doğrultuda odaklamayı hedefleyen eylemleri kapsamaktadır (Cenkseven Önder ve Utkan, 2018).

1.1.5. Evlilik ve Stresle Baş Etme

Uzun yıllardır stres ve strese etken olan durumlar, bireysel ve bireylerin refahını etkileyen bir olgu şeklinde tanımlanmıştır. Yoğunlukla sosyal çevrenin etkilerini merkezine alan “kaynakların korunması” teorisine göre, stresin bireye özgü algıları sosyal yaşam ilişkisinde saklıdır ve baş etmenin etkileri, stres yaşantısının sosyal sonuçlarının değerlendirmesine bağlıdır. Bundan dolayı, bireysel stresin önemli sosyal sonuçlarının olduğuna ilişkin varsayımlarına karşın, birçok araştırmacı stresin bireysel bir olgu olduğunu belirtilmiştir. Son zamanlarda çiftlerde stres yaşantısı, ikili ya da sosyal bir olgu şeklinde açıklanmıştır. İkili stres, çiftlerin ortak kaygılarını, çiftler arasındaki duygusal ilişkiyi ve aralarındaki yakın ilişkinin devam ettirilmesini ifade etmektedir. Günümüzde araştırmacılar stresin çift ilişkisinde, her iki partnere de etki eden bir olgu olduğu hakkında fikir birliğine varmıştır (Randall ve Bodenmann, 2009).

Ptacek ve Dodge (1995) yaptıkları çalışmada ise çiftlerin her birinin kendileri ve eşlerinin stresle baş etmelerini değerlendirmeleri istenmiş, çalışmanın sonucuna göre; çiftlerin kendi ve eşlerine ilişkin yaptıkları değerlendirmeler ilişki uyumu ile ilişkilendirilmiş ayrıca eşlerin baş etme stratejilerinin birbiri ile benzer olması ve evlilik uyumu arasında sınırlı destek olduğu saptanmıştır. Son olarak da çiftler benzer şekilde baş ettiklerine inanılırsa, baş etme boyutunun benzer olmasına bakılmadan her ikisinin de ilişki doyumu sağladığı belirtilmiştir (Ptacek ve Dodge, 1995).

Bouchard ve diğerlerinin (1998) araştırmasına göre; stres durumlarında kadınlar baş etmek için uzaklaşma-kaçınma yöntemlerini, erkekler inkar yolunu benimsemişlerdir. Bu doğrultuda da evlilik doyumlarının olumsuz yönde etkilendiği belirtilmiştir. Çiftlerin problem odaklı baş etme yöntemlerinin ise evlilik doyumlarını olumlu etkileyeceği ileri sürülmüştür (Taşköprü, 2013).

Bar-Kalifa ve arkadaşlarının Covid-19 pandemi sürecinde İsraili çiftlerin stres ile günlük ikili baş etmesini incelediği çalışmada; Covid-19 ile ilgili stresi, daha düşük günlük olumlu ruh hali ve daha yüksek günlük olumsuz ruh hali ile ilişkilendirmiştir. Çiftlerin stresini birbiri ile paylaşmaları ruh halleri ve ilişkisel sonuçlarla ilişkilendirilmemiş ancak çiftlerin algıladıkları olumlu ve olumsuz ikili baş etme şekilleri, daha düşük günlük ilişkisel sonuçlar ile ilişkilendirilmiştir. Ayrıca olumsuz ikili baş etme şekillerinin, stresin çiftlerin sahip olduğu olumsuz ruh halleri üzerindeki etkisini arttırdığı öne sürülmüştür. (Bar-Kalifa, Randall ve Perelman, 2021).

1.2. Öznel İyi Oluş Kavramı

Pozitif psikolojinin konuları arasında önemli yere sahip olan öznel iyi oluş, alanyazında mutluluk kavramı ile de açıklanmaktadır. Mutluluk antik çağlardan günümüze değin üzerinde düşünülen bir olgu olmuş ve insan nasıl mutlu olur sorusuna yanıt aranmıştır. Ancak mutluluğu anlamaya yönelik ilerlemenin çok fazla olmaması yapılan çalışmaların yetersiz kalmasıyla ilişkilendirilmiştir (Doğan, 2013; Diener, 1984; Eryılmaz, 2009). Alanyazında oldukça kullanılan mutluluk, deneyimler sonucu edinilen duyguları, hoş olarak nitelendirilen ruhsal halleri ve yaşamdan alınan doyumunu ya da öznel iyi oluşu ifade eden bir kavram olarak kullanılmaktadır. Ancak öznel iyi oluş; bireylerin kendilerine

özgü, hayata dair değerlendirmelerinden yola çıkarak deneyimledikleri iyi olma seviyesini tanımlamak amacıyla kullanılan kapsayıcı bir terimdir (Diener ve Ryan, 2018).

Birçok araştırmaya konu olan öznel iyi oluş kavramı hakkında araştırmacılar farklı görüşler ortaya koymuştur. Bu anlamda psikolojide iyi oluş kavramına ilişkin araştırmaların yetersiz olduğunu ilk olarak dile getiren Seligman'dır. Seligman psikolojinin, bireyde rahatsızlık yaratan duygular olan, zayıf ve güçsüz yönleri ile ilgilendiğini ifade etmiş ve bireyin olumlu yönleri olan, erdemlilik, güç gibi konuları ele almasının önemini vurgulamıştır. Ayrıca sorunun ortadan kaldırılmasının tek başına bir tedavi şekli olmadığından ve birey için en iyisini yapmanın öneminden bahsetmiştir. 1980'li yıllarda gelişim gösteren pozitif psikolojiyle birlikte mutluluğu ele alan çalışmaların sayısı çoğalmıştır. Seligman pozitif psikolojiyi, bireyin başlıca becerileri ve potansiyel gücünü içeren, iyi ve sağlıklı yönlerini algılamaya çaba sarf eden bir alan olarak ifade etmiştir (Oynağanlı, 2015; Eryılmaz, 2009).

Öznel iyi oluşu ele alan çalışmalarda, mutluluğun birey için ne olduğu, mutluluğun bireyler arasında farklılık göstermesinin sebepleri ve mutlu olmak için kullanılan yöntemlerin ne olduğu gibi sorulara cevap aranmıştır (Doğan ve Eryılmaz, 2013). Bireylerin iyi ve kaliteli bir yaşam sürmek üzerine arzuları, öznel iyi oluş kavramını sorgulamaya neden olurken, diğer insanlara karşı duyduğu sevgi, yaşamı keyifli sürdürme isteği ve bireyin kendine dair öz bilinci gibi kıstaslar ise yaşam kalitesi ile örtüşmektedir. Bireylerin günlük dilde “mutluluk” diye adlandırdığı, iyi ve kaliteli yaşam sürdürmek literatürde “öznel iyi oluş” kavramını karşılamaktadır (Diener, 2000).

Alanyazında öznel iyi oluşun, duyuşsal ve bilişsel iki boyutundan söz edilmektedir. Duyuşsal boyut yaşanan olumlu ve olumsuz duyguların sıklık düzeyini, bilişsel boyut ise yaşam doyumunu ifade etmektedir (Doğan ve Sapmaz, 2012). Sevinç hali, merak duymak, coşku ve heyecan içinde olmak, güvenme, uyanık olma gibi duygular olumlu, kızgınlık, korku, keder, suçluluk ve nefret etme gibi duygular da olumsuz duygulardır. Bilişsel boyutu oluşturan yaşam doyumunu ise, bireyin geçmiş ve şimdiki yaşantılarını bir bütün olarak ele alıp kendisi ile ilgili değerlendirme yaparak, ulaştığı doyum seviyesini ifade etmektedir. Birey bu değerlendirmeleri yaparken kişisel ölçütlerini göz önünde bulundurmaktadır. Birey yaşamına dair kişisel ölçütlerini yeterince karşılayıp, yaptığı değerlendirme neticesinde yaşamını kaliteli olarak nitelendiriyor ise yaşam doyumuna

ulaşmıştır. Yaşam doyumunu; bireyin, iş yaşamı, evlilik, eğitim hayatı gibi alanlardan aldığı doyum düzeyinin kendine özgü kanaatlerini içerir (Kasapoğlu ve Kış, 2016; Büyükcebeci, 2017).

Bireylerin karşılaştığı her türlü yeni yaşam olayının anlık olarak psikolojik durumlarında değişiklik yarattığı bilinmektedir. Ancak araştırmacılar öznel iyi oluşu ele alırken daha geniş bir zamanı içeren psikolojik durumların incelenmesini öngörmüşlerdir. Genellikle anlık yaşanan mutlulukların, uzun süreli öznel iyi oluş ile aynı durumu karşılamadığı ve bu noktada öznel iyi oluşun daha uzun süreli iyi oluş ile açıklanabileceği ifade edilmiştir (Diener, Suh, ve Oishi, 1997).

Bradburn  znel iyi oluşu, bireylerin yaşadıkları olayların sonucunda ortaya çıkan duygularını olumlu ya da olumsuz şekilde değerlendirme sürecinden geçirmesi şeklinde ifade etmiştir (Yurcu ve Kocakula, 2015). Bradburn, bireyin yaşantıları sonucu karşılaştığı olumlu duygulanımın, olumsuz duygulanımlara nispeten daha fazla deneyimlenmesinin, öznel iyi oluşun yüksek seviyede olmasını ifade ettiğini açıklamıştır. Ayrıca olumlu ve olumsuz duygulanımların kendi aralarında negatif doğrultulu bir ilişki içinde olmasına rağmen birbirinden bağımsız iki yapı olduğunu belirtmiştir (Schimmack, 2008). Bireyin içinde bulunduğu yaşamdan tatmin olması, sevinç ve memnuniyet içinde bulunması, bireylerin yaşadıkları olaylar sonucunda ortaya çıkan duygulanımın olumlu bir şekilde değerlendirmesi sonucudur. Günümüze değin öznel iyi oluş ile ilgili birçok tanım yapılmakla beraber, en çok Diener'in (1984) tanımını kabul görmektedir. Diener'e göre öznel iyi oluş "bireyin sahip olduğu olumlu ve olumsuz duygular ve yaşamdan aldığı doyum ile ilgili yaptığı öznel değerlendirmelerdir". Bu bağlamda bireylerin yaşandıkları olaylar üzerine öznel değerlendirmeleri öznel iyi oluşu ifade etmektedir (Yurcu ve Kocakula, 2015).

Öznel iyi oluş bireyin yaşamına dair kendi öznel bakış açısı ve edindiği tecrübelerinden yola çıkararak, yaşamını değerlendirirken olumlu duyguların referans alınmasıyla elde edilmiş olur. Birey için olumlu duygular (haz ve mutluluk gibi)  znel iyi oluş ile ilgili olsa bile hissedilen olumsuz duygular yok olarak nitelendirilemez. Bu bağlamda öznel iyi oluş olumlu duyguların, olumsuz duygulara göre daha çok hissedilmesi ile açıklanabilir (Bıçak, 2021).

Öznel iyi oluş kavramını oluşturan üç özellikten bahsedilebilir. Bunlar ilk olarak öznel olması, başka bir deyişle bireyin yaşama dair kendine özgü bakış açısını içermesidir. İkincisi öznel iyi oluşun olumlu duyguları referans alırken, olumsuz duyguların yok sayılmadığıdır. Üçüncüsü ise öznel iyi oluşla ilgili genel bir yargının olmamasıdır yani bireylerin yaşama ilişkin kendine özgü değerlendirmelerinden yola çıkarak, bireyden bireye farklılıklar göstermesidir (Diener, 1984).

Vaillant (2003) öznel iyi oluşu, ruh sağlığı ile ilişkilendirmiş ve bu bağlamda bireylerin, bilgi, deneyim, anlayış bakımından gelişmiş düzeyde, duygusal yönü baskın, çevresiyle uyum içerisinde olması ve toplumsal aklını kullanması ile bağdaştırmıştır. Öznel iyi oluş çağımızın bakış açısına göre ruh sağlığının olumlu tarafıyla ilişkilendirilmiş ve bireylerin yaşamına ilişkin olumlu katkı sağladığı belirtilmiştir. İyi oluş düzeyleri yüksek bireylerin; sosyal çevresi ile iyi ilişkiler geliştirdiği ve yaratıcı yönlerini kullandıkları, bağışıklık sistemlerinin daha güçlü ve yaşam süresinin daha uzun olduğu, ekonomik anlamda daha güçlü ve iş hayatında üretken yönü gelişmiş oldukları, evlilikten daha yüksek doyum aldıkları, stresle baş etmede daha çok başarı sağladıkları ifade edilmiştir (Eryılmaz ve Ercan, 2011).

1.2.1. Öznel İyi Oluşun Belirleyicileri

Genel bir yargı olmamakla birlikte öznel iyi oluşu etkileyen üç etkenden söz edilmektedir. Diener'e göre bunlar demografik özellikler, kişilik yapısı, bireyin sosyal çevresi ile ilişkisini içeren etkenlerdir. Alanyazında demografik etkenlerin (yaş ölçütü, cinsiyet, eğitim düzeyi, ekonomik özellikler gibi) öznel iyi oluşu açıklamada tam olarak etkili olmadığı öne sürülmüştür. Bireyin sosyal çevresi ile ilgili etkenler kapsamında olan kültür değişkenini inceleyen araştırmalar, bireyi temel alan kültürel yapıyı yansıtan toplumlardaki bireylerin, hoşlandığı alanlar ve arzularını daha fazla hayatlarına yansıtabilmeleri, büyük ölçüde işlevsellik gösterebilmeleri dolayısıyla, öznel iyi oluşun yüksek düzeyde görüldüğü ifade edilmektedir. Kişilik özelliklerinin ise öznel iyi oluş için tam bir belirleyici olmamasına rağmen, en etkili unsurların arasında olduğu belirtilmiştir. Ayrıca bireylerin inanç kalıplarının da öznel iyi oluş üzerinde etkili olabileceği tartışma konusu olmaktadır (Sarı ve Çakır, 2016). Bu noktada yapılan araştırmalar, demografik özellikler değişkenini içeren yaşam koşullarının öznel iyi oluş üzerinde %10 oranında, sosyal çevre ile ilgili faktörleri de kapsayan amaca yönelik yaşam etkinliklerinin %40

oranında, en yüksek etkiyi oluşturan genetik unsurların içerdiği kişilik özelliklerinin ise %50 oranında öznel iyi oluşu etkilediği ortaya konulmuştur (Doğan, 2013). Ayrıca Myers ve Diener'in (1995) aktarımına göre tüm yaş gruplarının temsil eden araştırma sonucuna göre yaşamın herhangi bir dönemi için daha mutlu ya da daha mutsuz olunmadığı saptanmış, bu sonuç 1980'lerde 16 ülkeden 169,776 birey ile yapılan anket çalışması ile desteklenmiştir (Myers ve Diener, 1995).

Diener'e göre öznel iyi oluşun birden fazla belirleyicisi vardır. Bireyin ruhsal olarak sağlıklı olması ve sosyal çevresi ile olumlu ilişkiler geliştirmesi gibi unsurlar mutluluk kavramı ile de adlandırılan öznel iyi oluş için gerekli ve mutluluk ile ilişkilendirilen olgular olmasına rağmen yalnız başına mutlu bir birey olmak için yeterlilik ifade etmemektedir. Diener araştırmalarının sonucunda; Costa ve McCrae'nin (1980) savunduğu dışadönük ve nevrotik kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşa katkı sağlayan bir öneme sahip olduğu fikrini desteklemiştir. Dışadönük kişilik özelliği için olumlu, nevrotik kişilik özelliği için ise olumsuz duygulanımın, hissedilen ve harekete geçiren belirli bir eşiğin altında olması ile ilişkilendirmiştir. Ayrıca bu iki kişilik özelliğinin karşılıklı bir şekilde haz ilkesine yönelik hareket ettiğini belirtmiştir. Diener ve Seligman'ın (2002) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada; çok mutlu olan bireylerin, daha az mutluluk hissedilen gruplara göre, güçlü romantik ve yakın sosyal ilişkileri olan, dışadönük ve uyumlu bireyler olduğunu belirledi (Akt. Larsen ve Eid, 2008).

Bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksekliği sosyal ilişkileri ile bağlantılıdır. Çevresi ile iyi sosyal ilişkiler kuran, güvenli ve bağlılık içinde aidiyet duygusuna sahip bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu bildirilmiştir. Ayrıca bireyin çevresinden sosyal destek sağlaması öznel iyi oluş düzeyini etkilemektedir. Çevresinden sıkıntılı dönemlerinde yardım gören bireylerin, sorunları ile başa çıkmakta kendilerini daha güçlü olarak algıladığı ifade edilmiştir. Bu durum öznel iyi oluş düzeyinin yükselmesini sağlamaktadır. Sosyal ilişkiler kapsamındaki sosyal karşılaştırma da öznel iyi oluş üzerinde belirleyici bir etki oluşturmaktadır. Ancak bu etkinin öznel iyi oluşu yükseltmek yerine zayıflatan bir etki olduğu belirtilmiştir. Sosyal karşılaştırmada, birey kendini başkaları ile kıyaslayarak motivasyonunu sağlamaktadır. Bu da bireyin olumsuz duygular (kıskançlık, öfke, umutsuzluk gibi) hissetmesine neden olmaktadır (Büyükcebeci, 2017).

Mutlu ve daha az mutlu çalışanları karşılaştıran çalışmalar, mutlu olan çalışanların daha çok avantaja sahip bireyler olduğunu kanıtlar niteliktedir. Bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksekliği, işe kabul süreçleri, işe yerleştikten sonraki süreçte yöneticilerce değerlendirilme, performans grafikleri, üretkenlik seviyeleri ve yönetsel pozisyonlarda daha başarılı olma olasılıklarını arttırmaktadır. Ayrıca mutlu insanların iş tükenmişliği yönündeki eğilimleri daha az iken iş yerlerinden memnuniyeti daha fazladır (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005) Ayrıca sürekli işsiz kalan bireylerin, iş sahibi bireylere göre daha mutsuz oldukları bildirilmiştir (Larsen ve Eid, 2008).

Öznel iyi oluşun yüksek olmasının yaşama süresi ve sağlıklı bir yaşam sürdürme üzerinde olumlu etki yarattığını öne süren çalışmalar oldukça fazladır. Bu çalışmalar, öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin, düşük olan bireylere göre sağlık açısından daha iyi olduklarını ve istenmeyen bedensel semptomları daha az hissettiklerini bildirmiştir. Öznel iyi oluş düzeyleri yüksek olan ve düşük olan bireylerin araştırmacılar tarafından soğuk algınlığı virüsü enjekte edilerek karşılaştırıldığı bir çalışmada, öznel iyi oluş düzeyleri yüksek olan katılımcıların enjekte edilen virüse karşı daha fazla dirençli oldukları saptanmıştır. Danner, Snowdon ve Friesen'in aynı çevresel koşullar altında yaşayan bir grup rahibinin katılımı ile yaptığı çalışmada, öznel iyi oluş düzeyinin yaşama süresini etkilediği şeklinde öngöründe bulunmuşlardır. Ayrıca öznel iyi oluş düzeyinin yüksekliği immün sistem ve kalp hastalıkları, her türlü madde bağımlılığı ile daha az oranda karşılaşma eğilimini ortaya koymuştur (Diener ve Ryan, 2018).

Öznel iyi oluşun sistematik çalışmalarla ölçümüne son yıllarda daha fazla rastlanmaktadır. Wilson'un öznel iyi oluşu ele alan doktora çalışmasında, eğitim seviyesi yüksek, sağlıklı, ekonomik olarak refah sahibi, genç, olumlu düşünen, özgüven sahibi, çevresi ile iyi ilişkiler içinde olan, kaygıdan arınmış, yaşama dair hedefleri olan, inançlı, evlilik yaşantısı sürdüren entelektüel bireylerin öznel iyi oluş seviyelerinin daha yüksek olduğunu ifade etmiştir (Diener vd., 1999). Bireyin yaşamına dair olumlu deneyimler edinmesi, bu deneyimleri olumlu algılayışı ve yaşam doyumu öznel iyi oluşu etkileyen faktörler arasındadır. 1998 yılında DeNeve ve Cooper'ın yaptığı araştırmanın sonucu, yaşam doyumu ve mutluluk diye de nitelendirilen öznel iyi oluş arasında güçlü bir etkileşim olduğunu ortaya koymuştur (Kulaber Demirci, 2019).

2009 yılında Brown ve arkadaşları tarafından yapılan çalışma, mantıklı bir birey olmanın ve arzulanan ekonomik durum ile bireyin içinde bulunduğu ekonomik koşulların, öznel iyi oluş için etki oluşturduğunu kanıtlar niteliktedir. Mutlu insanların ekonomik açıdan daha çok refah içinde mi oldukları sorusunun yanıtını arayan birçok araştırma bulunmaktadır. Örneğin, Lyubomirsky ve arkadaşlarının aktarımına göre, bireylerin ekonomik düzeyleri ve yaşam memnuniyetini ele alan Alman vatandaşları ile yapılan bir çalışmanın sonucu gelir ve yaşam memnuniyeti arasında 0.20'lik korelasyon olduğunu bildirilmiştir (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Ayrıca bireyin arzuladığı yaşam koşulları ile tecrübe ettiği yaşam koşulları arasındaki farkın çok fazla olması öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkilemektedir. Diener ve Suh'un (1998) çalışması, ekonomik koşulların; evlilik yaşantısı, evlilikte uyum ve çiftlerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkinliğini kanıtlar niteliktedir. Bunun yanı sıra cinsiyet etkisi ve öznel iyi oluş hakkında yapılan çalışmaların sonucunda araştırmacılar, cinsiyete göre bir farklılık belirleyemediklerini ancak kadınların, erkeklerden daha fazla olumsuz etki ile karşılaştıklarını belirtmiştir (Akt. Kulaber Demirci, 2019).

1.2.2. Öznel İyi Oluş Kuramları

1.2.2.1. Erek Kuramı

Amaç ve gereksinimler boyutundan oluşan erek kuramı, mutluluğa ulaşmanın yolunun, amaçlara erişmek ve isteklerin karşılanmasından geçtiğini savunmuştur. Amaç boyutu, bireylerin farkında olduğu, kendine özgü istekleri ifade etmektedir. Diener; yüksek öznel iyi oluşun, bireyin amaçlarına ulaşmasıyla bağlantılı olduğunu savunmuş ve öznel iyi oluşları yüksek bireylerin, sahip oldukları amaçları daha önemli bulduğunu, bununla birlikte yüksek olasılıkla başarılı olacaklarını öne sürmüştür. Diener, özel iyi oluşu düşük bireyler için ise yüksek bireylere göre amaçları arasında daha çok çatışma yaşadıklarını belirtmiştir (Eryılmaz, 2009; Erginsoy Osmanoğlu ve Kaya, 2013; Atilla ve Yıldırım, 2019)

Bireyin bazı amaçları, gereksinimlere erişme isteği ile örtüşür. Bu noktada amaçlar ve gereksinimler arasında bağlantı olduğu ifade edilmektedir. Gereksinimler boyutu ise, bireylerin doğuştan getirdikleri ve sonradan kazandıkları gereksinimleri karşıladıklarında mutlu olmaları ile açıklanmaktadır. Wilson (1960)'a göre, bireyler gereksinimleri

doyuma ulaştığında mutlu, ulaşmadığında ise mutsuz olur. Wilson, doyuma ulaşmanın koşulunun, uyum ve istek düzeyi ile bağlantılı olmasının yanı sıra bireyin geçmişten bugüne edindiği tecrübeleri, başkaları ile karşılaştırılması, bireysel değerlendirmeleri gibi unsurlardan etkilendiğini belirtmiştir (Akt. Eryılmaz, 2009; Atilla ve Yıldırım, 2019).

1.2.2.2. Etkinlik Kuramı

Mutluluğun, bireyin amaca ulaşma gayesiyle ortaya koyduğu etkinliklerin bir ürünü olduğu ve bu sayede bireyin doyum sağladığı ifade edilmektedir. İlk etkinlik kuramcılarında olan Aristo'ya göre mutluluğa ulaşmanın yolu, bireyin erdemli etkinlikleri ile ilişkilidir. (Satan, 2014; Erginsoy Osmanoğlu ve Kaya, 2013) Günümüz anlayışıyla, bu etkinlikler ilgi alanları, sosyal ilişkiler ve sportif faaliyetler gibi olguları içermektedir. Etkinlik kuramına göre, mutluluk bireyin benliğini anlamasıyla azalır (Satan, 2014). Bu noktada, mutluluğu arzu etme, mutluluk hakkında düşünme ve çaba yoluyla mutluluğa erişmenin, bireyin mutluluk düzeyini azalttığı öne sürölmektedir. Etkinlik kuramına göre; birey, kendisi için önemli olan etkinlik ve amaçlara odaklanmalıdır. Çünkü birey etkinlik ve amaçlara odaklandığında mutluluk doğal olarak ortaya çıkar (Diener, 1984).

Yetim (2001) ve Csikszentmihalyi (2005) bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin, bireysel meşguliyetler, bir uğraşı ya da çalışma alanı ile ilgili faaliyet gösterme seviyesi gibi etkinlikler ile yüksek pozitif ilişki içinde olduğunu belirtmiştir (Akt. şirin ve Ulaş, 2015).

Öznel iyi oluşun nedenleri açısından erek ve etkinlik kuramının görüşleri farklılık içermektedir. Erek kuramına göre öznel iyi oluş amaçlara ulaşılarak elde edilirken, etkinlik kuramı ise öznel iyi oluşu amaçlara ulaşmak için bireyin yaptığı etkinlikler olarak nitelendirmiştir (Erginsoy Osmanoğlu ve Kaya, 2013).

1.2.2.3. Uyum Kuramı

Uyum teorisi, bireylerin yeni karşılaştışıkları olgu ve zorunluluklar karşısında, başlangıçta bir tepki oluşturabileceği ancak üzerinden zaman geçtikçe karşılaştışıkları bu yeni durumlara uyum göstererek, eski düzeylerine geri döneceklerini ifade eder. Bireyin deneyimlediği olaylar pozitif ve negatif olma derecelerine bağlı olarak mutluluk ve mutsuzluk duygularını uyandırabilir ancak zamanla bu duygular etkisini yitirir.

Hissedilen mutluluk ve mutsuzluk duyguları, kısa ömürlüdür çünkü birey olumlu ve olumsuz durumlara zamanla uyum gösterir (Eryılmaz, 2009).

Brickman ve Campbell (1971) bireylerin mutluluğu değerlendirirken, yaşama dair tecrübelerini ve başkalarını başlangıç noktasına alarak bir değerlendirmede bulunduklarını öne sürmüşlerdir. Uyum kuramına göre, bireyin daha önce karşılaşmadığı heyecan yaratan bir mutluluk yaşaması durumunda, belli bir süre sonra mutluluğu eski seviyesine gerilemektedir. Diener (2000) çalışmasında şans oyunu oynayıp, yüksek kazanç sağlayanların, zamanla mutluluk düzeylerinin eski seviyelerine gerilediğini öne sürmüştür (Akt. Şirin ve Ulaş, 2015).

Uyum kuramı, bireyin ruhsal dengesini korumaya çalışmak için yaşam içinde tecrübe ettiği olumlu ve olumsuz durumlara uyum göstermesidir. Diener ve arkadaşlarına göre (1999) bireyler mutsuz edici durumlarla karşılaştıklarında uzun bir dönem mutsuz ve çaresiz kalmazlar, yine mutlu edici bir olay sonucunda yaşadıkları mutluluk ve heyecan da uzun süreli olmayacaktır (Diener vd., 1999; Atilla ve Yıldırım, 2019).

1.2.2.4. Bağ Kuramı

Bağ kuramı, hafıza, bilgi işleme, kognitif süreçleri ve bunların yanında birçok kuramı içinde barındıran, kapsayıcı bir yaklaşımdır ve bireyin mutluluğa eğilimini, kognitif süreçleri ve bilişsel ilkeleri, esas olarak açıklığa kavuşturmaya çalışır. Bağ kuramı, öznel iyi oluşun, bireyin zihinsel süreçleri ile ilişki içerisindeki, bilişsel bağ kurma sayesinde yaptığı, zihinsel değerlendirmeleri ile mümkün olabileceğini öne sürmüştür. Bu kuram; bireyin, yaşam deneyimleri ve deneyimlerinden yola çıkarak elde ettiği düşünce ve duyguların, zihninde oluşturduğu bilişsel bağların varlığından söz etmektedir. Bu noktada mutlu bireyler, olumlu ve güçlü zihinsel bağlara sahip olurken, verdikleri tepkiler de edindikleri alışkanlıklarından dolayı, öğrendikleri olumlu tepkilerdir. Schwarz ve Clore, (1983) mutluluğun, bireyin zihninde, geçmişte yaşadığı olaylara ilişkin yüklemeleri ile bağlantılı olan, zihnin saklama alanı bellek ile bir bağı olduğunu öne sürmektedir. Brower (1981) insanların anılarını hatırlayıp, yorumlamasının, mevcut duygusal hallerinin etkisiyle belirlendiğini savunmuştur. Belleği esas alan araştırmalara göre, mutlu bireylerin, sosyal ilişkilerinde olumlu bağlara ve yüksek kapasitede bilişsel bağa sahip olduklarını, mutsuz bireylerin ise sosyal ilişkilerinde olumsuz ve kopuk bağlara sahip

bireyler olduğunu ortaya koymuştur (Diener, 1984; Atilla ve Yıldırım, 2019; Erginsoy Osmanoglu ve Kaya, 2013).

1.2.2.5. Yukarıdan Aşağıya, Aşağıdan Yukarıya Kuramları

İyi oluş kuramlarından “yukarıdan aşağı” ve “aşağıdan yukarıya” kuramları arasında fikir birliğine varılamaması, bu alana değer katmıştır. “Aşağıdan yukarıya” kuramı, bireyin yaşamını şekillendiren, olumlu ve olumsuz anların biriktiğini ve algılanan öznel iyi oluşu belirlediğini öne sürmüştür. Bu kurama göre, mutluluk bireyin olumlu ya da mutlu anlarıyla ilişkili olup, öznel iyi oluş seviyesinin yükselmesi de olumlu anların daha fazla olması ile doğru orantılıdır (Diener ve Ryan, 2018) Aşağıdan yukarıya kuramı, bireyin haz aldığı, doyum sağladığı anların tamamını ifade eder. Bu kurama göre mutlu bireyler, yüksek mutluluk hissettikleri anların ya da tecrübelerin sayısının fazlalığı sayesinde mutlu olurlar (Şahin, 2011).

“Yukarıdan aşağıya” kuramı ise, bireyin yaşam ile ilişkisini ve yaşamı deneyimlemesini şekillendiren, doğasından gelen bir yatkınlığın, etkinliğini var sayar. Bu kurama göre, bireylerin zihinsel durumlarının mutluluk ile ilişkilerini belirlediği öne sürülmüş, olayları deneyimleme ve yorumlamada, olumlu bakış açısına sahip bireylerin, olumsuz bakış açısına sahip bireylere göre daha mutlu oldukları savunulmuştur (Diener ve Ryan, 2018). Başka bir deyişle “yukarıdan aşağıya” kuramına göre, bireylerin olumlu bir yaşam görüşüne yönelik genel ve bütünsel bir yatkınlığa sahip olduğu var sayılmaktadır. Bu kuram, bireylerin olaylar karşısında olumlu ya da olumsuz tutumlar sergilemesindeki yatkınlığın, kişilik özelliklerinin etkisiyle belirlendiğini öne sürer. Başka bir ifadeyle mizacın, öznel iyi oluş üzerinde doğrudan bir etki sağladığını savunur (Atilla ve Yıldırım, 2019)

1.2.2.6. Yargı Kuramı

Yargı kuramları, gerçekte var olan şartlar ve belirli kriterlerin birbiri ile karşılaştırılması neticesinde öznel iyi oluşa ulaşılabilceğini savunmaktadır. Mutluluğun, gerçek bir yaşam olayının, bireyin standartlarının üstünde seyretmesi, sonucuna bağlı olduğu ifade edilmiştir. Bireyin yaşamdan doyum sağlaması ise, kendisi için belirlediği kriterler ve gerçekte var olan koşulların karşılaştırılması ile ilgili bilinçli, duyguların ortaya

çıkmasında bilinçdışı ya da bilinçsizdir. Yargı kuramları olayları olumlu ya da olumsuz olduğu yönünden mukayese etmemektedir. Ancak olaylar sonucu oluşan duyguyu miktar bakımından tahmin edilebilir olarak öngörmektedir (Atilla ve Yıldırım, 2019)

Alanyazında yargı kuramları “sosyal karşılaştırma kuramı” ve “çok yönlü uyumsuzluk kuramı” olmak üzere iki grupta incelenmiştir. Sosyal karşılaştırma kuramı; bireyin sosyal çevresindeki insanlarla kendisinin benzer olan ve olmayan yönlerini düşünerek ve karşılaştırma yaparak öznel iyi oluş bakımından yüksek seviyeye ulaşabileceğini öngörmektedir. Bireyin mutluluk seviyesinin yüksek olması, başkalarının hayat standartları ile kendi standartları arasında yaptığı karşılaştırmada üstün olması ile mümkünken, başkalarının hayat standartlarının, kendisinden üstün olmasının ise bireyi mutsuz edeceği ifade edilmiştir (Erginsoy Osmanoğlu ve Kaya, 2013).

Çok yönlü uyumsuzluk kuramına göre, bireylerin kendini karşılaştırdıkları birçok ölçüt bulunmaktadır. Bunlar; bireyin geçmişte içinde bulunduğu şartlar, arzu ettikleri, ideal doyum sağlama standartları, ihtiyaçları, belirledikleri hedefler ve başkalarının durumu gibi ölçütlerdir. Andrews ve Robinson (1991) bireylerin, gerçekte içinde bulundukları durum ile ilgili karşılaştırmada bulunurken, kendisinin geçmişte sahip oldukları, geçmişten bugüne sahip oldukları, sahip olmayı istedikleri ve kendi yakın çevresinde olanların sahip oldukları gibi faktörleri ölçüt aldıklarını belirtmiştir. Ayrıca bireyin arzu ettiği durumlar ve gerçek yaşamda elde ettikleri arasındaki farkın büyük olmasının öznel iyi oluşu olumsuz etkileyeceği ortaya koyulmuştur (Akt. Erginsoy Osmanoğlu ve Kaya, 2013).

1.2.2.7. Dinamik Denge Kuramı

Dinamik denge kuramı Wearing ve Headey (1989) tarafından ortaya atılmıştır. Bu kurama göre; kişilik yapısına bağlı, değişmeyen özelliklerin öznel iyi oluşu belirlemede etkili olduğu öne sürülmüştür. Dinamik denge kuramı, bireyin günlük hayatta karşılaştığı standart yaşam olaylarının öznel iyi oluşu belirlemede etkili olmadığını, yalnızca karşılaştığı olumlu ya da olumsuz anormal yaşam olaylarının öznel iyi oluşta değişiklik meydana getirdiğini ve bu değişikliğin belirli bir süre sonra yeniden aynı düzeye doğru gerileyeceğini savunur (Atilla ve Yıldırım, 2019). Headey (1993) bu modeli oluştururken iyi oluş ile ilgili, ekonomi ve sosyal psikolojinin yaklaşımlarından yararlanmıştır. Birey

aile hayatı, arkadaşları, ilgi alanları, iş hayatı, sağlık ve ekonomik koşullar gibi alanlarda stok sahibidir. Bu stok birikimleri ile bireyin demografik özellikleri olan yaş, cinsiyet gibi değişkenlerin yanı sıra kişilik özellikleri, bilgi düzeyi ve sosyal konumu gibi sahip olduğu sosyal birikiminin bir araya gelmesi akış üzerinde etki oluşturur. Bireyin yaşadığı durumlar ve yaşam olayları gibi akışların, bireyin sahip olduğu stoklar sınırında devamı söz konusuysa, öznel iyi oluş düzeyi üzerinde bir etki oluşmaz fakat anormal seyreden akışlar öznel iyi oluşu etkilemektedir (Erginsoy Osmanoğlu ve Kaya, 2013).

1.2.3. Evlilik ve Öznel İyi Oluş

Evlilik yaşantısının mutluluk ve uyum içerisinde sürdürülmesi, genel bir çerçevede çiftlerin öznel iyi oluşlarını daha olumlu biçimde değerlendirmesine ve yaşam memnuniyetini yükseltmesine dayanak sağlar. Bedensel ve ruhsal iyi oluş yaşamın her aşamasında pozitif yönlü etki yaratmaktadır (Kulaber Demirci, 2019). Yapılan araştırmaların ortaya koyduğu sonuçlar, evliliği sürdüren bireylerin, hiç evlilik yaşamamış, eşlerinden ayrı ve boşanmış bireylerden daha mutlu olduklarını kanıtlamaktadır (Myers ve Diener, 1995). Örneğin, Mastekaasa (1994) yaptığı araştırmada 19 ülkeden evli bireylerin, diğer bütün katılım gruplarından daha çok mutlu bireyler olduklarını saptamıştır. Birçok farklı kültürden bireylerin katılımlarıyla gerçekleşen çok sayıda çalışma da, bu araştırmanın ulaştığı sonucu desteklemektedir (örneğin, Diener, Gohm, Suh ve Oishi, 2000; Glenn ve Weaver, 1979; Graham ve diğerleri, basında; Kozma ve Stones, 1983; Marks ve Fleming, 1999; Stack ve Eshleman, 1998) (Akt. Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Lee, Secombe ve Shehan (1991) çalışmasında, evli erkek ve kadınların, evli olmayanlara oranla daha mutlu bireyler olduklarını ve ayrıca evli kadınların, evli olmayan kadınlara göre öznel iyi oluşlarının daha pozitif yönde olduğunu ortaya koydular (Kulaber Demirci, 2019). Mutluğa sahip bireylerin eğilimlerinin, doyum sağlayacakları evlilik yapma ve evlilik hayatından doyum sağlama yönünde olduğu ifade edilmiştir (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Bireyler için bir aile hayatına sahip olmak oldukça önemlidir. Evlilik yaşantısından doyum almak ve aile yaşantısının sağladığı doyum, bireylerin öznel iyi oluşlarının yüksekliği için önem taşıyan bir yordayıcıdır (Diener, 1984).

1.3. Psikolojik Esneklik Kavramı

Psikolojik esneklik, alanyazında üçüncü dalga davranışçı yaklaşımlar arasında, kabul ve kararlılık terapisinden (ACT) doğan bir kavram olarak ele alınmıştır. Psikolojik esneklik kavramı; bireyin yaşadığı olayları, içinde bulunduğu anda olma farkındalığıyla, bir yargı oluşturmadan, dikkatli ve açık bir biçimde karşılayarak, değerleri yönünde davranışlar sergilemesi yeteneği olarak tanımlanabilir (Bakalım ve Faika, 2022). Başka bir deyişle hayatta bireyin karşılaştığı zorluklara, değerleriyle uyum içerisinde yanıt verme kapasitesini ve bilinçli farkındalıkla, içinde bulunduğu an ile tam bir temas halinde olma becerisini ifade eder (Lejeune ve Louma, 2019).

Psikolojik esneklik, bireyin duygu, düşüncelerini kabullenerek, çoğunlukla deneyimsel kaçınmanın ve arzu edilmeyen ruhsal olayları denetimi altında tutmanın yöntemi ile ilgili uzun süreli olmayan dürtü, his ve düşüncelerden ziyade, birey için uzun süreli olan kişisel değerlere göre davranış sergilemesi olarak tanımlanabilir (Bakalım ve Faika, 2022). Yani bireyin yaşamını kaliteli ve anlamlı olarak nitelendirmesini engelleyen, hisler, düşünceler ve geçmiş yaşantılarına ait anıların farkında olarak, onları denetimi altında tutmak için çaba sarf etmeden, sıklığı ve yoğunluğu üzerinde bir etki oluşturmadan, değiştirmeye çalışmadan deneyimlemesidir. Bu sayede birey; duygu, düşünce ve anıların, eylemlerini denetim altında tutma etkisini azaltıp, kişisel değerleri ile örtüşen alanlarda kendini geliştirebilmesini başlıca bir amaç olarak edinebilmektedir. (Emamvirdi vd., 2020)

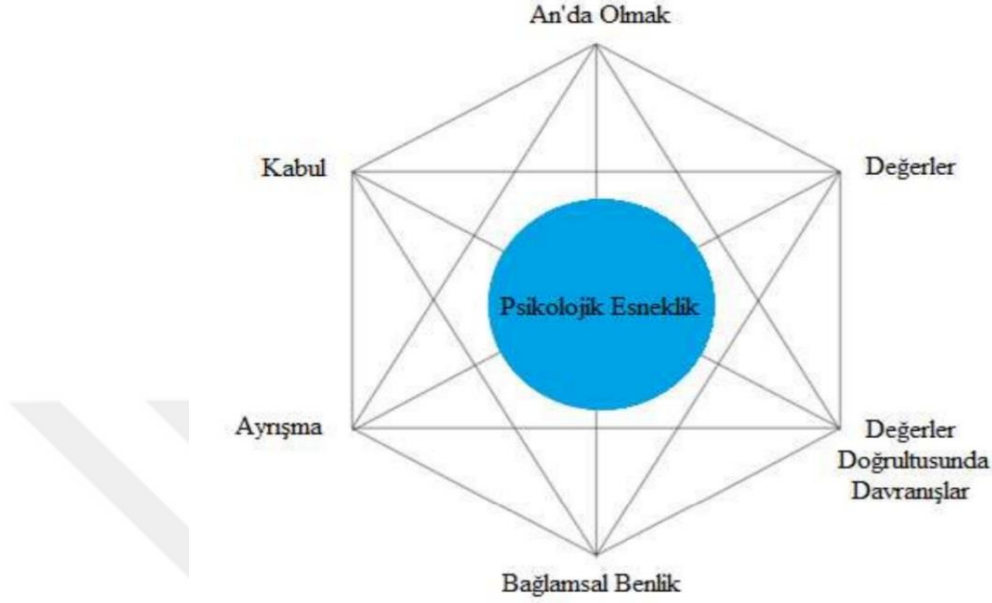
Psikolojik esnekliğin tam zıttı olan kavram ise psikolojik katılık kavramıdır. Kabul ve kararlılık terapisine göre bireyin davranışsal repertuarının geniş olmaması psikolojik katılık olarak adlandırılmaktadır ve bu durumu ACT psikopatoloji olarak nitelendirmektedir. Bireyin davranışsal repertuarının geniş olmaması; olumlu ve olumsuz pekiştirilen davranışlar sonucunda, belirli bir uyarana karşı belirli bir eylemin gerçekleşmesidir. Gerçekleştirilen eylem bireyin, uzun süreli amaçları ve kişisel değerleri ile uyum içerisinde değilse, işlevselliğini olumsuz yönde etkilemektedir (Akkoç Arabacı ve Cesur Soysal, 2021). ACT'a göre psikopatolojinin başlıca sebebi, güçlü bir çabayla acı veren ruhsal durumdan kaçınma ve kontrol etmeye çalışmaktır. Bireyin kaçınmak için geliştirdiği yöntemler ve kontrol etmek için çabalaması, içinde bulunduğu an ve dış gerçeklikle arasında mesafenin artmasına neden olarak, değerleri doğrultusunda eylemde bulunmasını engeller (Yektaş, 2020).

Son yıllarda Cherry ve arkadaşlarının (2021) yaptığı araştırmaya göre psikolojik esneklik, bireyin yaşadığı ruhsal sıkıntıların farkındalığı içinde olarak, bu durumu kabul edip, yüzleşerek, yaşadığı sıkıntılarla baş etmesi, duygularını belirli bir düzene getirebilmek amacıyla tepki oluşturmaması ve kişisel değerleri yönünde davranışta bulunması şeklinde tanımlanmıştır (Yaşar ve Aydoğdu, 2022). Yüksek psikolojik esnekliğe sahip olan birey, yaşam içerisinde karşılaştığı sorun ve engellerle baş etmek konusunda daha kuvvetli olup, yaşam şartlarına uyum sağlamak açısından daha başarılı, kaygı ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklara karşı da daha az meyillidir (Emamvirdi vd., 2020)

1.3.1. Psikolojik Esnekliğin Boyutları

Psikolojik esneklik alanyazında birbiriyle ilişki içinde olan altı boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; kabul, ayrışma, anda olmak, bağlamsal benlik, değerler ve değerler doğrultusunda davranışlardır.

Şekil 1.1.
Psikolojik Esnekliğin Boyutları



Kaynakça: Kul, A., ve Türk, F. (2020). Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(Özel Sayı), 3775-3805.

1.3.1.1. Kabul

Kabul, bireyin acı veren içsel deneyimlere karşı (duygu, düşünce, dürtü, anı gibi) kendi zihninde bir alan oluşturarak, onlarla savaşımadan, direniş göstermeden ve onlardan kaçmak ya da yenik düşmek yerine, onlara yer açıp, olduğu gibi bulunmalarına izin vermeyi ifade eder (Harris, 2009). Bir başka deyişle, kabul, mücadele olmadan ya da kaçmak için çabalamadan içsel deneyimler ile birlikte bulunmayı seçmek anlamına gelir. Bununla anlatılmak istenen, birey için negatif ve acı veren içsel yaşantıları istemek, sevmek ve onlara katlanmak değildir. Aslında burada vurgulanmak istenen, duygu, düşünce, dürtü ve anılar gibi içsel deneyimleri değiştirmeden, müdahalede bulunmadan, o an ne ise o olmalarına müsaade etmektir (Lejeune ve Louma, 2019). Kabullenmek, bireyin değerleri ile uyum içerisinde davranış sergileyebilmesi için kaçındığı uyaranlara

yaklaşma eyleminde bulunması olarak da ifade edilebilir. Kabullenme boyutunda istenmeyen içsel deneyimlerin geçici bir durum gibi görülmesi ve gelip- gitmesine izin verilmesi önemli bir noktadır. Kabullenme boyutuna göre; bireyin içsel deneyimlerden kaçınma davranışı göstermesi ya da bunun için çabalaması bireyin problemini çözülemez hale getirebilmektedir. Birey duygu, düşünce, dürtü ve anılarının zihninde bir misafir gibi gelip- gitmesine izin verirse, arzuladığı yaşama ulaşabilme, yaptığı seçimler doğrultusunda hareket etme özgürlüğünü sağlamış olacaktır (Kul ve Türk, 2020).

1.3.1.2. Ayırışma

Ayrışma, düşünce, imge ve anılarımızdan geriye doğru adım atmayı, ayrılmayı ya da ayrılmayı öğrenmeyi tanımlamaktadır. Başka bir deyişle ayrışma, düşüncelerin arkasından sürüklenmek, örselenmek yerine, düşüncelerin gelip geçmesine izin vererek, bir adım geriden onları izlemeyi ve düşünceleri olduğu şekliyle görmeyi ifade eder (Harris, 2009). Yani ayrışma bireyin zihninde oluşan düşünceler ile mücadeleye girişmesi yerine; düşünceleri, yanından geçen bir otomobil gibi görerek sadece gelip geçişini seyretmesini önermektedir (Karakuş ve Akbay, 2020). Eğer birey zihninden geçen düşüncelerin, gelip geçici olduğunun ve bu düşüncelerin gerçekliğinden ziyade dilin bir ürünü olarak ortaya çıktığının farkına varırsa, yaşamını yönlendirmesi ve denetim altında tutmasına müsaade etmez. Örneğin: birey “ben işe yaramazın biriyim” şeklinde kendine karşı eleştiri içeren bir düşüncesini, davranışlarını denetim altına alması gereken bir ilke olarak görmek yerine, gelip geçici bir düşünce şeklinde görürse ayrışmayı kullandığını söyleyebiliriz. Yani; işe yaramaz biri olduğunu düşünen birey, gerçekten işe yaramaz olduğuna inanırsa, o zaman ortaya bir problem çıkacağı ve birey “ben işe yaramaz biriyim” düşüncesinin sadece bir düşünce olduğunun bilincine varabilirse, ortaya bir problemin çıkmayacağı varsayılır. Kısaca anlatılmak istenen bir düşüncenin problem oluşturmaması için bireyin sahip olduğu o düşünceden ayrışmasının önemi ve gerekliliğidir (Aslan ve Türk, 2022).

1.3.1.3. An'da Olmak

İnsanlar çoğunlukla zamanlarının büyük bir bölümünü geçmiş yaşantıları üzerine düşünerek geçirirler. Geçmişte tecrübe ettikleri olaylar ve bu olayların nasıl daha farklı yaşanabileceği hakkında değerlendirmelerde bulunurlar. İnsanlar geçmişte yaşadığı

anıları kendi zihinlerinde defalarca tekrar ederek, o an yaşananlar ve bu yaşananların nasıl olması gerektiği hakkında zihinsel tasarımlar yaparak ve senaryolar oluşturarak, aynı ya da benzer sorunla karşı karşıya kaldıklarında, daha önce tecrübe ettiklerinden yola çıkarak, benzer bir acı ile karşılaşmamak için kaçınma stratejileri geliştirirler. Geçmişte tecrübe edilen olaylar hakkında oluşturulan bu senaryoların çoğalması bireylerin işlevselliği üzerinde olumsuz etki yaratabilmektedir. Diğer bir taraftan insan zihninin geleceğe yönelik düşünsel etkinliklerinin yoğunlaşması ise kaygı duygusu yaratabilir ve bir felaket ile karşılaşabileceğine dair senaryolar oluşturması ile sonuçlanabilir ve bu durum bireyde umutsuzluk duygusu ortaya çıkarabilir. Yani geleceğin tahmin edilemez ve kontrol altına alınamaz olması nedeniyle, insanlar geçmişteki olumsuz tecrübelerinin gelecekte de karşılırlarına çıkacağı düşüncesiyle endişelenip, içinde bulunduğu anı kaçırmaktadır (Kul ve Türk, 2020). “An’da olmak” ve “şimdi ve burada” olmak, şimdiki an ile temas halinde bulunup, geçmiş ve geleceğe dair düşüncelere kapılmadan, hem çevremizdeki fiziksel dünya, hem içimizdeki psikolojik dünya ya da aynı anda ikisi ile birlikte ilişki içerisinde, şu anda ne yaşadığının bilincinde ve farkında olmayı ifade eder. Böylece birey işlevi olmayan davranışlarının, yerini alabilecek farklı davranışların bilincine varır. Değerli bir yaşama sahip olmak, bireyin şimdiki anda olarak kendisi için önemli olan şeylere dikkat etme yeteneğini gerektirir (Kul ve Türk, 2020; Karakuş ve Akbay, 2020; Harris, 2009; Lejeune ve Louma, 2019).

1.3.1.4. Bağlamsal Benlik

Psikolojik esnekliği oluşturan diğer bir boyutta bağlamsal benliktir. İnsan, duyu organları aracılığıyla yaşantılarını algılamasını sağlayan fiziksel benlik, düşünceler, inançlar, zihinsel tasarımlar, bellek ve yargılamayı sağlayan günlük hayatımızın her daim içinde olan düşünsel benliğe sahiptir. Bağlamsal benlik ise fiziksel ve düşünsel benliği izleyen, onları gözlemleyen benlik şeklinde tanımlanır (Aslan ve Türk, 2022). Birçok geleneğin farkındalık hakkındaki görüşlerinde gözlemleyen benlik için; “saf farkındalık”, “sessiz tanık”, “orijinal doğa”, “saf bilinç” ya da “gözlemci bellek” kavramları kullanılmıştır. Bağlamsal benlik, bireyin gözlemci bakış açısıyla, zihninde oluşan senaryolardan herhangi biri olmadığı, bunun yerine hayatının ortaya çıktığı yer, alan ve bağlam olduğu duygusu ile temas etmesini ifade eder. Başka bir deyişle, bireyin yaşadığı anın ötesinde durarak kendi benliğini algılaması, gelip geçici olan çeşitli duygu ve düşüncelerinden

herhangi biri olmadığı, bunların yerine yaşadığı deneyimlerin farkında olan, onları izleyen, gözlemleyen bir birey olduğu anlatılmaktadır. Gözlem, bireyin içsel duyuları ve dış dünyada karşılaştığı durumları bütüncül bakış açısıyla izleyip, farkındalığının olması anlamındadır. Bireyin sahip olduğu değerler, duygu, düşünce ve algılayış biçimi zaman içerisinde çeşitli değişim evrelerinden geçse de, bağlamsal benliğin bir parçası olan gözlemleyen “ben” değişime uğramamaktadır. Bağlamsal benlik bireyin benliğinin farkındalığıyla, kendisi ve dış dünya arasına bir mesafe koyarak oradan kendisini gözlemlemesi demektir. Bu noktada esnek bakış açısına sahip olmak, bireyin barındırdığı değerler ve değerlerini yaşamak adına ihtiyaç duyduğu ve psikolojik esnekliği yükseltmek için gerekli bir unsurdur (Aslan ve Türk, 2022; Kul ve Türk, 2020; Lejeune ve Louma, 2019).

1.3.1.5. Değerler

Değerler, bireyin yaşamı içinde yapmak istedikleri, temsil etmek isteği roller, olmak istediği insan için davranışlarını şekillendirmesini ifade eder (Kul ve Türk, 2020) Değerler, sürdürülen davranışın istenen niteliğidir. Başka bir deyişle, bireyin nasıl davranmak istediğini tanımlar. Anlamli bir hayatın en önemli unsurlarından biri, bireyin değerlerinin net olarak farkında olmasıdır (Harris, 2009). ACT’a göre birey kabul ve ayrışma safhalarını tamamlasa dahi değerleri konusunda netliğe sahip değilse istediği sonuca varamaz. Bu durum; araç kullanabilen bir sürücünün, gitmek istediği yeri bilmemesi ile örneklendirilmiştir (Karakuş ve Akbay, 2020). Değerler bireyleri istekleri konusunda adım atmak için güdüleyen kaynaklardır. Değerler ve hedefler çoğunlukla birbirini ile karışan iki kavramdır. Değerler hayat boyunca devam eder. Bir sonu yoktur ve birey yaşamının tüm anlarında değerleri doğrultusunda eylemlerde bulunur. Hedefler ise elde edilen ya da gerçekleştirilebilen ve gerçekleştiğinde hedefler arasından çıkarılan isteklerdir. Örneğin sağlıklı bir hayat sürdürmek için birey tüm yaşamı boyunca değerlerine uygun şekilde beslenmeye dikkat ederken, hedefi belirli bir kiloya ulaşmak olan birey, bu hedefi gerçekleştirdiğinde beslenme şekline olan dikkati eskisi gibi olmayacaktır. Davranışların merkezinde değerlerin yer alması bireyin iyi oluşu için olumlu bir etkiye sahiptir (Kul ve Türk, 2020; Aslan ve Türk, 2022).

1.3.1.6. Değerler Doğrultusunda Davranışlar

Değerler doğrultusunda davranışlar, ACT göre psikolojik esnekliğin temelini oluşturan hedeflerden biridir. Bireyin değerlerinin kılavuzluk ettiği, etkili davranışları ifade eder. Değerlerin farkında olmak iyi ve olumludur fakat hayatın dolu ve anlamlı yaşanması değerler ile uyum içerisinde olan davranışlar ile mümkündür. Değerler doğrultusundaki davranışlar, hoş ve hoş gitmeyen, zevkli ve acı veren birçok duyguyu ortaya çıkarabilir. Bu sebeple kararlı eylem, birey için hoş olmayan ve acı verici durumları birlikte getirse bile değerlerimizle uyumlu yaşamak için “ ne gerekiyorsa onu yapmak” anlamındadır (Harris, 2009). Yaşamı değerli hale getiren, gündelik hayatta sergilenen değerler yönündeki davranışlardır. Bu noktada değerler, yaşanan olaylar ve koşullara bağlı olmayan bireyin iradesi ile oluşan, yaşamda klavuzluk yapan ve gerçekleşme dahi o doğrultuda davranışta bulunmaya yardımcı olan, önemli içsel yol göstericilerdir. Değerler doğrultusunda şekillenmeyen, bireyin nasıl bir yaşama sahip olması gerektiğine ilişkin kuralları ile harekete geçtiği davranışlar, dış dünyada bireyin önüne çıkan zorluklara karşı eylemde bulunmaması ya da kaçınmasına sebep olabilir. ACT göre, kabul, ayrışma ve değerler doğrultusundaki davranışlar psikolojik iyi oluşa yardımcı niteliktedir (Yektaş, 2020).

1.3.2. Psikolojik Esnekliğe İlişkin Kuramsal Yaklaşım

Temelinde bireylerin yaşantılarını barındıran, değerler, bilinç ve farkındalık gibi kavramları merkezine alan üçüncü dalga bilişsel davranışçı yaklaşımlardan olan “kabul ve kararlılık terapisi” (ACT) iki kuram ile şekillenmiştir. Bunlar işlevsel bağlamlılık ve ilişkisel çerçeve kuramlarıdır (Kuşçu, 2019).

1.3.2.1. İlişkisel Çerçeve Kuramı

İlişkisel çerçeve kuramına göre, bireyin davranışlarını etkileyen en önemli faktörlerden birisi dildir. Birey kognitif bir olgunlaşmaya eriştiğinde çevresini gerçekte olduğundan daha farklı bir biçimde, dil ve biliş çerçevesiyle filtreden geçirip bir sonuca ulaşarak, bu sonuçların doğrultusunda algılamaktadır. Bu durum, uyaranların birbiri ile ilişkilerini, nesnelerin, uyaranlar aracılığıyla algılanan somut özellikleri ve fiziksel yapıları üzerinden değerlendirilen bir dünyaya değil, ilişkilerin planlanmadan ortaya çıktığı, soyut bir dil

dünyasına taşır. Birey bu dünyayı ilişkisel çerçevesi üzerinden algılar (Aslan ve Türk, 2022). Başka bir deyişle dil gelişimiyle birlikte nesneler, durumlar ya da kavramlar hakkında ilişki kurabilme yeteneği öne çıkmaktadır. Bu kurama göre insanlar nesnelerle, dil aracılığıyla, nesnelerin içsel özellikleri ne olursa olsun, keyfi olarak ilişki kurabilirler ve bu kurdukları ilişki bozulmaz. Böylelikle birey ile yaşadığı olaylar, çevresinde var olan nesneler ve kavramlarla dil aracılığıyla kurduğu ilişki, “ilişkisel ağlar” çerçevesinde devam eder (Nalbant ve Yavuz, 2019).

Öğrenme kuramları ile dilin öğrenmeye etkisi üzerinden insan davranışlarının karmaşık yapısını açıklamaya çalışan ilişkisel çerçeve kuramı, ilişkisel yanıtlama diye adlandırılan dil ve bilişin gelişimiyle, olayları birçok yönden ilişkilendirme yeteneğinden yararlanır. İlişkisel çerçeve kuramı, bireylerin uyaranları fiziksel özellikleri üzerinden değil, yaşadıkları çevrenin sosyal ve kültürel yapısının özelliklerine dayanan keyfi çıkarımlara göre, çevreleri ile ilişkiler geliştirmeyi öğrendikleri süreç olarak ifade eder. Bu kurama göre keyfi çıkarımlar, sosyal ve kültürel çevre ile kurulan ilişkilerle öğrenilir, edimsel koşullanma yoluyla yaygınlaşır ve bireylerin sözlü ve sosyal ilişkiler kurma yeteneği doğrultusunda kendisi ve başkaları ile etkileşim ve iletişime geçmesinin yolunu açar. Ayrıca keyfi çıkarımlar bireye olay ya da durumları doğrudan yaşantı yoluyla tecrübe etmeden, öğrenmek için olanak sağlar ve ayrıca ilişkisel çerçevelerin oluşturduğu, kurallara dayanan davranışların önemli noktasıdır. Bununla birlikte, kurala dayalı davranışlar belirli şartlar altında uyumlu gibi görünse de, sözlü kurallarla kontrol edilen bu davranışların, tecrübe yoluyla öğrenmenin gerçekleştiği davranışlara göre, şimdiki an ile temasının eksildiği, dış gerçekliklere verdiği yanıtın daha az ve uyum göstermekte başarısız olduğu bilinmektedir. Bireyin geçmiş yaşantılarına ait zorlayıcı tecrübeleri, o tecrübeyle ilişkilendirilen belli bir olay, durum, yer ya da kişi gibi ilişkisel ipuçları nedeniyle, bireyin mevcut bulunduğu ana taşınarak, yeniden benzer bir acıyla karşılaşmasına sebep olabilir ve bu durum bireyde psikolojik problemlere yol açan başlıca nedendir. . Bu bağlamda ACT insanları anlamak, onlara yardım etmek ve daha hızlı ulaşabilmek için işlevsel bağlamsıcılık ve ilişkisel çerçeve kuramı üzerine kurulmuştur (Yektaş, 2020; Boone vd., 2015).

1.3.2.2. İşlevsel Bağlamcılık Kuramı

ACT teori ve müdahale biçimleri felsefe bilimi temelinde şekillenmiştir. Böylece bilimsel çalışma için verilen çabanın odağının neresi ve gerçek hakkında tanımın nasıl olacağına, hedeflerine ulaşp ulaşmadığı konusunda nasıl bilgi alacağına ilişkin başlıca soruların cevaplarını bulmaya çalışır ve bireylerin sorunlarını yaşadığı çevre içinde anlamaya çaba gösterir. İşlevsel bağlamcılık, bireyin davranışlarının içinde yaşadığı sosyal ve fiziksel ortamın aracılığıyla sürekli olarak biçimlendiğini öne süren davranışçılığın günümüz koşullarına uygun güncellemesidir. Bu şekilde durumsal ve geçmişten gelen öğrenme deneyimleri ile ilgili bağlar davranışların anlamını oluşturur. Bir davranışı incelerken, o davranışın dayalı olduğu bağlamı dışarıda tutmak, anlam ifade etmez (Boone vd., 2015). İşlevsel bağlamcılık; varlığı temel alan gerçeklikten daha fazla, bireyin durumsal ve geçmiş öğrenme deneyimleri ile bağlamsal ilişkisi olan, hedefleri dahilindeki kazanımlar üzerine biçimlenen, gerçeklik olgusuyla ilgilenir (Yektaş, 2020). İşlevsel bağlamcılığa göre gerçek, mutluluk ile ilişkili olmaktan daha çok bağlamsal ve pragmatiktir. Gerçek bir düşüncenin ya da olayların gerçekleşmesi ile oluşur. Gerçek; dil, kültürel gelenekler, ailenin geçmiş yaşantıları, ekonomik düzey, ırk gibi birçok koşulu içeren olasılıkların bir yan ürünüdür. Bütün bunlar göz önünde bulundurulduğunda işlevsel bağlamcılık, hangi gerçeğin kendisi için uygun olduğunu, belirlediği hedeflere yönelik fayda ilkesine göre seçer. Buna istinaden ACT ile çalışan terapistler, danışanlarından olumsuz düşüncelerinin doğruluğunu kanıtlamasını istemez, onlardan becerilerini geliştirmek, çevresi ile yakınlık kurmak gibi bir amaca ulaşmakta fayda sağlayıp sağlamayacağı üzerine sorular sorar. İşlevsel bağlamcılık kuramı, danışanların değişimleri için fayda sağlayacak teori ve müdahale yolları geliştirmeyi hedefler. Deneysel kanıtlar sunmak için, fayda sağlayan araçların gözlemlenebilir ve sonuçları test edilebilir olgular olması gerekli bulunur (Boone vd., 2015).

1.3.3. Evlilik ve Psikolojik Esneklik

Çift ilişkilerinde, çatışma ve sorunların düzeyi arttıkça, eşlerin psikolojik katılık, işlevselliği bozan kontrol edici davranışlar ve yaşantısal kaçınma davranışları oluşturduğu öne sürülmektedir. Psikolojik esnekliğe sahip bireyler, eş ilişkilerinde ciddi çatışmalarla karşılaşsalar dahi sağlıklı baş etme stratejilerine sahip oldukları için güçlü kalmayı başarabilmektedirler. Psikolojik esnekliğin bireylerin yaşamlarında karşı karşıya

kaldıkları durumlar ile baş etmede, duygu düzenleme becerisi, çatışmaları çözüme kavuşturmaya yönelik geniş davranış repertuarı oluşturduğu için ruh sağlığını olumlu şekilde etkilediği belirtilmiştir. Psikolojik esnekliği oluşturan alt boyutlar göz önüne alındığında; şiddete uğrayan veya birbirleri ile çatışma yaşayıp, sonrasında bu olayı kabullenmekte zorluk çeken bireyler, yaşadıkları olayla ilgili düşünce ve duygularını çift ilişkilerine ve kişiliğine yansıtarak, davranışlarını buna göre şekillendirdikleri öne sürülmüştür. Ayrıca psikolojik esnekliği düşük olan bireylerin, geçmişte yaşanan çatışmaları, merkezlerine aldıkları için ilişkilerinde şimdiki anın ve yaşanan olumlu durumların farkına varmakta zorluk çektikleri çıkarımı yapılabilir. Tyndall ve arkadaşları (2018) çalışmasında psikolojik esnekliği cinsiyet açısından değerlendirmiştir. Çalışmanın sonucunda, erkeklerin psikolojik esnekliğinin kadınlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Kuşçu, 2019).

1.4. Konu ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

1.4.1. Yurt Dışında Yapılmış Çalışmalar

Bu çalışma iki farklı özelliği aynı anda bünyesinde bulundurmasından dolayı, alanyazındaki diğer çalışmalardan kısmen de olsa farklılaştırmaktadır. Bu özelliklerden ilki örneklemin özellikleri ve sınıflandırması ile ilgilidir. Örneklem çocuklu ve çocuksuz evli çiftler olmak üzere gruplandırılmıştır. Alanyazında çocuk ve çocuk sayısı ile ilişkili araştırmalar bulunmak ile birlikte, çocuklu olma halini odağına alan çalışma sayısı oldukça kısıtlıdır. Bu çalışmanın bir diğer farklılığı ise pandemi döneminde gerçekleşmiş olmasıdır. Bu durum alanyazın taramasında birtakım zorlukları da beraberinde getirmektedir. Pandemi döneminde, çocuklu ve çocuksuz evli çiftler üzerinde yapılmış herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebepten dolayı ilişkili araştırmalar incelenirken bu araştırmanın bağımlı değişkenleri üzerinden tarama yapılmıştır.

Gerek ebeveyn-çocuk, gerekse de romantik ilişkilerde olsun, kişiler arası ilişkilerde ilişkinin kalitesinin kişilerin ruhsal ve fiziksel sağlıkları ile ilişkisi olduğu bir çok farklı araştırma tarafından ortaya konmuştur (Clark, 2007; Steinberg, 2001; Walen ve Lachman, 2000).

Sağlıklı olma halini yakından etkileyen faktörler arasında psikolojik esneklik bulunmaktadır. Kashdan ve Rottenberg psikolojik esnekliği, sağlığın temel bir bileşeni olarak incelerler. Bir tarama çalışması olan bu araştırmada yazarlar esnekliğin diğer pozitive faktörler ile birlikte hareket ettiğini ifade ederek, esnekliğin bireylerde kararlılık ve sağlıkla ilgili diğer faktörleri üzerinde olumlu etkisini tespit etmişlerdir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Hayes ve arkadaşları (2006) yaptıkları meta çalışmada esnekliğin etkilerini araştırmışlardır. 32 çalışmanın incelendiği bu çalışmada yazarlar esnekliğin, iş tatmini ve performansı, hasta bireylerde günlük spor aktivitesi ve ruhsal sağlık ile 0.42 düzeyinde pozitif korelasyona sahip olduklarını belirtmişlerdir (Hayes vd., 2006).

McCracken ve Morley yaptıkları tarama çalışmasında psikolojik esneklik adını verdikleri kronik ağrı yönetimi modeli geliştirmişlerdir. Özellikle davranışçı ve bilişsel terapinin ilklerinden yararlanarak geliştirdikleri modelin ağrı yönetimi konusunda etkin olduğunu ifade etmişlerdir (McCracken ve Morley, 2014). Usibini vd. (2021) yaptıkları çalışmada obez bireylerde psikolojik esnekliğin iyi oluş üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Çalışmaya 220 obez yetişkin katılmış ve katılımcıların iyi oluş ve psikolojik esneklik skorları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Usubini vd., 2021). Chunxiao Zhao ve arkadaşları (2021) yaptıkları çalışmada psikolojik esnekliğin kanser hastalarının psikolojik ve fizyolojik stres düzeyleri arasındaki ilişkiye bakmışlardır. Bir meta-analiz olan bu çalışmada 25 tane deneysel çalışmanın sonuçları analiz edilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar psikolojik esneklik ile stres arasında ters yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Chunxiao vd., 2021).

Tyndall ve arkadaşları psikolojik esnekliğin sınıflandırılması üzerine bir çalışma yürütmüşlerdir ve psikolojik esnekliğin düşük esneklik, orta esneklik ve yüksek esneklik olmak üzere üç gruba bulunduğunu belirtmişlerdir. 567 kişinin dahil olduğu çalışmanın sonuçlarına göre düşük grupta bulunan bireyler daha yüksek düzeyde stres seviyesi belirtmişken, yüksek grupta bulunanlar daha düşük seviye stres belirtmişlerdir. Bu da esnekliğin stresi azaltmada ki önemini ve hastaların hayatında önemli bir rol oynayabileceğini açıkça ortaya koymaktadır (Tyndall vd., 2020).

Daks ve Rogge (2020) psikolojik esneklik ve aile dinamiği arasındaki ilişkiyi inceleyen kapsamlı bir meta-analiz çalışması gerçekleştirmişlerdir. Çalışma kapsamında toplamda 43952 katılımcıyı içeren 174 araştırma incelenmiştir. Birçok farklı değişkeni inceleyen

çalışmada özellikle aile ilgili bulgular dikkat çekicidir. Çalışma kapsamında psikolojik esneklik ile aile ortamı ve ebeveyn-çocuk etkileşimleri arasında olumlu ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Dahası ebeveynlerin psikolojik esneklik düzeyleri çocuklarında davranışlarını yakından etkilemektedir (Darks ve Rogge, 2020).

Dawson ve Golijani-Moghaddam yoğun bir şekilde Covid-19 stresi yaşayan bireylerde psikolojik esneklik, başa çıkma ve iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Britanya’da yaşayan kartopu modeli ile oluşturulmuş 555 kişi ile çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmada psikolojik esnekliği ölçmek için CompACT-8 ölçeği, iyi oluşu ölçmek için Warwick-Edinburg kısa ölçeği, depresyon düzeyini ölçmek için hasta sağlık formu, kaygıyı ölçmek için genel kaygı ölçeği, travma sonrası rahatsızlıkları ölçmek için, IES-R ölçeği ve başa çıkma mekanizmalarını anlamak için kısa COPE ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre “psikolojik esneklik, iyi olma hali ile anlamlı ve pozitif bir şekilde ilişkiliyken ($r=.68$); psikolojik esneklik ile sıkıntı (anksiyete ($r=-.60$), depresyon ($r=-.63$) ve COVID-19 ile ilgili sıkıntı ($r=-.51$) ve endişe ($r=-.35$)) arasında negatif ilişkiler bulundu” (Dawson ve Golijani-Moghaddam, 2020)

Bu çalışmada ele alınan bir diğer problem romantik ilişkilerde öznel iyi oluştur. Dush ve Amato yaptıkları çalışmada ilişki durumlarının ve kalitesinin öznel iyi oluş üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. 691 kişi ile gerçekleştirilen araştırmaya evli çiftler, evli olmayıp birlikte yaşayan çiftler ve ayrı evlerde kalan çiftler dahil edilmiştir. Araştırma sonuçları ilişki durumunun öznel iyi oluşun %12’sini açıklamıştır. Araştırmacılar evli çiftlerde bu oranın daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir (Dush ve Amato, 2005)

Gere ve Schimmack yaptıkları çalışmada romantik ilişkilerde çiftlerin farklı hedef gütmemesinin ilişki kalitesine ve öznel iyi oluşa etkisini incelemişlerdir. 105 çiftten oluşan bir örnekleme ($N = 210$) her iki partner de öznel iyi oluşları, ilişki kalitesi ve hedeflerine ulaşmaya çalışırken yaşadıkları çatışmanın derecesi hakkında incelemeler gerçekleştirilmiştir. Değişkenler üzerinde ikili analizler yapmak için yapısal eşitlik modellemesinin kullanıldığı araştırmada, sonuçlar, her iki ortağın da daha yüksek hedef çatışması raporlarının, daha düşük ilişki kalitesi ve daha düşük öznel iyi oluş ile doğrudan ilişkili olduğunu göstermiştir. Daha düşük ilişki kalitesinin de daha düşük öznel iyi oluşla ilişkili olduğu görülmüştür (Gere ve Schimmack, 2013).

Soons, Liefbroer ve Kalmijn yaptıkları çalışmada ilişki durumlarının öznel iyi oluş üzerindeki uzun dönemli etkilerini incelemişlerdir. Farklı dönemlerde toplanan 5526 kişiye ait verilerin kullanıldığı araştırmada, öznel iyi oluş, ilişki durumu ve ilişki durumlarında geçirilen süreler analiz için kullanılmıştır. Kişi-içi çok düzeyli regresyon analizleri, flört, evli olmayan birlikte yaşama ve evliliğin öznel iyi oluşu artırıcı etkileri olduğunu göstermiştir. Evliliğin dağılmasından sonra öznel iyi oluşta büyük bir düşüş tespit edilmiş, ancak uyum veya yeniden birlikte olma yoluyla iyi oluşun yeniden arttığı görülmüştür. Hiç evlenmemiş ve hiç birisi ile birlikte yaşamamış genç yetişkinlerin öznel iyi oluşlarının zamanla yavaş yavaş azaldığı tespit edilmiştir (Soons, Liefbroer ve Kalmijn, 2009).

Love ve Holder romantik ilişki kalitesinin psikopati ve öznel iyi oluş üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırma 431 lisans öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada elde veriler, romantik ilişki kalitesinin alt boyutlarının öznel iyi oluş pozitif, kötü oluş ile negatif ilişkide olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte, kadınlar için genel romantik ilişki kalitesi, yaşam doyumu, mutluluk ve olumlu duygulanım ile pozitif, olumsuz duygulanım ve depresyon ile negatif ilişkili bulunmuştur (Love ve Holder, 2016).

Donato, Iafrate, Barni ve Bertoni (2009) Bodenmann'ın geliştirdiği çiftlerde stressle başa çıkma ölçeğinin İtalyanca uyarlamasını gerçekleştirmişlerdir. 389 heteroseksüel çift ile gerçekleştirilen çalışmada ölçeğin faktör analizi yapılmıştır. Ölçeği yapısının doğrulandığı bu araştırmada, başa çıkma ile ilişki kalitesi arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Donato vd., 2009). Rusu, Nussbeck, Leuchtmann ve Bodenmann yaptıkları çalışmada benzer şekilde ilişki kalitesi ile stresle çift olarak başa çıkma arasındaki ilişkiyi uzun erimli bir çalışma ile incelemişlerdir. Bu çalışmada da ilişki memnuniyeti ile çift olarak stresle başa çıkma arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Rusu vd., 2020).

Falconier ve arkadaşları (2015) yaptıkları meta-analizde çift olarak başa çıkma ile ilişki memnuniyeti arasında ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmaya, toplam 17.856 katılımcı ile 57 araştırmadan elde edilen toplam 72 bağımsız örneklem grubu dahil edilmiştir. İlişki memnuniyeti ile toplam ikili başa çıkma için genel standartlaştırılmış korelasyon 0.45 olarak tespit edilmiştir ($p = .000$). Toplam çift olarak başa çıkma seviyesi, cinsiyet, yaş,

ilişki süresi, eğitim düzeyi ve milliyetten bağımsız olarak ilişki memnuniyetini güçlü bir şekilde öngörmüştür (Falconier vd., 2015).

Ogan ve arkadaşları (2021) yaptıkları araştırmada stres, başa çıkma ve ilişki değişkenleri arasındaki ilişkiyi Covid-19 pandemisi döneminde incelemişlerdir. Bu çalışmada, Covid-19'un 6 ayı boyunca 117 farklı çiftten (N = 234) oluşan bir örnekleme, üç tür farklı stresin ilişki istikrarsızlığı üzerindeki etkilerini incelenmiş ve bireylerin eşlerinin arabulucu olarak çift olarak başa çıkma algılarını değerlendirilmiştir. Algılanan stresin, ekonomik baskı veya pandemik kaygıların değil, hem erkekler hem de kadınlar için ilişki istikrarsızlığındaki artışlarla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Kadınlarda, algılanan stres ile çift olarak başa çıkma arasında negatif ilişki ve çift olarak başa çıkmanın daha düşük ilişki istikrarsızlığı ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Ogan vd., 2021).

Bar-Kalifa, Randall, ve Perelman İsraili çiftlerde pandemi süresince stres ile başa çıkma konusunu incelemişlerdir. Çalışmaya 72 İsraili çift dahil edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre Covid-19 pandemisi çiftlerin günlük modlarını negatif şekilde etkilemiştir (Bar-Kalifa, Randall ve Perelman, 2021)

Randall ve Bodenmann gerçekleştirdikleri önemli çalışmada stressin yakın ilişkiler ve evlilik tatmini üzerindeki rolünü incelemişlerdir. Bir derleme çalışması olan bu incelemede stresin üç boyutunu olduğunu belirtirler bunlar; yoğunluğu, süresi, ve kaynağıdır. Araştırmacılar hali hazırda alanda yapılan çalışmaların bu üç boyutu çok fazla göz önünde bulundurmadığını belirterek, yapılacak araştırmaların bu boyutları dikkate alması gerektiğini savunurlar (Randall ve Bodenmann, 2009)

Ptacek ve Dodge yaptıkları araştırmada çiftlerde stres ile başa çıkma yöntemleri ve ilişki tatmini konusu incelemişlerdir. Çalışmaya 70 çiftin dahil edilmiş ve çiftlerin hem çift olarak başa çıkma hem de bireysel olarak başa çıkma yöntemlerine ilişkin veriler toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ilişki tatmini ile bireysel başa çıkma ve çift olarak başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Katılımcıların stres ile başa çıkma yöntemleri benzeştikçe ilişki tatminleri de artmaktadır (Ptacek ve Dodge, 1995)

1.4.2. Yurt İçinde Yapılmış alışmalar

Bu bölümde psikolojik esneklik, öznel iyi oluş ve çift olarak stresle başa çıkma konularında yurt içinde yapılmış çalışmalara odaklanılmaktadır. İncelemeler değişkenlere göre yapılmıştır.

Demirci Seyrek ve Ersanlı yaptıkları çalışmada üniversite öğrencileri arasında yaşamın anlamı ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. İlişkisel bir çalışma olan araştırmaya 723 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik esneklik anlam arayışı ile negatif bir ilişkiye ($r=-.267$), anlamın varlığı ile pozitif ilişkiye ($r=.375$) ve yaşamın anlamı ile pozitif bir ilişkiye ($r=.405$) sahiptir. Üniversite öğrencilerinden mutlu olanların psikolojik esnekliklerinin kısmen mutlu ve mutsuz olanlardan daha yüksek olduğu araştırmanın bir diğer önemli bulgusudur ($p<.000$) (Demirci Seyrek ve Ersanlı, 2017).

Öcel (2020) yaptığı çalışmada kanser tanısı almış kadınlarda psikolojik esneklik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 170 katılımcı ile gerçekleşen çalışmanın bulgularına göre psikolojik esnekliğin düzenleyici etkisi tespit edilmiştir. Katılımcıların psikolojik esneklikleri yüksek olunca psikolojik iyi oluşları da yükselmektedir (Öcel, 2017).

Toprak, Arıçak ve Yavuz yaptıkları çalışmada tıp fakültesi öğrencilerinin tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik esneklikleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 81 öğrenci ile gerçekleştirilen araştırmada, psikolojik esnekliğin tükenmişlik düzeyini anlamlı derecede yordadığı bulunmuştur (Toprak, Arıçak ve Yavuz, 2020).

Kuşçu (2019) yaptığı araştırmada psikolojik esneklik ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiye bakmıştır. 384 evli bireyden oluşan katılımcılar dahil olduğu çalışma ilişkisel bir taramadır. Araştırma bulgularına göre “psikolojik esneklik ve kendini affetmenin evlilik uyumunun anlamlı düzeyde bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Evlilik uyumu puanlarına ilişkin varyansın %8,9’unun psikolojik esneklik ile, %1,5’i kendini affetme ile açıklanmaktadır. Kadınlarda psikolojik esneklik, evlilik uyumunun %10,2 sini açıklarken erkeklerde bu oranın %5 olduğu görülmüştür” (Kuşçu, 2019).

Doğan ve Eryılmaz (2013) yaptıkları araştırmada benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Örneklemi 191 üniversite öğrencisinin oluşturduğu çalışma ilişkisel bir taramadır. Araştırma sonuçlarına göre benlik saygısı ile öznel iyi oluş arasında anlamlı ilişki bulunmaktadır. Benlik saygısının öznel iyi oluşu anlamı derecede yordadığı araştırmanın bir diğer bulgusudur (Doğan ve Eryılmaz, 2013).

Mutlu (2018) yaptığı çalışmada kadın sığınma evinde kalan kadınların öznel iyi oluş düzeyleri ile stresle başa çıkma becerilerini incelemiştir. Araştırmaya kadın sığınma evinde kalan 70 kadın dahil edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıları yaşları arttıkça öznel iyi oluş düzeyleri de artmaktadır. Kadınların sığınma evinde kalma süresi ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır (Mutlu, 2018).

Balcı Çelik ve Öztürk Serter (2017) yaptıkları çalışmada affetme ve romantik ilişkilerde öznel iyi oluş konularını incelemişlerdir. Katılımcılarının üniversite öğrencilerinden seçildiği çalışmada toplamda 329 öğrenci bulunmuştur. Araştırmada öğrencilerin affetme puanlarının arttığında, öznel iyi oluşlarının da arttığı görülmüştür. Regressyon analizi affetmenin, öznel iyi oluşun %13 'ünü açıkladığını ortaya çıkarmıştır (Balcı Çelik ve Öztürk Serter, 2017).

Eryılmaz ve Şiraz (2020) yakın zamanda yaptıkları çalışmada pandemi, kötümserlik yaratan durumlarla başa çıkma ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Lise öğrencileri ile yapılan çalışmaya 246 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular öznel iyi oluşu ile Covid-19 bağlamında kötümserliği aktive eden olaylarla başa çıkma arasında anlamlı ilişki bulunduğunu ortaya çıkarmıştır. Öznel iyi oluşun kötümserliği aktive eden olaylarla başa çıkma stratejilerini açıkladığı görülmüştür ($R=.450$, $R^2=.202$, $F=61.80$, $p<.00$) (Eryılmaz ve Şiraz, 2020).

Canbulat ve Cihangir Çankayac (2014) yaptıkları araştırmada evli kişilerin öznel iyi oluş düzeylerini yordayan değişkenleri incelemişlerdir. Araştırmaya 317 evli birey dahil edilmiştir. Evli bireylerin öznel iyi oluşlarını yordayan değişkenler olarak problem çözme becerisi, evlilik doyumu ve kontrol odağı kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre sözü edilen değişkenlerin öznel iyi oluşu yordadığı tespit edilmiştir (Canbulat ve Cihangir Çankaya, 2014).

Aydoğan (2014) yürüttüğü doktora çalışması kapsamında çiftlerde ilişkisel başa çıkma, ebeveynlik stresi, yılmazlık ve yardım arama yapıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 229 evli çift dahil edilmiştir. İlişkisel başa çıkma değişkeninde, araştırmacı aktör etkilerini tespit etmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların ilişkisel başa çıkmaları arttıķķa ilişkisel yılmazlıklarının da arttığı tespit edilmiştir. “Bununla birlikte ebeveynlik stresi ve ilişkisel başa çıkma arasında aktör ve partner etkileri bulunmamıştır. Aynı zamanda ilişkisel başa çıkmanın (aktör-partner aracı değişken) aracı değişken olmadığı sonucu elde edilmiştir” (Aydoğan, 2014).

Bıyıkğlu (2012) yaptığı yüksek lisans tez çalışmasında evlilik uyumunun mükemmeliyetçilik özellikleri, stresle başa çıkma ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelmiştir. Çalışmaya toplam 290 evli birey dahil edilmiştir. Elde edilen bulgulara kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile başa çıkma stratejileri arsında kısmi ilişkiler bulunmuştur. Dahası mükemmeliyetçilik özelliklerine sahip olan ve başa çıkma stratejilerini daha fazla haiz olan kişilerde evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Bıyıkğlu, 2012)

BÖLÜM 2: YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde çocuk sahibi olan ve olmayan evli bireylerde stresle baş etme, öznel iyi oluş ve psikolojik esneklik çalışmasının modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizine ilişkin bilgiler bulunmaktadır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nicel araştırma desenleri içinde yer alan ‘ilişkisel tarama’ modelinde yapılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha fazla değişkenin birbiriyle etkileşim içinde olup olmadıklarını, eğer bir etkileşim varsa bunun ne şekilde gerçekleştiğini gösteren bir araştırma modelidir (Karasar, 2020).

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 18 yaş üstü çocuk sahibi olan ve olmayan erkek ve kadın bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın evreninin geniş bir kitleden oluşması sebebiyle kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolayda örnekleme yöntemi, araştırmacının kendi fikirleri doğrultusunda, zamanı etkili kullanmak ve verilere hızlıca ulaşmak amacıyla kullandığı bir örnekleme çeşididir (Karasar, 2014). Yazıcıoğlu ve Erdoğan’a (2004) göre geniş kitlelerden oluşan evrende, ulaşılması gereken ortalama kişi sayısı 400’dür. Bu çalışmaya dahil olan katılımcı sayısı 402’dir.

Araştırmaya katılan katılımcıların demografik özellikleri Tablo 2.1 ve 2.2’de sunulmuştur.

Tablo 2.1.
Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişkenler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	241	60,0
Erkek	161	40,0
Eğitim Düzeyi		
İlköğretim	20	5,0
Lise	64	15,9
Üniversite	249	61,9
Lisansüstü	69	17,2
Pandemi Döneminde Eşinizle Aynı Evde Yaşama Durum		
Eşle birlikte	367	91,3
Eşle ayrı	35	8,7
Çocuğunuz var mı?		
Var	222	55,2
Yok	180	44,8
Çocuk Sayınız		
0	180	44,8
1	79	19,7
2	109	27,1
3	29	7,2
4	4	1,0
Pandemi Döneminde Çocukların Kaçı Sizinle Yaşıyordu?		
0	195	48,5
1	90	22,4
2	87	21,6
3	27	6,7
4	3	,7
Toplam	402	100,0

Tablo 2.1 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların demografik özelliklerine dair bilgileri görülmektedir. Katılımcıların %60'ı kadın %40'ı ise erkektir. Bunun yanında katılımcıların büyük bir çoğunluğunun (%61.9) üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların %91.3'ü pandemi döneminde eşi ile birlikte aynı evi paylaştığını ifade ederken %8.7'si ise pandemi döneminde eşi ile birlikte aynı evi paylaşmadığını belirtmiştir. Bunun yanında katılımcıların %55.2'sinin çocuğu varken %44.8'inin ise çocuğu yoktur. Çocuğu olan katılımcıların %27.1'inin 2 çocuğu, %19.7'sinin tek çocuğu ve %8.2'sinin de 3 ve üzeri çocuğa sahip oldukları saptanmıştır. Aynı zamanda

katılımcıların sahip olduğu çocukların yarısına yakınının (%48.5) ailesiyle pandemi döneminde beraber yaşamadığı görülmüştür.

Tablo 2.2.
Katılımcıların Yaşına ve Evlilik Süresine Dair Bilgiler

Değişken	Min.	Max.	x	ss
Yaş	21	72	36,53	8,029
Evlilik Süresi	1	47	9,11	7,987

Tablo 2.2 incelendiğinde araştırmaya katılan katılımcıların yaşlarına ve evlilik sürelerine dair bilgiler bulunmaktadır. Katılımcıların en küçüğü 21 en büyüğü ise 72 yaşındadır. Katılımcıların yaş ortalaması 36.53, standart sapması ise 8.02'dir. Aynı zamanda katılımcıların evlilik sürelerine bakıldığında en az 1 en çokta 47 yıldır evli oldukları saptanmıştır. Evlilik süresi ortalaması 9.11 standart sapması ise 7.98 olarak bulunmuştur.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada verilerin toplanması amacıyla 'Demografik Bilgi Formu', 'Psikolojik Esneklik Ölçeği', 'Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği' ve 'Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri' kullanılmıştır.

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların kişisel olarak sahip oldukları verilere ulaşmak için araştırmacı tarafından oluşturulan bir formdur. Kişisel değişkenlerle ilgili katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, eğitim düzeyleri, pandemi döneminde eşinizle aynı evde yaşama durumu, çocuk durumu, çocuk sayısı durumu, pandemi döneminde çocukların aileyle yaşama durumu ve evlilik süresi değişkenlerini içeren bilgiler yer almaktadır.

2.3.2. Psikolojik Esneklik Ölçeği

Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam (2016) tarafından 310 katılımcıdan alınan verilerle yapılan analiz sonucunda ölçek maddelerinin faktör yükleri .46 ile .77 arasında değişmektedir. Ölçek orijinalinde maddeler hiç katılmıyorum (0) ile tamamen katılıyorum (6) arasında değişen 7'li likert şeklinde oluşturulmuştur. Psikolojik Esneklik Ölçeği 23

maddeden ve üç faktörden oluşmaktadır. Birinci faktör olan kabul ve ayrışmadan oluşan deneyime açıklığın Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .90, ikinci faktör olan anda olmadan oluşan davranış farkındalığının Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .87 ve üçüncü faktör değerler ve değerler doğrultusunda davranıştan oluşan değer davranışının Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .90 olarak bulunmuştur. 23 madde ve üç alt boyuttan oluşan Psikolojik Esneklik Ölçeğinin tamamının Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ise .91 olarak bulgulanmıştır.

Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması Karakuş ve Akbay (2020) tarafından yapılmıştır. Hiç katılmıyorum(1) ile tamamen katılıyorum (7) arasında değişen 7'li likert şeklinde derecelendirilen ölçek 28 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Orijinal formunda yer alan madde 1 ve 6 Türk kültüründe işlememiş ve orijinal ölçekte yer almayan 3,9,15,17,23 ve 36. Maddeler olmak üzere 6 farklı madde kültür farklılığından kaynaklanması sebebiyle ölçeğin Türkçe formuna dahil edilmiştir. Psikolojik esneklik ölçeğinin faktör yükü .47 ile .81 arasında değişmektedir. Psikolojik Esneklik Ölçeği'nin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması sonucunda Cronbach Alfa katsayısı .79 olarak bulunmuştur (Karakuş ve Akbay, 2020). Değerler ve değerler doğrultusunda davranış (1, 7, 9, 13, 16, 19, 21, 26, 27, 28) alt boyutunun Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .84, an'da olma (8, 14, 18, 20, 22, 23, 25) alt boyutunun Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .60, kabul (2, 3, 5, 6, 24) alt boyutunun Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .72, bağlamsal benlik (4, 10, 12) alt boyutunun Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .73 ve ayrışma (11, 15, 17) alt boyutunun Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .59 olarak bulunmuştur. 2, 3, 5, 6, 8, 18, 20, 22, 23, 24 ve 25. maddeleri tersten kodlanan ölçekten alınabilecek en düşük puan 28, en yüksek puan ise 196'dır. Ölçek maddelerinin değerlendirilmesinde her alt ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek psikolojik esnekliği yansıtmaktadır (Karakuş ve Akbay, 2020).

2.3.3. Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği

Urbano-Contreras, Martínez-González ve Iglesias-Garcia (2018) tarafından geliştirilen Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği, Çaykuş ve Mutlu (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 21 maddeden oluşup, dördümlü likert yapıdadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Toplam puan arttıkça, romantik ilişkilerdeki öznel iyi oluş düzeyi de artmaktadır. Ölçeğin madde faktör yükleri .49 ile .94 arasında değişmektedir.

Ölçek altı alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar: İlişki doyumu ve algılanan ilgi, partner uyumu, partnerler arası iletişim, partnerler arası çatışma, partnere zaman ayırma, aile olmaya karar vermede güçlülüdür. Altı boyutlu yapı, ölçeğin Türkçe formunda da iyi uyum göstermektedir [χ^2 (171) = 2,121., p = .00; χ^2/df - ratio = 2.12; CFI= .94, NNFI = .93; SRMR= .03; RMSEA = .06]. Ölçeğin tamamının iç tutarlılık kat sayısı .90 bulunmuştur. Alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları ise .78 ile .81 arasında değişmektedir. Elde edilen bulgular Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

2.3.4. Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri

Bodenmann (2008) tarafından geliştirilen envanter, ilişkilerdeki stres iletişimini ve stresle çift olarak baş etmeyi ölçmek amacıyla tasarlanmıştır. Ölçeğin dilimize uyarlanması Eren Kurt ve Akbaş (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğe 1 (hiçbir zaman), 5 (her zaman) arasında cevap verilmekte ve ölçek toplamda 37 maddeden oluşmaktadır. Olumsuz ifade içeren “7-10-11-15-22-26 ve 27” numaralı maddeler tersten puanlanmaktadır. 36. ve 37. maddeleri değerlendirme maddeleri olup toplam puanlamaya dahil edilmemektedir. Ölçek sonunda elde edilen puanların yüksekliği stresle çift olarak baş etme düzeyinin fazlalığını ortaya koymaktadır. (Croanbach alfa), toplam puanda, erkekler için .93, kadınlar için .92 olarak bulunmuştur.

2.4. Verilerin Toplanması ve İşlem

İstanbul Kent Üniversitesi Etik Kurul kararı ile yapılan bu araştırmada verilerin toplanması internet ortamında çevrimiçi uygulama şeklinde yapılmıştır. Ardından katılımcılara ulaştırılacak ölçme araçları için gerekli izinler alınmış olup kullanılan ölçme araçları bir test bataryası halinde katılımcı görüşlerine sunulmuştur. Bu bağlamda araştırmaya katılım sağlayan toplamda 405 katılımcı görüşleri elde edilmiştir. Toplanan ve incelenen verilerde yönergeye uygun doldurulmayan (boş madde bırakılması, birden çok yanıtlı cevaplar vb.) üç veri çıkarıldıktan sonra toplamda 402 veri üzerinde istatistiksel işlemler ve analizler yapılmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Bütün değişkenler için betimsel istatistikler (yüzde, frekans, ortalama, standart sapma) yapılmıştır. Çalışmanın hipotezlerinin test edilmesinden önce değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon analizi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Ortalamalar arası karşılaştırmalar bağlantısız T testi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çocuk sayısına göre farklılaşmaları incelemek için tek yönlü ANOVA analizi kullanılmıştır. Bunun yanında verilerin normal dağılım özelliği gösterip göstermediğinin belirlenmesinde çarpıklık ve basıklık analizinden yararlanılmıştır. Stresle çift olarak başa çıkma ve öznel iyi oluş ilişkisinde psikolojik esnekliğin aracılık rolünü incelemeye PROCESS analizi uygulanmış ve model 4 kullanılmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

3.1. Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 3.1’de, Stresle çift olarak baş etme ölçeğinin (SÇÖBE) üç alt boyutu, Psikolojik esneklik (PE) ve Öznel iyi oluş (RÖİ) toplam puanlarına ilişkin ortalama puanlar, en yüksek ve en düşük puanlar, standart sapmanın yanı sıra basıklık ve çarpıklık değerlerine yer verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre SÇÖBE’nin “eş” alt boyutunda puan ortalaması $\bar{x}$ = 52,62 (ss=9,79), SÇÖBE’nin “kendi” alt boyutunda puan ortalaması $\bar{x}$ = 57,84 (ss=8,39), SÇÖBE’nin “ortak” alt boyutunda puan ortalaması $\bar{x}$ = 24,87 (ss=6,26), PE toplam puan ortalaması $\bar{x}$ = 131,07 (ss=18,07) ve RÖİ toplam puan ortalaması $\bar{x}$ = 60,70 (ss=10,71)’dir.

Ölçek puanlarının basıklık ve çarpıklık değerlerine bakıldığında -1 ve +1 arasında olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar normal dağılım varsayımını karşıladığını göstermektedir (Hair vd., 2013).

Tablo 3.1.
Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	$\bar{x}$	min	max	ss	Çarpıklık	Basıklık
SÇÖBEeş	52,62	24	74	9,79	-.54	-.30
SÇÖBEkendi	57,84	28	75	8,39	-.44	-.01
SÇÖBEortak	24,87	7	35	6,26	-.59	-.03
PEtop	131,07	72	183	18,07	-.07	.65
RÖİtop	60,70	21	84	10,71	-.62	.61

SÇÖBE: Stresle Çift Olarak Başa Çıkma Ölçeği, PEtop: Psikolojik Esneklik Ölçeği Toplam Puanı, RÖİtop: İlişkide öznel İyi oluş Ölçeği toplam Puanı.

3.2. Çocuğu Olan ve Olmayan Katılımcılar Arasındaki Farklara İlişkin Analizler

Çocuğu olan ve olmayan katılımcıların SÇÖBE, PE ve RÖİ puanlarının birbirinden farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla bağlantısız t testi analizi kullanılmıştır. SÇÖBE puanlarına ilişkin sonuçlar Tablo 3.2’ de görülmektedir. Elde edilen bulgulara göre Çocuğu olmayan bireylerin stresle baş etmede eşi algılayışa dair puanlarının ($\bar{x}$ =54,52, ss= 8,46), çocuğu olan bireylere ($\bar{x}$ =51,09, ss=10,52) göre daha yüksek olduğu

ve bu farklılaşmanın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($t_{(1,400)}=-3,53$, $p<.001$). Çocuğu olan ve olmayan bireyler arasında stresle baş etmede kişinin kendini algılayışı arasında fark bulunmazken ($t_{(1,400)}=-1,14$, $p>.05$) Çocuğu olmayan bireylerin stresle çift olarak baş etme (ortak baş etme) puanlarının ($\bar{x}=26,62$, $ss= 5,52$) çocuğu olan bireylerden $\bar{x}=23,46$ $ss= 6,48$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($t_{(1,400)}=-5,18$, $p<.001$).

Tablo 3.2.
Çocuk Sahibi Olan ve Olmayan Katılımcılarda SÇOBE Puanlarına Göre
Bağılantısız T Testi Sonuçları

	Grup	N	$\bar{x}$	SS	Sd	t	p
SÇOBEeş	Çocuklu	222	51,09	10,52	400	-3,53	.000**
	Çocuksuz	180	54,52	8,46			
SÇOBEkendi	Çocuklu	222	57,41	8,64	400	-1,14	.25
	Çocuksuz	180	58,37	8,06			
SÇOBEortak	Çocuklu	222	23,46	6,48	400	-5,18	.000**
	Çocuksuz	180	26,62	5,52			

SÇOBEeş: Stresle Çift Olarak Baş Etme Ölçeği-Eşin Baş etmesi alt ölçeği, SÇOBEkendi: Stresle Çift Olarak Baş Etme Ölçeği-Kendi Baş etmesi alt ölçeği, SÇOBEortak: Stresle Çift Olarak Baş Etme Ölçeği-Ortak Baş etme alt ölçeği

Tablo 3.3'te görüleceği gibi, çocuk sahibi olan ve olmayan bireylerde psikolojik esnekliğin alt alanlarından yalnızca değer doğrultusunda davranış alt boyutunda anlamlı farklılaşma görülmüş, diğer alt boyutlarda anlamlı farklılaşmaya rastlanmamıştır. Buna göre çocuk sahibi olan kişiler ($\bar{x}=57,33$, $ss=9,84$) çocuk sahibi olmayanlara ($\bar{x}=54,50$, $ss=10,56$) göre değer doğrultusunda davranış boyutunda anlamlı düzeyde yüksek puanlar almışlardır ($t_{(1,400)}=2,77$, $p<.01$). Bununla birlikte psikolojik esneklik toplam puanında çocuk sahibi olanların daha yüksek skorlar elde ettikleri ($\bar{x}=132,59$, $ss=16,58$) ve psikolojik esneklik düzeylerinin çocuk sahibi olmayanlardan ($\bar{x}=129,18$ $ss=19,64$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir ($F_{(1,400)}=1,88$, $p<.05$).

Tablo 3.3.
Çocuk Sahibi Olan ve Olmayan Katılımcılarda PE Toplam Puan ve Alt Boyut Puanlarına Göre Bağlantısız T Testi Sonuçları

	Grup	N	$\bar{x}$	SS	Sd	t	p
PEdeğer	Çocuklu	222	57,33	9,84	400	2,77	.006*
	Çocuksuz	180	54,50	10,56			
PEanda	Çocuklu	222	32,65	7,36	400	,63	.52
	Çocuksuz	180	32,16	8,10			
PEkabul	Çocuklu	222	17,13	6,30	400	,51	.60
	Çocuksuz	180	16,80	6,35			
Pebag	Çocuklu	222	12,85	4,64	400	-,21	.83
	Çocuksuz	180	12,95	4,48			
Peayrışma	Çocuklu	222	12,61	4,22	400	-,34	.73
	Çocuksuz	180	12,76	4,15			
Petop	Çocuklu	222	132,59	16,58	400	1,88	.04*
	Çocuksuz	180	129,18	19,64			

Pedeğer: Psikolojik Esneklik Ölçeği-değer doğrultusunda davranma alt ölçeği, Peanda:Psikolojik Esneklik Ölçeği-Anda kalma alt ölçeği, Pekabul: Psikolojik Esneklik Ölçeği-kabul alt ölçeği, Pebag: Psikolojik Esneklik Ölçeği-bağlanmsal benlik alt ölçeği, Peayrışma: Psikolojik Esneklik Ölçeği-düşünceden ayırışma alt ölçeği, Petop: Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puan

Çocuk sahibi olan ve olmayan bireylerde romantik ilişkide öznel iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılaşma görülmüştür ($t_{(1,400)}=-4,28$ $p<.001$). Buna göre çocuk sahibi olmayanların RÖİ toplam puanları ($\bar{x}=63,19$, $ss=10$), çocuk sahibi olanların ($\bar{x}=58,68$, $ss=10,85$) puanlarından anlamlı biçimde yüksektir. T testi sonuçları Tablo 3.4'te gösterilmiştir.

Tablo 3.4.
Çocuk Sahibi Olan ve Olmayan Katılımcılarda RÖİ Puanlarına Göre Bağlantısız T Testi Sonuçları

	Grup	N	$\bar{x}$	SS	Sd	t	p
RÖİtop	Çocuklu	222	58,68	10,85	400	-4,28	.000**
	Çocuksuz	180	63,19	10			

3.3. Çocuk Sahibi Olan Katılımcılarda Çocuk Sayısına Göre Farklılaşmalara İlişkin Analizler

Çocuk sahibi katılımcıların çocuk sayısına göre SÇÖBE, PE ve RÖİ puanlarının birbirinden farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla tek yönlü ANOVA analizi kullanılmıştır. Çocuk sayıları 1, 2, 3 ve üzeri olarak kategorilendirilmiş ve post hoc analizleri Sheffe testi kullanılarak uygulanmıştır.

Psikolojik esnekliği boyutları olan değer doğrultusunda davranma ($F(2,218)=3,21, p<.05$) ve anda kalma puanlarının ($F(2,218)=5,66 p<.01$) çocuk sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı görülmüştür. Diğer değişkenlerde ise çocuk sayısına göre anlamlı farklılaşma görülmemiştir. Tablo 3.5'te bu sonuçlara ilişkin veriler görülmektedir.

Tablo 3.5.
Çocuk Sahibi Olan Katılımcılarda PE Toplam Puan ve Alt Boyut Puanlarına Göre
ANOVA Sonuçları

	Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler Ort.	F	p	Anlamlı fark
SÇOBEEş	Gruplararası	71,43	2	35,719	,321	,726	
	Gruplariçi	24287,92	218	111,413			
	Toplam	24359,36	220				
SÇOBEkendi	Gruplararası	71,81	2	35,909	,476	,622	
	Gruplariçi	16452,04	218	75,468			
	Toplam	16523,86	220				
SÇOBEEortak	Gruplararası	41,27	2	20,638	,486	,616	
	Gruplariçi	9257,64	218	42,466			
	Toplam	9298,92	220				
PEdeğer	Gruplararası	612,85	2	306,426	3,21	,042*	1-2
	Gruplariçi	20805,69	218	95,439			1-3
	Toplam	21418,54	220				
PEanda	Gruplararası	589,90	2	294,954	5,66	,004*	1-2
	Gruplariçi	11349,91	218	52,064			2-3
	Toplam	11939,82	220				1-3
PEkabul	Gruplararası	134,40	2	67,202	1,69	,18	
	Gruplariçi	8658,24	218	39,717			
	Toplam	8792,65	220				
PEbag	Gruplararası	65,43	2	32,71	1,51	,22	
	Gruplariçi	4702,02	218	21,56			
	Toplam	4767,45	220				
PEayırışma	Gruplararası	103,29	2	51,64	2,93	,05	
	Gruplariçi	3834,53	218	17,59			
	Toplam	3937,82	220				
PETop	Gruplararası	1052,32	2	526,16	1,92	,14	
	Gruplariçi	59628,21	218	273,52			
	Toplam	60680,54	220				
RÖİtop	Gruplararası	54,12	2	27,06	,22	,79	
	Gruplariçi	25998,76	218	119,26			
	Toplam	26052,88	220				

SÇOBEEş: Stresle Çift Olarak Baş Etme Ölçeği-Eşin Baş etmesi alt ölçeği, SÇOBEkendi: Stresle Çift Olarak Baş Etme Ölçeği-Kendi Baş etmesi alt ölçeği, SÇOBEEortak: Stresle Çift Olarak Baş Etme Ölçeği-Ortak Baş etme alt ölçeği, PEdeğer: Psikolojik Esneklik Ölçeği-değer doğrultusunda davranma alt ölçeği, PEanda: Psikolojik Esneklik Ölçeği-Anda kalma alt ölçeği, PEkabul: Psikolojik Esneklik Ölçeği-kabul alt ölçeği, PEbag: Psikolojik Esneklik Ölçeği-bağlanımsal benlik alt ölçeği, PEayırışma: Psikolojik Esneklik Ölçeği- düşünceyi ayırma alt ölçeği, PETop: Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puan, RÖİtop: Romantik İlişkide Özne İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanı

Değer doğrultusunda davranma puanlarının çocuk sayılarına göre nasıl farklılaştığını belirlemek için uygulanan post hoc Sheffe testi sonucuna göre 1 çocuk sahibi olma ($\bar{x}=55,10$, $ss=10,38$) ile 2 çocuk ($\bar{x}=58,66$ $ss=9,07$) ve 3 çocuk ($\bar{x}=58,24$ $ss=10,44$) sahibi olmak arasında anlamlı fark bulunurken 2 ve 3 çocuk sahibi olmak arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Buna göre tek çocuğu olan kişiler daha fazla değerleri doğrultusunda davranabilmektedir.

Anda kalma puanlarının çocuk sayısına göre nasıl farklılaştığının değerlendirildiği post hoc analizinde yine sheffe testi kullanılmış ve çocuk sayısı arttıkça anda kalma puanlarının düştüğü bulunmuştur. Buna göre 1 çocuklu kişilerin ($\bar{x}=33,86$ $ss=6,25$) 2 çocuktan ($\bar{x}=32,86$ $ss=7,79$) daha fazla, 2 çocuklu kişilerin 3 çocuklu ($\bar{x}=28,87$, $ss=7,36$) kişilerden daha fazla, 1 çocuklu kişilerin de 3 çocuklu kişilerden daha fazla anda kalabildiği, bu farklılaşmanın anlamlı olduğu görülmüştür ($F(2,218)=5,66$ $p<.01$).

3.4. Değişkenler Arası İlişkiler

SÇÖBE, PE, RÖİ puanları ile evlilik süresi arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Tablo 3.6'da korelasyon tablosu görülmektedir.

Pearson korelasyon analizi sonuçlarına bakıldığında Evlilik süresi, stresle baş etmede eşi algılayış stresle ortak baş etme ($r=-.15$) ve romantik ilişkide öznel iyi oluş ($r=-.15$) ile negatif yönlü anlamlı ilişki görülse de bu ilişkilerin zayıf olduğu görülmektedir. Zayıf da olsa evlilik süresi arttıkça stresle baş etmede eşi algılayış, stresle baş etmede ortak davranma ve öznel iyi oluşun azalma eğiliminde olduğu söylenebilir.

Stresle baş etmede eşi algılama ($r=.69^{**}$) ve stresle ortak baş etme ($r=.69^{**}$) arasında pozitif yönlü, anlamlı ve güçlü bir korelasyon görülmektedir. Stresle baş etmede kişinin kendisine ilişkin algısı ile romantik ilişkide öznel iyi oluş ($r=.49^{**}$) pozitif yönde anlamlı korelasyon gösterse de eşe ilişkin algı ve stresle ortak baş etme kadar güçlü değil, orta düzey bir ilişkiden bahsedilebilir. Bu durum, stresle baş etmede eşe ilişkin algı ile ortak/ ekip olma algısının romantik ilişkide öznel iyi oluşla güçlü bağına işaret etmektedir. Buna ek olarak evlilik süresi Stresle başa çıkmada eşi olumlu algılayış negatif yönde zayıf ve anlamlı korelasyon göstermektedir ($r=.17$).

Psikolojik esneklik toplam puanı ile tüm SÇÖBE ölçekleri arasında anlamlı ve pozitif yönde korelasyon görülmüştür. Stresle başa çıkmada eşi algılayış ile ($r=.31$) stresle ortak baş etme ($r=.32$) birbirine yakın değerler gösterirken stresle baş etmede kendini algılama ve psikolojik esneklik arasında korelasyon katsayısı ($r=.45$) yükselmektedir.

Romantik ilişkide öznel iyi oluş stresle başa çıkma ile olduğu kadar psikolojik esneklik ile de anlamlı korelasyon göstermektedir. Psikolojik esneklik toplam puanı ile ($r=.28$), psikolojik esnekliğin düşünceden ayrışma alt ölçeği ile ($r=.25$), psikolojik esnekliğin bağlamsal benlik alt ölçeği ile ve yine psikolojik esnekliğin değer doğrultusunda davranış alt ölçeği ile ($r=.21$) pozitif yönde anlamlı korelasyon gösterdiği görülmektedir. Romantik ilişkide öznel iyi oluş ile evlilik süresi arasında ise negatif yönlü anlamlı korelasyon bulunmuştur ($r=-.15$)

Psikolojik esnekliğin alt ölçeklerine bakıldığında evlilik süresi ile değer doğrultusunda davranış arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon görülmüştür ($r=.20$). Değer doğrultusunda davranış ile stresle çift olarak baş etmenin eşi algılama ($r=.27$), kendini algılama ($r=.48$) ve ortak baş etme ($r=.33$) alanlarında pozitif yönlü anlamlı korelasyon vardır. Anda kalma ile stresle çift olarak baş etmenin eşi algılama ($r=.20$), kendini algılama ($r=.31$) ve ortak baş etme ($r=.14$) alanlarında pozitif yönlü anlamlı korelasyon görülmektedir.

Psikolojik esnekliğin değer doğrultusunda davranış ile kabul alt ölçekleri arasındaki ($r=-.23$) negatif yönlü anlamlı ilişki de dikkat çekicidir.

Tablo 3.6.
Değişkenler Arası Korelasyonlar

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.Evlilik süre	1										
2. SÇOBEEş	-,17**	1									
3.SÇOBeken	-,03	,67**	1								
4. SÇOBEort	-,15*	,73**	,59**	1							
5.PEdeğer	,20**	,27**	,48**	,33**	1						
6.PEanda	,01	,20**	,31**	,14**	,24**	1					
7.PEkabul	-,07	,01	-,07	-,05	-,23**	,34**	1				
8.PEbag	-,01	,12*	,14**	,21**	,35**	-,17**	-,08	1			
9.PEayrışma	,02	,13**	,11*	,17**	,35**	-,17**	-,17**	,41**	1		
10.PEtop	,09	,31**	,45**	,32**	,76**	,60**	,31**	,45**	,40**	1	
11.RÖİtop	-,15**	,69**	,48**	,69**	,27**	,06	-,05	,21**	,25**	,28**	1

3.5. Aracılık Rolüne İlişkin Analizler

Stresle çift olarak baş etme (SÇOBE) ve romantik ilişkide öznel iyi oluş (RÖİ) ilişkisinde Psikolojik esnekliğin aracı rolü Hayes makrosu 4 numaralı model kullanılarak Process Analizi ile incelenmiştir. Cinsiyet ve evlilik süresi kovaryant olarak analize dahil edilmiştir. SÇOBE, ölçeğin stresle ortak baş etme alt ölçeği puanı kullanılarak, RÖİ ve PE ise toplam puanları alınarak işleme sokulmuştur.

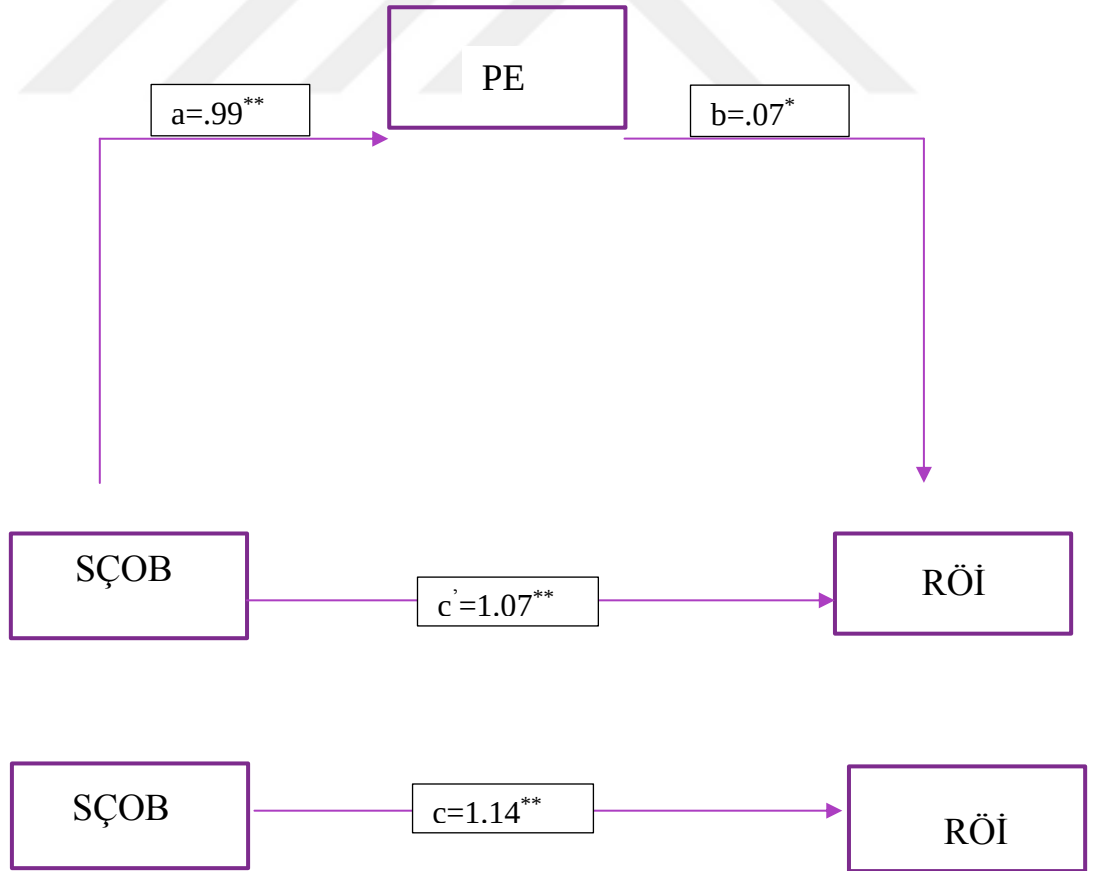
Tablo 3.7.

Çocuğu Olan Kişilerde SÇOBE ve RÖİ İlişkisinde PE'nin Aracı Rolü

					%95 GA	
Model		Katsayı	SH	t	p	Alt Üst
Aracısız Model						
<i>C Yolu</i>	SÇOBE → RÖİ	1.14	.08	13.83	<.001	.98 1.30
PE'nin aracısı olduğu Model						
yol <i>a</i>	SÇOBE → PE	.99	.15	22.52	<.001	.67 1.30
yol <i>b</i>	PE → RÖİ	.07	.03	2.12	<.05	.05 .14
yol <i>c'</i>	SÇOBE → RÖİ	1.07	.08	12.02	<.001	.89 1.24
<i>a*b</i>	Toplam dolaylı etki	.07	.03			.06 .15
	Dolaylı etki PE	.06	.03			.06 .01

Şekil 3.1.

Çocuğu Olan Kişilerde SÇOBE ve RÖİ İlişkisinde PE'nin Aracı Rolüne İlişkin Yol Diyagramı



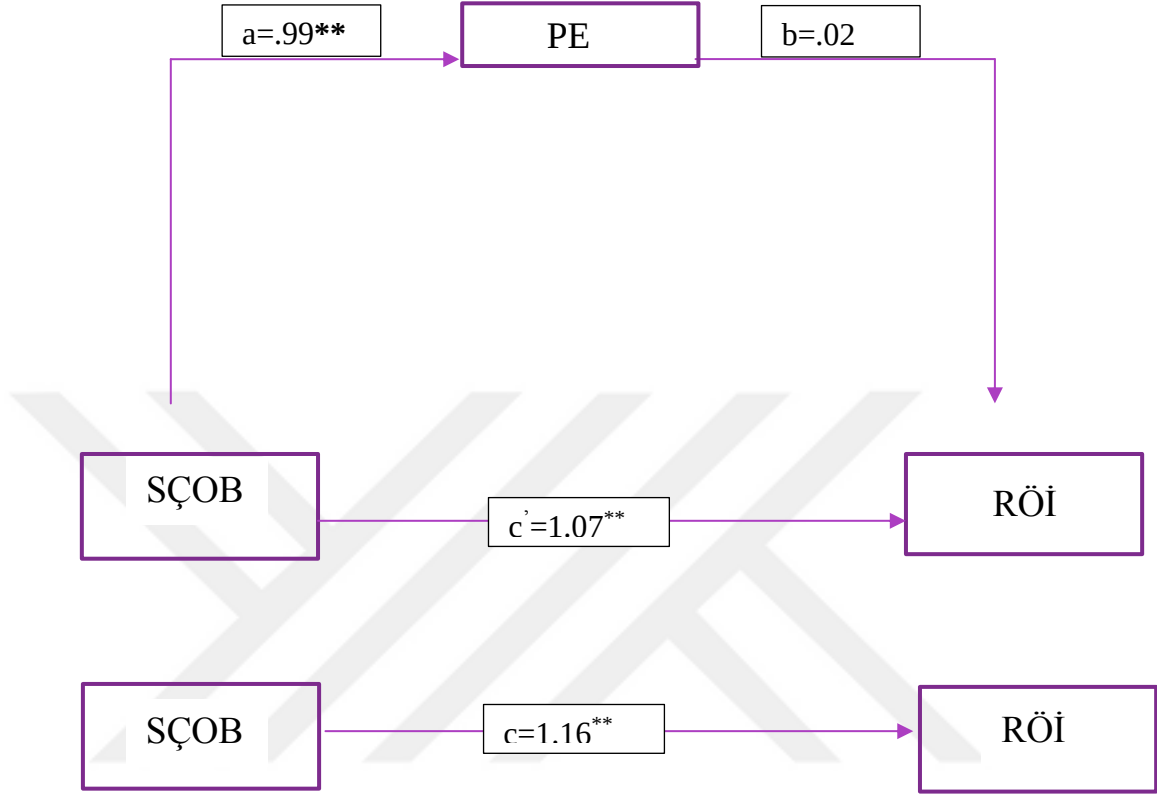
Çocuğu olan evli kişilerde, SÇÖBE'nin RİÖ üzerindeki toplam doğrudan (c yolu: aracısız model) anlamlı olduğu görülmektedir ($B= 1.14$, $t=13.83$, $p<.001$, %95 CI= .98 - 1.30). Bunun yanı sıra SÇÖBE'nin RÖİ üzerindeki aracı değişken dahil olduktan sonraki doğrudan etkisi (c' yolu: aracılı model) ($B=1.07$, $t=12.02$ $p<.001$, %95 CI = .89 – 1.24) anlamlı olmakla birlikte katsayıda düşüş gözlenmiştir. Bu bulgu, stresle çift olarak baş etme ve romantik ilişkide öznel iyi oluş arasında psikolojik esnekliğin kısmi aracı rolüne işaret etmektedir. Analize ilişkin bulgular Tablo 3.7'de, bulgular doğrultusunda oluşan model ise Şekil 3.1'de gösterilmektedir.

Çocuğu olmayan evli kişilerde ise, SÇÖBE'nin RÖİ üzerindeki toplam doğrudan (c yolu: aracısız model) anlamlı olduğu görülmektedir ($B= 1.19$, $t=11.66$, $p<.001$, %95 CI= .99 - 1.39). SÇÖBE'nin RÖİ üzerindeki aracı değişken dahil olduktan sonraki doğrudan etkisi (c' yolu: aracılı model) ($B=1.16$, $t=10.83$ $p<.001$, %95 CI = .95 – 1.38) anlamlı olmakla birlikte katsayıda düşüş gözlenmiştir. Buna ek olarak PE ile RÖİ arasındaki b yolu ($B=.02$, $t=.67$ $p>.05$, %95 CI = -.03 – .08) anlamlı değildir. Bu bulgular, çocuğu olmayan kişilerde SÇÖBE ve RÖİ ilişkisinde PE'nin aracılık rolünün anlamlı olmadığı görülmektedir. Analize ilişkin bulgular Tablo 3.8'de, bulgular doğrultusunda oluşan model ise Şekil 3.2'de gösterilmektedir.

Tablo 3.8.
Çocuğu Olmayan Kişilerde SÇÖBE ve RÖİ İlişkisinde PE'nin Aracı Rolü

					%95 GA			
Model			Katsayı	SH	t	p	Alt	Üst
Aracısız Model								
<i>C Yolu</i>		SÇÖBE→RÖİ	1.19	.10	11.66	<.001	.99	1.39
PE'nin Model	aracı	olduğu						
yol <i>a</i>		SÇÖBE→PE	.99	6.87	14.42	<.001	.62	1.62
yol <i>b</i>		PE→RÖİ	.02	.03	.67	.50	-.03	.08
yol <i>c'</i>		SÇÖBE→RÖİ	1.16	.10	10.83	<.001	.95	1.38
<i>a*b</i>		Toplam dolaylı etki	.02	.03			-.03	.10
		Dolaylı etki						
		PE	.002	.003			-.03	.01

Şekil 3.2.
Çocuğu Olmayan Kişilerde SÇOB ve RÖİ İlişkisinde PE'nin Aracı Rolüne İlişkin
Yol Diyagramı



BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı, çocuk sahibi olan ve olmayan evli bireylerde stresle baş etme, öznel iyi oluş ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin ortaya konulmasıdır. Bu kapsamda araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulguların ilgili alanyazın ışığında tartışılmasına yer verilmiştir.

4.1. Korelasyon Analizine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada stresle baş etmede kişinin kendisine ilişkin algısı ile romantik ilişkide öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerde stresle baş etmede kişinin kendisine ilişkin algı düzeyi arttıkça romantik ilişkide öznel iyi oluş düzeyleri de artmaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde evli bireylerde stresle çift olarak baş etme ve romantik ilişkilerde öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi ortaya koyan herhangi bir çalışmaya rastlanılamamıştır. Bu bağlamda ilgili bulgu tartışılışken stresle baş etme ve öznel iyi oluş kavramlarının bir arada incelendiği farklı örneklem grupları ele alınmıştır. Aynı zamanda stresle çift olarak başa çıkma ölçeğinin kullanıldığı araştırmalarının çok sınırlı olduğu bu nedenle stresle baş etme ölçeğinin farklı formunun kullanıldığı araştırmalara da yer verilmiştir. Araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren sonuçlara bakıldığında; Mutlu (2018) tarafından yapılan kadın sığınma evinde kalan kadınların öznel iyi oluş düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi araştırmasında da öznel iyi oluş ile stresle baş etmede kişinin kendisine ilişkin algısı arasında doğrusal yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Benzer biçimde Gündüz (2018) tarafından yapılan psikolojik danışman adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının çok yönlü eylemli kişilik özelliklerine, öznel iyi oluşlarına ve risk faktörlerine göre incelenmesi araştırmasında da psikolojik danışman adaylarında stresle baş etmede kendine ilişkin algı ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında doğrusal yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. İstanbul da 300 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada öznel iyi oluş ve benlik saygısının stresle başa çıkma tarzlarıyla ilişkisi ortaya koyulmaya çalışılmış olup araştırma sonucunda öznel iyi oluş ile psikolojik esneklik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Duman, 2016). Ertaş (2020) tarafından yapılan lise öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn tutumları ve stresle baş edebilme yaklaşımının öznel iyi oluş düzeylerini yordaması araştırmasında da stresle baş edebilmede kişinin

kendisine dair algısı arttıkça öznel iyi oluş düzeylerinin de arttığı saptanmıştır. Benzer biçimde Chudzicka ve Zalewska (2020) tarafından yapılan akran desteği rolüne hazırlanan eski psikiyatri hastalarında öznel iyi oluş, genel öz-yeterlik ve stresle başa çıkma araştırmasında da stresle başa çıkmada kişinin kendisine dair algısı arttıkça öznel iyi oluş düzeylerinin de arttığı bildirilmiştir. Çin’de yaşları 18 ile 64 arasında değişen 114 meme kanseri kadın ile yapılan bir çalışmada ruminasyon, başa çıkma stratejileri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiş ve araştırma sonucunda stresle başa çıkma da kendisine dair olumlu algı geliştiren meme kanseri kadınlarda öznel iyi oluş düzeyleri yüksek bulunmuştur (Liu vd., 2020). Araştırma da ulaşılan bulgunun literatür ile uyumlu ve tutarlı olduğu saptanmıştır. Kişinin kendi hakkındaki değerlendirmeleri yaşamın birçok alanında etki göstermektedir. Problemler karşısında kendini yeterli ve değerli hissedenden kişilerin daha işlevsel çözümler bulabilmesi beklenmektedir. Dolayısıyla stresle başa çıkmada kişinin kendine dair olumlu bir algı içinde olması aynı zamanda yeterli hissetmeyi de beraberinde getirmektedir. Romantik ilişkilerde karşılaşılan problemlerin çözümünde yeterli olabilmek, ilişkideki iletişimin sağlıklı şekilde sürdürülmesi açısından gereklidir. Bu nedenle stresle başa çıkmada kendine dair algının pozitif olmasının ilişkideki öznel iyi oluşa katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmada psikolojik esneklik ile stresle çift olarak baş etme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerde psikolojik esneklik düzeyleri arttıkça stresle başa çıkmada eşi algılayışı, stresle ortak baş etme ve stresle baş etmede kendini algılama düzeyleri de artmaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde evli bireylerde stresle çift olarak baş etme ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi ortaya koyan herhangi bir çalışmaya rastlanılamamıştır. Bu bağlamda ilgili bulgu tartışılışken stresle baş etme ve psikolojik esneklik kavramlarının bir arada incelendiği farklı örneklem grupları ele alınmıştır. Aynı zamanda stresle çift olarak başa çıkma ölçeğinin kullanıldığı araştırmalarının çok sınırlı olduğu bu nedenle stresle baş etme ölçeğinin farklı formunun kullanıldığı araştırmalara da yer verilmiştir. Araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren sonuçlara bakıldığında; Van Schoors ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan pediatrik kanserli hastalarda aile uyumunun psikolojik esneklik ile çift olarak başa çıkma arasındaki ilişkide internet desteğinin aracılık rolü araştırmasında da psikolojik esneklik arttıkça pediatrik kanserli hastalarda stresle başa çıkmada eşi algılayışı, stresle ortak baş etme ve stresle baş etmede kendini algılama düzeylerinin de arttığı bulunmuştur.

Bölükbaş (2021) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları, psikolojik esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmasında psikolojik esneklik ile stresle baş etme alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Türkiye’de 470 psikolojik danışman üzerinde yapılan ve psikolojik danışmanların mesleki doyumları ile belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada da psikolojik esneklik ile stresle başa çıkma toplam ve alt boyutları arasında doğrusal yönde anlamlı ilişki saptanmıştır (Karatepe, 2021). Benzer biçimde Geyik Koç (2020) tarafından yapılan psikolojik (bilişsel) esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmasında da psikolojik esneklik arttıkça aktif planlama ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma stresle baş etme düzeyleri de artmaktadır. Doğan Laçın ve Yalçın (2019) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin psikolojik esnekliği yordama düzeyleri araştırmasında da psikolojik esneklik ile stresle baş etme kendine güvenli yaklaşım alt boyutu arasında doğrusal yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Baki (2020) tarafından yapılan başka bir çalışmada da psikolojik esneklik ile stresle baş etme kendine güvenli yaklaşım arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunurken, psikolojik esneklik ile diğer stresle başa çıkma alt boyutları arasında herhangi bir ilişki saptanamamıştır. İstanbul Üsküdar Üniversitesi’nde öğrenim görmekte olan 200 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada da psikolojik esneklik arttıkça stresle baş etme kendine güvenli yaklaşım düzeyi de artmıştır (Kömür, 2018). Araştırma da ulaşılan bulgunun literatür ile uyumlu ve tutarlı olduğu saptanmıştır. Çiftlerin ortak bir algı etrafında birleşebilmeleri problemlerin sağlıklı çözümü açısından gerekli olan önemli durumlardan biridir. Stres karşısında ortak bir anlayışla hareket edebilmek çiftlerin aynı tarafta olduklarına dair algının gelişmesini sağlamaktadır. Kişinin bireysellikten sıyrılarak ortak anlayışla hareket edebilmesi ise kalıp yargıların dışına çıkabilmeyi dolayısıyla esnek olmayı gerektirmektedir. Bu nedenle psikolojik esneklik düzeyi yüksek olan çiftlerin stres karşısında daha işlevsel yaklaşımlar sergilemesi beklenen bir sonuçtur.

Araştırmada psikolojik esneklik değer alt boyutu ile stresle çift olarak baş etme alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerde psikolojik esneklik değer alt boyut düzeyleri arttıkça stresle başa çıkmada eş algılayışı, stresle ortak baş etme ve stresle baş etmede kendini algılama düzeyleri de

artmaktadır. Araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren sonuçlara bakıldığında; Van Schoors ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan pediatrik kanserli hastalarda aile uyumunun psikolojik esneklik ile çift olarak başa çıkma arasındaki ilişkide internet desteğinin aracılık rolü araştırmasında da psikolojik esneklik değer, anda olma ve kabul düzeyleri arttıkça pediatrik kanserli hastalarda stresle başa çıkmada eşi algılayışı, stresle ortak baş etme ve stresle baş etmede kendini algılama düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. Benzer biçimde Geyik Koç (2020) tarafından yapılan psikolojik (bilişsel) esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmasında da psikolojik esneklik değer ve anda olma düzeyleri arttıkça aktif planlama ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma stresle baş etme düzeyleri de artmaktadır. İstanbul Üsküdar Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 200 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada da psikolojik esneklik değer verme alt boyut düzeyi arttıkça stresle baş etme planlama ve kendine güvenli yaklaşım düzeyi de artmıştır (Kömür, 2018). Araştırma da ulaşılan bulgunun literatür ile uyumlu ve tutarlı olduğu saptanmıştır. Stresle işlevsel bir şekilde baş edebilmede sahip olunan bazı özelliklerin olumlu katkı sağladığı bilinmektedir. Olayları değerlendirmede esnekliğini koruyabilen kişilerin farklı bakış açılarını kullanarak çözüme ulaşmaları beklenen bir sonuçtur. Dolayısıyla psikolojik esneklik değer alt boyutunun kişiye pozitif bir bakış açısı kazandıracağı ve stresle başa çıkmada güvenli bir yaklaşım ortaya konulabileceği ön görülmektedir.

Araştırmada evlilik süresi ile stresle baş etmede eşi algılayış, stresle ortak baş etme ve romantik ilişkide öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunurken, psikolojik esnekliğin alt boyutu değer doğrultusunda davranış arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerde evlilik süresi arttıkça stresle baş etmede eşi algılayış, stresle ortak baş etme ve romantik ilişkide öznel iyi oluş düzeyleri düşmektedir. Bunun yanında evlilik süresi arttıkça, psikolojik esneklikte değer doğrultusunda davranış düzeyi de artmaktadır. Araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren sonuçlara bakıldığında; Eren Kurt (2018) tarafından yapılan ebeveynlik stresi ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkide stresle çift olarak baş etmenin aracı rolünün incelenmesi araştırmasında da evlilik süresi arttıkça stresle baş etmede eşi algılayış, stresle ortak baş etme ve stresle baş etmede kendini algılama düzeylerinin azaldığı bulunmuştur. Benzer biçimde Eren Kurt ve Akbaş (2019) tarafından yapılan stresle çift olarak baş etme envanterinin Türkçe'ye uyarlanması araştırmasında da evlilik süresi ile stresle baş etmede

eşi algılayış, stresle ortak baş etme ve stresle baş etmede kendini algılama düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bildirilmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde evlilik süresi ile psikolojik esneklik ve değerler arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu ortaya koyan araştırmalar da bulunmaktadır. Öcel (2017) tarafından yapılan meme kanseri tanısı almış çalışan kadınlarda damgalanma ve bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler: psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü araştırmasında evlilik süresi ile psikolojik esneklik değeri ve anda olma düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğunu, evli bireylerde evlilik süresi arttıkça değerler ve anda olmanın düştüğü bulunmuştur. Benzer biçimde Kuşçu (2019) tarafından yapılan bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi araştırmasında da evlilik süresi arttıkça psikolojik esneklik değeri boyutunun düştüğü bulunmuştur. Çankırı’da bulunan kamu hastanelerinde görevli 60 hemşire üzerinde yapılan bir araştırmada da yeni evli hemşirelerde psikolojik esneklik düzeyi yüksek bulunmuştur (Yücel, 2022). Çetinkaya (2022) tarafından yapılan psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi araştırmasında da evlilik süresi ile psikolojik esneklik arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bunun yanında ilgili alanyazın incelendiğinde evlilik süresi ile psikolojik esneklik ve değerler arasında herhangi bir ilişki olmadığını ortaya koyan araştırmalarda bulunmaktadır. Sarıkaya Erdil (2021) tarafından yapılan ebeveynlerde psikolojik esneklik ve ilişkili faktörler: Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu tanılı çocukların ebeveynleri ile genel popülasyon karşılaştırması araştırmasında evlilik süresi ile psikolojik esneklik ve alt boyutları arasında herhangi bir ilişki saptanmamıştır. Benzer biçimde Çalışkan (2020) tarafından yapılan tek çocuklu ailelerde ebeveynlik stresinin psikolojik esneklik ve eş desteği ile ilişkisi araştırmasında da evlilik süresi ile psikolojik esneklik değeri boyutu arasında herhangi bir ilişki bulunmamıştır. Polat (2022) tarafından yapılan romantik ilişkilerde öznel iyi oluşun pozitif şemalar benliğinin ayrımlaşması ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi araştırmasında da evlilik süresi arttıkça romantik ilişkide öznel iyi oluş düzeyinin azaldığı bildirilmiştir. Ülkemizde romantik ilişki içinde bulunan 18-55 yaş arası 259 gönüllü birey üzerinde yapılan bir araştırmada da ilişki süresi arttıkça öznel iyi oluş düzeyinin azaldığı saptanmıştır (Şen, 2020). İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgusundan farklı sonuçların da elde edildiği görülmüştür. Evlilik ilişkisi kişilerin ortak

yaşam alanlarını ve sorumlulukları paylaştıkları bir durumdur. Evli bireylerin romantik ilişkilerinde partner ilişkilerinin yanı sıra ev geçimi, çocuk bakımı ve akraba ilişkileri gibi pek çok faktör bulunmaktadır. Evlilik süresi arttıkça bu sorumlulukların ve otomatik davranışların ilişkinin tamamına yerleşmesi beklenmektedir. Dolayısıyla evlilik süresi arttıkça sorumlulukların getirdiği yılgınlık nedeniyle stresle ortak başa çıkma ve öznel iyi oluş gibi değerlerde düşüş olabileceği düşünülmektedir.

4.2. Gruplar Arası Karşılaştırma Bulgularının Tartışılması

Araştırmada çocuğu olmayan bireylerin stresle baş etmede eşi algılayışı ve ortak baş etme puan ortalamaları, çocuğu olan bireylerin stresle baş etmede eşi algılayışı ve ortak baş etme puan ortalamasından yüksek olduğu bulunmuştur. İlgili alanyazın incelendiğinde stresle çift olarak baş etme envanterinin kullanıldığı çalışmaların çok sınırlı olduğu görülmüştür. Bu nedenle ulaşılan bulgunun ilgili araştırmalar ile desteklenmesi sınırlı kalmıştır. Araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren sonuçlara bakıldığında; Eren Kurt (2018) tarafından yapılan ebeveynlik stresi ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkide stresle çift olarak baş etmenin aracı rolünün incelenmesi araştırmasında çocuk sayısı arttıkça stresle çift olarak baş etme genel düzeyi ile ortak baş etme düzeyinin düştüğü bulunmuştur. Van Schoors ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan pediatrik kanserli hastalarda aile uyumunun psikolojik esneklik ile çift olarak başa çıkma arasındaki ilişkide internet desteğinin aracılık rolü araştırmasında ise çocuk sayısı ile stresle başa çıkma arasında herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır. Ulaşılan bulgu ile literatür arasında farklı sonuçların olduğu görülmüştür. Çocuk sahibi olmak çiftlere ebeveyn sorumluluğu yükleyen ve çocuğun gelişimsel krizleri ile birlikte farklı stres faktörlerini deneyimleyen bir durumdur. Çocuk bakımının getirdiği sorumluluğun ortak olarak paylaşılması eşlerin ortaklık sağlamasında etkili olmaktadır. Ülkemizde babaların ebeveynlik ve çocuk bakımı noktasında anneler kadar yük üstlenmedikleri bilinen bir durumdur. Bu nedenle çocuk sahibi olan çiftlerde sorumlulukların kadın üzerinde yoğunlaşmasının eşe karşı olumlu tutumu olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla çocuğu olmayan çiftlerin stresle baş etmede ortak baş etme ve eşi algılayış düzeyinin daha yüksek olması beklenmektedir.

Araştırmada çocuğu olan bireylerin psikolojik esneklik toplam ile psikolojik esneklik değer alt boyut puan ortalamaları, çocuğu olmayan bireylerin psikolojik esneklik toplam

ile psikolojik esneklik değeri alt boyut puan ortalamasından yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren sonuçlara bakıldığında; Kuşçu (2019) tarafından yapılan bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi araştırmasında da çocuğu olan bireylerde psikolojik esneklik olmayanlardan daha yüksek bulunmuştur. Benzer biçimde Çetinkaya (2022) tarafından yapılan psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi araştırmasında da çocuk sayısı arttıkça psikolojik esnekliğin de arttığı bildirilmiştir. Demirtaş (2022) tarafından yapılan özel eğitim alan çocukların ailelerinin tepkileri ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmasında özel eğitilmiş çocuğun yanında başka çocukları da olan ailelerde psikolojik esneklik sadece özel eğitilmiş çocuğa sahip ailelerden yüksek bulunmuştur. Sarıkaya Erdil (2021) tarafından yapılan ebeveynlerde psikolojik esneklik ve ilişkili faktörler: Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu tanılı çocukların ebeveynleri ile genel popülasyon karşılaştırması araştırmasında da birden çok çocuğa sahip katılımcılarda psikolojik esneklik ve değer düzeyleri tek çocuğa sahip katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Araştırma da ulaşılan bulgunun literatür ile uyumlu ve tutarlı olduğu saptanmıştır. Çocuk sahibi olmak ebeveynlerin birçok konuda sabırlı ve sorumluluk sahibi olmasını gerektirmektedir. Çocuğun bakımının yeterince yapılması ve gelişimine katkı sağlanması kişinin kendi yaşam alanlarından feragat etmesini gerektirebilmektedir. Özellikle gelişimsel krizler karşısında sakin kalabilmek ve stresi yönetebilmek için ebeveynlerin esnekliklerini koruyabilmeleri gerekmektedir. Dolayısıyla çocuk sahibi olan çiftlerin elde ettikleri deneyimler doğrultusunda psikolojik esneklik konusunda daha iyi olmaları beklenmektedir.

Araştırmada çocuğu olmayan bireylerin romantik ilişkide öznel iyi oluş puan ortalaması, çocuğu olan bireylerin romantik ilişkide öznel iyi oluş puan ortalamasından yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren sonuçlara bakıldığında; Mutlu (2018) tarafından yapılan kadın sığınma evinde kalan kadınların öznel iyi oluş düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi araştırmasında çocuk sahibi olmayan kadınların öznel iyi oluş düzeyleri çocuk sahibi olan kadınlardan yüksek olduğu saptanmıştır. Benzer biçimde Polat (2022) tarafından yapılan romantik ilişkilerde öznel iyi oluşun pozitif şemalar benliğinin ayrımlaşması ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi araştırmasında da çocuk sahibi olmayan katılımcılarda öznel iyi

oluş daha yüksek bulunmuştur. Aynı araştırmada bekar bireylerde öznel iyi oluş evli bireylerden yüksek olduğu da saptanmıştır. Ülkemizde romantik ilişki içinde bulunan 18-55 yaş arası 259 gönüllü birey üzerinde yapılan bir araştırmada ise çocuk sayısı ile öznel iyi oluş arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır (Şen, 2020). Araştırma da ulaşılan bulgunun literatür ile uyumlu ve tutarlı olduğu saptanmıştır. Çocuk sahibi olan kişilerin zihinsel uğraşları çocuğun gelişimine kanalize olabilmektedir. Bu durum çocukla ilgili sorumluluklar noktasında daha fazla stres yaşanmasını veya kişinin bazı noktalarda kendini yetersiz hissedebilmesine neden olabilmektedir. Dolayısıyla çocuk sahibi olan kişilerin öznel iyi oluşlarının çocuk bakımı stresi nedeniyle düşebileceği düşünülmektedir.

Araştırmada çocuk sayısına göre psikolojik esneklik değer doğrultusunda davranma ile anda kalma alt boyutları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bulguya göre tek çocuğu olan kişiler daha fazla değerleri doğrultusunda davrandıkları saptanmıştır. Bunun yanında çocuk sayısı arttıkça anda kalma düzeyinin de düştüğü bulunmuştur. Araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren sonuçlara bakıldığında; Baki (2020) tarafından yapılan bir araştırmada psikolojik esneklik anda kalma ile çocuk sayısı arasında negatif yönde anlamlılık olduğunu, çocuk sayısı arttıkça anda olmanın düştüğü bulunmuştur. Aynı araştırmada psikolojik esneklik diğer alt boyutlarında ise çocuk sayısına göre herhangi bir anlamlılık bulunmamıştır. Benzer biçimde Öcel (2017) tarafından yapılan meme kanseri tanısı almış çalışan kadınlarda damgalanma ve bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler: psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü araştırmasında da çocuk sayısı arttıkça anda kalmanın düştüğü bulunmuştur. Aynı araştırmada çocuk sayısı ile diğer alt boyutlar arasında ise herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Kuşçu (2019) tarafından yapılan bireylerin evlilik uyumlarının psikolojik esneklik, affetme ve benlik kurgusu açısından incelenmesi araştırmasında da çocuk sayısı arttıkça anda olmanın düştüğü bulunmuştur. Çetinkaya (2022) tarafından yapılan psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi araştırmasında da çocuğu olmayan ya da tek çocuklu ailelerde psikolojik esneklik değer alt boyutu 2 ve daha fazla çocuğa sahip ailelerden yüksek bulunmuştur. Aynı araştırmada çocuk sayısı arttıkça anda kalmanın da düştüğü saptanmıştır. Sarıkaya Erdil (2021) tarafından yapılan ebeveynlerde psikolojik esneklik ve ilişkili faktörler: Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu tanılı çocukların ebeveynleri

ile genel popölasyon karşılaştırması araştırmasında çocuk sayısı arttıkça anda kalmanın düştüğü bulunmuştur. Araştırma da ulaşılan bulgunun literatür ile uyumlu ve tutarlı olduğu saptanmıştır. Çocuk sahibi olmak kişinin sahip olduğu enerjinin belli oranda bölünmesi anlamına gelmektedir. Birden fazla çocuğu olan kişilerin enerjilerini o oranda paylaştırması gerekmektedir. Dolayısıyla çocuk sayısı arttıkça kişinin anda kalma gibi yetilerinde düşüş olması beklenen bir sonuçtur.

4.3. Stresle Çift Olarak Baş Etme (SÇÖBE) ve Romantik İlişkide Öznel İyi Oluş (RÖİ) İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolüne Dair Bulgunun Tartışılması

Araştırmada çocuk sahibi olan kişilerde stresle çift olarak baş etme ve romantik ilişkide öznel iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin kısmi aracı rolü anlamlı bulunmuştur. Buna göre çocuk sahibi olan bireylerde psikolojik esneklik stresle çift olarak baş etme ve romantik ilişkide öznel iyi oluş ilişkisine kısmi aracı olarak eşlik etmektedir. Yukarıdaki bahsedilen üç ilişkilendirilmeye (stresle çift olarak baş etme, romantik ilişkide öznel iyi oluş ve psikolojik esneklik) ait bulgular sentezlendiğinde anlaşılmaktadır ki bu üç değişkenin tümü birbiriyle bağlantılıdır. İlgili alanyazın incelendiğinde üç değişkenin bir arada ele alındığının araştırmaların bulunmadığı görölmüştür. Bu sebeple psikolojik esnekliğin stresle çift olarak baş etme ve romantik ilişkide öznel iyi oluş üzerindeki yordama gücü tek tek ele alınmıştır. Araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren sonuçlara bakıldığında; Doğan Laçın ve Yalçın (2019) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin psikolojik esnekliği yordama düzeyleri araştırmasında stresle baş etme ile psikolojik esneklik arasında yordayıcı etki olduğu bulunmuştur. Türkiye’de 470 psikolojik danışman üzerinde yapılan ve psikolojik danışmanların mesleki doyumları ile belirsizliğe tahammölsüzlük, psikolojik esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada da yapılan regresyon analizi sonucunda psikolojik esneklikliğin stresle baş etme üzerinde yordayıcı etki oluşturduğu saptanmıştır (Karatepe, 2021). Uzun (2019) tarafından yapılan öğretmen adaylarının öznel iyi oluş, psikolojik esneklik ve yaşam kalitesi arasındaki yordayıcı ilişkiler araştırmasında da psikolojik esnekliğin öznel iyi oluş üzerinde yordayıcı etki oluşturduğu saptanmıştır. Bu çalışmada uyumlu olan stresle baş etme stratejilerinin benimsenmesi ve kullanılmasının kişilerin dayanıklılığının artacağı yönündeki literatür bulgularından yola

ıkarak stresle çift olarak baş etmenin öznel iyi oluşu ve psikolojik esnekliği yordadığına dair bir varsayım oluşturulmuştur. Stresle ift olarak baş etme ve öznel iyi oluş ile psikolojik esneklik arasındaki olumlu ilişki, hipotezi desteklemektedir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde çalışmada ulaşılan sonuçlara ve bu sonuçlar bağlamında araştırmacıya ait alana ilgi duyan uzmanlara ve daha sonradan bu alanda çalışma yapacak olan araştırmacılara yönelik ilgili önerilere yer verilmiştir.

- Araştırmaya 241’İ kadın 161’İ erkek toplamda 402 birey katılmıştır.
- Araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 36.53’tür.
- Araştırmaya katılan bireylerin evlilik süresi yıl ortalaması 9.11’dir.
- Araştırmaya katılan bireylerde stresle baş etmede kişinin kendisine ilişkin algı düzeyi arttıkça romantik ilişkide öznel iyi oluş düzeylerinin de arttığı bulunmuştur.
- Araştırmaya katılan bireylerde psikolojik esneklik düzeyleri arttıkça stresle başa çıkmada eşi algılayışı, stresle ortak baş etme ve stresle baş etmede kendini algılama düzeylerinin de arttığı bulunmuştur.
- Araştırmaya katılan bireylerde psikolojik esneklik değer alt boyut düzeyleri arttıkça stresle başa çıkmada eşi algılayışı, stresle ortak baş etme ve stresle baş etmede kendini algılama düzeylerinin de arttığı bulunmuştur.
- Araştırmada evlilik süresi ile stresle baş etmede eşi algılayış, stresle ortak baş etme ve romantik ilişkide öznel iyi oluş boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bunun yanında evlilik süresi arttıkça stresle baş etmede eşi algılayış, stresle ortak baş etme ve romantik ilişkide öznel iyi oluş düzeyleri düşmektedir. Ayrıca evlilik süresi ile psikolojik esnekliğin alt boyutu değer doğrultusunda davranış arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Evlilik süresi arttıkça, psikolojik esneklikte değer doğrultusunda davranış düzeyi artmaktadır.
- Araştırmada çocuğu olmayan bireylerin stresle baş etmede eşi algılayışı ve ortak baş etme yüksek olduğu bulunmuştur.
- Araştırmada çocuğu olan bireylerin psikolojik esneklik toplam ile psikolojik esneklik değer alt boyutu yüksek olduğu bulunmuştur.
- Araştırmada çocuğu olmayan bireylerin romantik ilişkide öznel iyi oluş düzeyleri yüksek bulunmuştur.

- Araştırmada tek çocuğu olan kişiler daha fazla değerleri doğrultusunda davrandıkları saptanmıştır. Bunun yanında çocuk sayısı arttıkça anda kalma düzeyinin de düştüğü bulunmuştur.
- Araştırmada çocuk sahibi olan evli bireylerin, çocuk sayısına göre stresle baş etme ve öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılaşma bulunmamıştır.
- Araştırmada çocuk sahibi olan kişilerde stresle çift olarak baş etme ve romantik ilişkide öznel iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin kısmi aracı rolü bulunmuştur.
- Araştırmada çocuk sahibi olmayan kişilerde stresle çift olarak baş etme ve romantik ilişkide öznel iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin kısmi aracı rolü bulunmamıştır.

Ulaşılan sonuçlar dahilinde şu önerilerde bulunulmuştur:

- Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre çiftlerin ilişkide öznel iyi oluşlarının yükseltilmesinde kendilerine yönelik algılarının olumlu olmasının katkı sağlayacağı anlaşılmaktadır. Bu nedenle romantik ilişkilere yönelik danışmanlık hizmetlerinde kişinin kendine yönelik algıları ile çalışılması önerilmektedir.
- Araştırma sonuçları psikolojik esnekliğin romantik ilişkide işlevsel başa çıkmaya katkı sağladığını göstermektedir. İlişki problemleri ile ilgili danışmanlık hizmetlerinde psikolojik esnekliğin artırılmasına yönelik çalışmaların yapılması önerilmektedir.
- Evlilik süresinin çiftlerin stresle başa çıkma ve psikolojik esneklik ile negatif yönlü ilişkili olması nedeniyle özellikle uzun süreli evlilikleri olan çiftlerle yapılan danışmanlıklarda stresle işlevsel başa çıkma ve ortak hareket edebilme konusunda çalışma yapılması önerilmektedir.
- Çocuk sahibi olan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin daha düşük olması ve stresle başa çıkmada güvenli yaklaşım sergileyememeleri nedeniyle eşler arasındaki sorumlulukların paylaşılması konusunda farkındalık çalışmaları yapılması önerilmektedir. Özellikle babaların ebeveyn sorumluluğunu paylaşmaları için toplumsal düzeyde eğitim çalışmalarının politika yapıcılar tarafından düzenlenmesi önerilmektedir.

- Literatür incelendiğinde stresle çift olarak baş etme, öznel iyi oluş ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Mevcut çalışmanın sonuçlarının desteklenmesi ve genellenebilirliğinin artırılması yönünden literatürdeki boşluğu dolduracağı ve yeni araştırmalar için paralel çalışmalara yönelik karşılaştırılma yapılmasına yardım edeceği düşünülmektedir.
- Araştırmanın sonuçlarının geçerliliği ve güvenirliliği artırılma amacıyla, sonraki yapılacak çalışmalarda, amaçlı örneklem kullanılarak birbirine aykırı gruplar karşılaştırılabilir, sadece problemle ilgili olarak belirlenen nitelikteki kişiler incelenebilir, belli alt gruplar belirlenebilir ve veriler daha fazla örneklemden toplanıp analiz tekrar edilebilir.



KAYNAKÇA

- Akkoç Arabacı, L., ve Cesur Soysal, G. (2021). Psikolojik İyi Oluş: Zaman Perspektifi ve Psikolojik Esnekliğin Rolü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 24(48), 94-105.
- Aldwin, C. M. (2007). Stress, Coping and Development. An Integrative Perspective. 2. bs. New York: The Guilford Press.
- Aslan, Ş., ve Güzel, Ş. (2018). Duygusal Zeka, Problem Odaklı Stresle Başa Çıkma, İyileşme ve Duygusal Tükenme İlişkileri. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 16(31), 59-82.
- Aslan, Ş., ve Türk, F. (2022). Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Esneklik Kavramlarının Karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119-130.
- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E., ve Korkmaz, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Stres Nedenlerinin ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 213-231.
- Atalay, F., Barutçu, G., Karşlıoğlu, A., Şanal, İ., Şimşek, I., ve Üstündağ, I. (2012). Hayatın Yan Etkisi. (s. 7). Ankara: XIV. Öğrenci Sempozyumu Çalışma Grubu Sunumu.
- Atilla, G., ve Yıldırım, G. (2019). Öznel İyi Oluş Halinin İşe Tutkunluğa Etkisi: Sinop İli Tekstil Sektörü Örneği. *Kırklareli Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 8(2), 188-205.
- Aydoğan, D. (2014). Çiftlerde İlişkisel Yılmazlığın Ebeveynlik Stresi, İlişkisel Başa Çıkma, İlişkisel Profesyonel Yardım Arama ile İlişkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bakalım, O., ve Faika, Ş. (2022). Yetişkinlerde Şefkat Korkusu ve Psikolojik Esneklik. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (12), 539-559.

- Baki, G. (2020). Bilişsel (Psikolojik) Esneklik ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme ve Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Balcı Çelik:, ve Öztürk Serter, G. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Affetmenin Öznel İyi Oluşları Üzerindeki Rolü. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3990-4001.
- Baltaş, A., ve Baltaş, Z. (2021), Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, Z., ve Baltaş, A. (2018). Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitap Evi.
- Bar-Kalifa, E., Randall, A., ve Perelman, Y. (2021, 09 13). Daily Dyadic Coping During COVID-19 Among Israeli Couples. American Psychological Association: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2021-82652-001.html> (erişim tarihi:05.10.2022).
- Bartram , D., ve Gardner, D. (2008). Coping with Stress. *In Practice-London-British Veterinary*, 30(4), 228-231.
- Basut, E. (2006). Stres Başa Çıkma ve Ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(1), 31-36.
- Bıçak, M. (2021). Sınıf Öğretmenlerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Mesleki Tükenmişlikleri Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Bıykoğlu, E. (2012). Evlilik Uyumunun Mükemmelliyetçilik Özellikleri, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Boone, M., Mundy, B., Stahl, K., ve Genrich, B. (2015). Acceptance and Commitment Therapy, Functional Contextualism, and Clinical Social Work. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 25(6), 1-14.

- Bölükbaş, S. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Fonksiyonel Olmayan Tutumları, Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Büyükcebeci, A. (2017). Ergenlerde Sosyal Dışlanma, Yalnızlık ve Okul Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişki: Empatik Eğilimin Aracı Rolü. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Canbulat , N., ve Cihangir Çankaya, Z. (2014). Evli Bireylerin Öznel İyi Olma Düzeylerinin Yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(2), 556-576.
- Cenkseven Önder, F., ve Utkan, Ç. (2018). Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Stres İlişkisinde Ruminasyon ve Olumsuz Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019.
- Chudzicka, C. A., ve Zalewska, L. K. (2020). Subjective well-being, general self-efficacy and coping with stress in former psychiatric patients preparing for the peer support role: an exploratory study. *Health Qual Life Outcomes* 18, 98. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01348-6>.
- Chunxiao, Z., Lizu, L., Lin, Z., Zhihui, C., ve vd. (2021). The Effects of Acceptance and Commitment Therapy on the Psychological and Physical Outcomes Among Cancer Patients: A Meta-Analysis with Trial sequential Analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 140.
- Clark, L. (2007). Assessment and Diagnosis of Personality Disorder: Perennial Issues and an Emerging Reconceptualization. *Annual Review of Psychology*, 58, 227-257.
- Cüceloğlu, D. (2002). İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları. 11.bs. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çalışkan, M. N. (2020). Tek Çocuklu Ailelerde Ebeveynlik Stresinin Psikolojik Esneklik ve Eş Desteği ile İlişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Çaykuş, E. T. ve Mutlu Çaykuş, T. (2020). Covid-19 Pandemi Sürecinde Çocukların Psikolojik Dayanıklılığını Güçlendirme Yolları: Ailelere, Öğretmenlere ve Ruh Sağlığı Uzmanlarına Öneriler. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, COVID-19 Özel Sayısı 2, 95-113.
- Çetinkaya, E. (2022). Psikolojik Esneklik, Öz Şefkat, Algılanan Stres ve Evlilik Kalitesinin Bazı Demografik Değişkenler ve Aralarındaki İlişki Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Darks, J. S., ve Rogge, R. D. (2020). Examining the Correlates of Psychological Flexibility in Romantic Relationship and Family Dynamics: A Meta-Analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 214-238.
- Dawson, D., ve Golijani-Moghaddam, N. (2020). COVID-19: Psychological Flexibility, Coping, Mental Health, and Wellbeing in the UK During the Pandemic. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 126-134.
- Demirci Seyrek, Ö., ve Ersanlı, K. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Yaşamın Anlamı ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişki. *Turkish Studies*, 12(4), 144-158.
- Demirtaş, Z. (2022). Özel Eğitim Alan Çocukların Ailelerinin Tepkileri ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Bir Karma Yöntem Araştırması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Diener , E., ve Ryan, K. (2018). Öznel İyi Oluş: Genel Bir Bakış. 11(3), 2621-2638. (N. Gencer, Çev.)
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.

- Diener, E., Scollon, N.C., & Lucas, R. E. (2003). The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187–219. http://dx.doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_4
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., ve Smith, H. (1999). Subjective Well- Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E., Suh, E., ve Oishi: (1997). Recent Findings on Subjevtive Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.
- Dinç, Ü. G., ve Cemaloğlu, N. (2018, 05 29). İlkokul Yöneticilerinin Mizah Kullanma Tarzları ile Öğretmenlerin Stres Yaşama Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Turkish Journal of Educational Studies*, 5 (2), 1-37.
- Doğan Laçın, B. G., ve Yalçın, İ. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Öz-yeterlilik ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bilişsel Esnekliği Yordama Düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education)*, 34(2), 358-371. doi: 10.16986/HUJE.2018037424.
- Doğan, T. (2013). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Doğan, T., ve Eryılmaz, A. (2013). İki Boyutlu Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(33), 107-117.
- Doğan, T., ve Sapmaz, F. (2012). Kişilerarası İlişki Tarzları ve Öznel İyi Oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 585-601.
- Donato:, Iafrate, R., Bodenmann, G., ve Gagliardi: (2009). Measuring Dyadic Coping: The Factorial Structure of Bodenmann's "Dyadic Coping Questionnaire" in an Italian Sample. *TPM-Testing, Psychometrics, Methodology in Applied Psychology*, 16(1), 25-47.

- Duman: (2016). Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Benlik Saygısının Stresle Başa Çıkma Tarzlarıyla İlişkisinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dush, C., ve Amato, P. (2005). Consequences of Relationship status and Quality for Subjective Well-Being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607-627.
- Emamvirdi, R., Hosseinzadeh Asl, N. R., İlhan, E. L., ve Çolakoğlu, F. F. (2020). Bedensel Engelli Sporcularda Psikolojik Esneklik ve Spora Katılım Motivasyonu. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 271-281.
- Erdoğan, T., Ünsar, A., ve Süt, N. (2009). Stresin Çalışanlar Üzerinde Etkileri: Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(2), 447-461.
- Eren Kurt, İ. (2018). Ebeveynlik Stresi ve Evlilik Kalitesi Arasındaki İlişkide Stresle Çift Olarak Baş Etmenin Aracı Rolünün İncelenmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eren Kurt, İ., ve Akbaş, T. (2019). Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri'nin Türkçe'ye Uyarlanması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 13 (19), 636-655. DOI: 10.26466/opus.547217.
- Erginsoy Osmanoğlu, D., ve Kaya, H. İ. (2013). Öğretmen Adaylarının Yüksek Öğretime Dair Memnuniyet Durumları ile Öznel İyi Oluş Durumlarının Değerlendirilmesi: Kafkas Üniversitesi Örneği. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (12), 45-70.
- Ertaş, İ. (2020). Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Ebeveyn Tutumları ve Stresle Baş Edebilme Yaklaşımının Öznel İyi Oluş Düzeylerini Yordaması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.

- Eryılmaz, A., ve Ercan, L. (2011). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151.
- Eryılmaz, A., ve Şiraz, M. (2020). Covid-19 Bağlamında Kötümserliği Aktive Eden Olaylarla Başa Çıkma ve Ergen Öznel İyi Oluşu ile İlişkisinin İncelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 292-303.
- Falconier, M., Jackson, J., Hilpert, P., ve Bodenmann, G. (2015). Dyadic Coping and Relationship Satisfaction: A Meta-Analysis. *Clinical Psychology Review*, 42, 28-46.
- Fink, G. (2017). Stress: Concepts, Definition and History. Florey Institute of Neuroscience and Mental Health, *University of Melbourne*, 1-9.
- Fletcher, L., & Hayes: (2005). Relational Frame Theory, Acceptance and Commitment Therapy, and a Functional Analytic Definition of Mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23(4), 315-336. doi:10.1007/s10942-005-0017-7
- Gere, J., ve Schimmack, U. (2013). When Romantic Partners' Goals Conflict: Effects on Relationship Quality and Subjective Well-Being. *J Happiness Stud*, 14, 37-49.
- Gerrig, R. (2013). Psychology and life (20.B). New York: Pearson Education, Inc.
- Geyik Koç, G. (2020). Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Dayanıklılık ile Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Gündüz, M. (2018). Psikolojik Danışman Adaylarının Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çok Yönlü Eylemli Kişilik Özelliklerine, Öznel İyi Oluşlarına ve Risk Faktörlerine Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., ve Tatham, R. L. (2013). *Multivariate Data Analysis*: Pearson Education Limited.
- Harris, R. (2009). *ACT made simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S.C. ve Smith, S. (2005). *Get Out of Your Mind Into Your Life*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
- Hayes, S.C., Luoma, J.B., Bond, F. W., Masuda, A., ve Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model Processes and Outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25.
- Kaba, İ. (2019). Stres Ruh Sağlığı ve Stres Yönetimi: Güncel bir Gözden Geçirme. *Akademik Bakış Dergisi*, (73), 63-81.
- Karakuş, S. ve Akbay, S.E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (26.baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kartepe, B. (2021). Psikolojik Danışmanların Mesleki Doyumları ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilişsel Esneklik Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Kasapoğlu, F. ve Kış, A. (2016). Öznel İyi Oluş ve Cinsiyet: Bir Meta- Analiz Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3), 770-782.
- Kashdan, T. ve Rottenberg, J. (2010). Psychological Flexibility as a Fundamental Aspect of Health. *Clinical Psychology Review*, (30), 865–878. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.001
- Kömür, B. E. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik ile Stresle Başa Çıkma Becerileri Arasındaki İlişkinin Araştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Köse, H. (2013). Örgütlerde Stres Kaynakları ve Stres Yönetimi. *ABMYO Dergisi*, 29(30), 37-44.
- Kul, A., ve Türk, F. (2020). Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(Özel Sayı), 3775-3805.
- Kulaber Demirci, M. (2019). Evli Bireylerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Mizah Tarzları, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Kuşçu, B. (2019). Bireylerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik Esneklik, Affetme ve Benlik Kurgusu Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Larsen, R., ve Eid, M. (2008). Ed Diener and the Science of Subjective Well-Being. M. Eid, ve R. Larsen içinde, *The Science of Subjective Well-Being* (s. 4-8). New York: Guildford Press.
- Lazarus, Richard S. 2006. *Stress and Emotion. A New Synthesis*. New York: Springer Publishing Company.
- Lejeune, J., ve Louma, J. (2019). *Values in Therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Liu, Y., Jiang, T. T., ve Shi, T. Y. (2020). The Relationship Among Rumination, Coping Strategies, and Subjective Well-being in Chinese Patients With Breast Cancer: A Cross-sectional study. *Asian Nursing Research*, 14 (4), 206-211. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2020.07.005>.
- Love, A. B., ve Holder, M. D. (2016). Can Romantic Relationship Quality Mediate the Relation Between Psychopathy and Subjective Well-Being? *J Happiness Stud*, 17(6), 2407-2429.

- Lyubomirsky, King, L., ve Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect :Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Manaf, A. (2020), Stres Psikolojisi: İstanbul. Az Kitap
- Marks, G. N., ve Fleming, N. (1999). 'Influences and Consequences of Well-being Among Australian Young People: 1980-1995'. *Social Indicators Research*, 46, 301-323.
- Masten, A. (2001). Ordinary Magic. Resilience Processes in Development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. doi:10.1037//0003-066x.56.3.227
- McCracken, L. M., ve Morley: (2014). The Psychological Flexibility Model: A Basis for Integration and Progress in Psychological Approaches to Chronic Pain Management. *The Journal of Pain*, 15(3), 221-234.
- McLanahan, ve Adams, J. (1987). Parenthood and Psychological Well-being. *Annual Review of Sociology*, 13, 237-257.
- Mutlu, G. (2018). Kadın Sığınma Evinde Kalan Kadınların Öznel İyi Oluş Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Myers, D., ve Diener, E. (1995). Who Is Happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Nalbant, A., ve Yavuz, K. (2019). Dil Kozasından Çıkış: Bilimsel Ayırışma. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 58-62.
- Ogan, M. A., Monk, K. J., Kanter, J. B., ve Proulx, C. M. (2021). Stress, Dyadic Coping, and Relationship Instability During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(10), 2944-2964.
- Oynağanlı, S. (2015). 60 Yaş Üzeri Kişilerde Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Öcel, H. (2017). Meme Kanseri Tanısı Almış Çalışan Kadınlarda Damgalanma ve Bilinçli farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler: Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 116-133.
- Ömeroğlu, M. (2015), Anaokulu Öğretmenlerinin Okuldaki Stres Belirtileri, Stres Kaynakları, Bu Stres Kaynakları ile Başa Çıkma Yolları ve Yaşadıkları Örgütsel Stresin Performanslarına Etkisi Nedir? Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Antalya.
- Önem Akçakaya, R. ve Çelik Erden, S.(2014). Stres ve Stresle Baş Etmede Psikiyatrik Yaklaşım. *Turkish Family Physician*, 5(2), 18-25.
- Özel, Y., ve Bay Karabulut, A. (2018). Günlük Yaşam ve Stres Yönetimi. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 48-56.
- Polat, M. (2022). Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluşun Pozitif Şemalar Benliğinin Ayrışması ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ptacek, J. T., ve Dodge, K. L. (1995). Coping Strategies and Relationship Satisfaction in Couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(1), 76-84.
- Ramaci, T., Bellini, D., Presti, G., Giuseppe, S. (2019). Psychological Flexibility and Mindfulness as Predictors of Individual Outcomes in Hospital Health Workers. *Frontiers in Psychology*, 10, 1302. doi:10.3389/fpsyg.2019.01302
- Randall, A. K., ve Bodenmann, G. (2009). The Role of Stress on Close Relationships and Marital Satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 105-115.
- Rusu, P. P., Nussbeck, F. W., Leuchtmann, L., ve Bodenmann, G. (2020). Stress, Dyadic Coping, and Relationship Satisfaction: A Longitudinal Study Disentangling Timely Stable from Yearly Fluctuations. *PLOS ONE*, 15(4), 1-23.

- Sarı, T., ve Çakır, G. (2016). Mutluluk Korkusu ile Öznel ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(Özel Sayı), 222-229.
- Sarıkaya Erdil, S. (2021). Ebeveynlerde Psikolojik Esneklik ve İlişkili Faktörler: Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Tanılı Çocukların Ebeveynleri ile Genel Populasyon Karşılaştırması. Tıpta Uzmanlık Tezi, İstanbul Medeniyet Üniversitesi Tıp Fakültesi, İstanbul.
- Satan A, A. (2014). Dini İnanç ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Öznel İyi Oluş Düzeyine Olan Etkisi. *21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(7), 56-74.
- Schimmack, U. (2008). The Structure of Subjective Well-Being. M. Eid, ve R. Larsen içinde, *The Science of Well-Being* (s. 97-124). New York: Guildford Press.
- Shields, M., ve Wooden, M. (12-14 February 2003). Marriage, Children and Subjective Well-being. Paper presented at the Eighth Australian Institute of Family Studies Conference, Step Forward for Families: Research, Practice and Policy. Melbourne Exhibition Centre, South Wharf, Victoria, Australia.
- Soons, J. P., Liefbroer, A. C., ve Kalmijn, M. (2009). The Long-Term Consequences of Relationship Formation for Subjective Well-Being. *Journal of Marriage and Family*, 71(5), 1254-1270.
- Steinberg, L. (2001). We Know Some Things: Parent-Adolescent Relationships in Retrospect and Prospect. *Journal of Research on Adolescence*, 11(1), 1-19.
- Şahin N., G. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Kendini Açma, Öznel İyi Oluş ve Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Şen, T. (2020). Romantik İlişkisi Olan Bireylerin Öznel İyi Oluşlarının Kişilerarası İlişki Tarzları ve İlişki Nitelikleri Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Şirin, A., ve Ulaş, E. (2015). Ortaokul Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Karakter Eğitimi Uygulamaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 12(30), 279-307.
- Taşköprü, M. (2013). Evlilik Doyumu ve Problem Çözme Becerileri, Stresle Başa Çıkma ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Toprak, T. B., Arıca, O. T., ve Yavuz, K. F. (2020). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Tükenmişlik Derecesi Psikolojik Esneklik ve Değerler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 16-27.
- Türk Dil Kurumu [TDK]. (2022). Stres, <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alındı.(Erişim tarihi: 03. 01. 2022)
- Tyndall, I., Waldeck, D., Pancani, L., Whelan, R., Roche, B., ve Pereira, A. (2020). Profiles of Psychological Flexibility: A Latent Class Analysis of the Acceptance and Commitment Therapy Model. *Behavior Modification*, 44(3), 365-393.
- Usubini, A. G., Varallo, G., Granese, V., Cattivelli, R., ve vd. (2021). The Impact of Psychological Flexibility on Psychological Well-Being in Adults with Obesity. *Frontiers in Psychology*, 12, 1-7.
- Uzun, Ü. (2019). Öğretmen Adaylarının Öznel İyi Oluş Psikolojik Sağlamlılık ve Yaşam Kalitesi Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Van Schoors, M., De Paepe AL, Lemiere J, Morez A, Norga K, Lambrecht K, Goubert L ve Verhofstadt, L.L. (2019).Family Adjustment When Facing Pediatric Cancer: The Role of Parental Psychological Flexibility, Dyadic Coping, and Network Support. *Front. Psychol.* 10:2740. doi: 10.3389/fpsyg.2019.02740.
- Walen, H. R., ve Lachman, M. E. (2000). Social Support and Strain from Partner, Family, and Friends: Costs and Benefits for Men and Women in Adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(1), 5-30.

- Yamaç, Ö. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Yaşar, T., ve Aydoğdu, F. (2022). Kadın Öğretmenlerde Ruminasyon İle Çözüm Odaklı Düşünme Arasındaki İlişkide Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü. *Humanistic Perspective*, 4(1), 126-145.
- Yazıcıoğlu, Y. ve Erdoğan, S. (2004). SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yektaş, Ç. (2020). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT). E. S. Ercan, ve H. v. Kandemir içinde, Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi - Güncel Yaklaşımlar ve Temel Kavramlar (s. 1231-1241). Ankara: Akademişyen Kitabevi.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve Stresle Başa Çıkma Gevşeme Teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (9), 175-189.
- Yurcu, G., ve Kocakula, Ö. (2015). Konaklama İşletmelerinde Çalışan Yalnızlığının Öznel İyi Oluş Üzerine Etkisi. *Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(1), 30-41.
- Yücel, D. (2022). Kabul ve Kararlılık Yaklaşımına Dayalı Grup Psikoeğitim Programının Hemşirelerin Psikolojik Esneklik Düzeyleri Üzerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çankırı.
- Yüksekbilgili, N. (2020). Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Bireysel Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi*, 6(8): 63-72.

EKLER

Ek 1: Demografik Bilgi Formu

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek () Diğer ()

Yaşınız:

Öğrenim Durumunuz: Okur-Yazar () İlkokul () Ortaokul () Lise ()
Ön lisans () Lisans () Yüksek Lisans () Doktora ()

Kaç Yıldır Evlisiniz?

Pandemi Döneminde Eşinizle Aynı Evde Yaşıyor muydunuz? Evet () Hayır ()

Çocuğunuz Var mı? Var () Yok ()

Çocuk Sayınız: Yok () 1 Çocuk () 2 çocuk () 3 Çocuk () 4+ ()

Çocuklarınızdan kaç pandemi döneminde sizinle yaşadı?

Çocuğum yok () 1 () 2 () 3 () 4+ ()

Ek 2: Psikolojik Esneklik Ölçeği (İlk 5 Soru)

Psikolojik Esneklik Ölçeği

Aşağıda psikolojik esneklik düzeyinizi ölçmeye ilişkin ifadeler yer almaktadır. Sizden, kendi yaşantınızı dikkate alarak aşağıdaki ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Her bir maddeye katılma durumunuza göre 7 aralıklı ölçek üzerinde, ilgili rakam üzerine çarpı (X) koyarak gösteriniz.

	Hiç Tamamen Katılmıyorum Katılıyorum 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7	Hiç katılmıyorum						Tamamen katılıyorum
1.	Benim için neyin önemli olduğunu ve hayatımda gelmek istediğim noktayı biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Duygu ve düşüncelerin ortaya çıkmasını engellemek için bir şeylerle meşgul olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Olumsuz duygular hissettiğimde dikkatimi dağıtmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Duygu ve düşüncelerimi değiştirmeksizin, onları olduğu gibi kabullenebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Zorlayıcı duygu, düşünce veya hisleri ortaya çıkarabilecek durumlardan kaçınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 3: Stresle Çift Olarak Baş Etme Envanteri (İlk 5 Soru)

SÇÖBE

Değerli katılımcı, bu envanter sizin eşinizle beraber stresle nasıl baş ettiğinizi ölçmek için geliştirilmiştir. Lütfen size uygun olduğunu düşündüğünüz ilk cevabı işaretleyin. Lütfen olabildiğince samimi yanıtlayın ve her bir madde için sizin kişisel durumunuza uygun olan kutuyu işaretleyin. Yanlış cevap yoktur. Teşekkürler.

Stresinizi eşinize nasıl iletirsiniz?	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1.Eşime onun desteğini, tavsiyelerini ya da yardımını takdir ettiğimi söylerim.	0	1	2	3	4
2.Yapacak çok işim olduğunda, eşimden benim yerime bir şeyler yapmasını talep ederim.	0	1	2	3	4
3.İyi olmadığım ya da problemlerim olduğunda bunu eşime davranışlarımla gösteririm.	0	1	2	3	4
4.Eşime nasıl hissettiğimi ve onun desteğini takdir ettiğimi açıkça söylerim.	0	1	2	3	4
Stresli hissettiğinizde eşiniz ne yapar?					
5.Eşim empati kurar ve anlayış gösterir.	0	1	2	3	4

Ek 4: Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği (İlk 5 Soru)

Romantik İlişkilerde Öznel İyi Oluş Ölçeği

Aşağıdaki ifadelere tamamen katılıyorum ile tamamen katılmıyorum arasında puanlayınız.

1. Partnerimin bana gösterdiği ilgiden memnunuz.				
2. Partnerim tarafından dinlenildiğimi hissedirim.				
3. Partnerim ihtiyacım olan bana ilgiyi gösterir.				
4. Partnerim ona ihtiyaç duyduğumda yanımda olur.				
5. İlişkimizden memnunuz				

ÖZ GEÇMİŞ

Zeynep Ok, 1998-2002 yılları arasında Bursa Çelebi Mehmet Lisesi'nde eğitim almıştır, 2015-2019 yılları arasında İstanbul Esenyurt Üniversitesi Psikoloji bölümünde lisans eğitimini tamamlamıştır. 2020 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji bölümünde yüksek lisans eğitimine başlamıştır. Aynı yıl Bursa Teknik Üniversitesi Aile Danışmanlığı eğitimi sertifika programını, Türk Psikologlar Derneği'nden Wisc-IV çocuklar için zeka testi eğitimini, 2021 yılında İstanbul Gedik Üniversitesi'nin Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi uygulayıcı eğitimini tamamlamıştır. Hobileri arasında spor yapmak, film ve dizi izlemek, müzik dinlemek yer almaktadır.

