

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI

EVLİ BİREYLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE ÖZ ANLAYIŞ VE
KİŞİLERARASI İLİŞKİLERDE BAĞLANMA STİLLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MERVE ÇİMEN KOÇAK

DANIŞMAN
DOÇ. DR. EYÜP ÇELİK

HAZİRAN 2021

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI

EVLİ BİREYLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE ÖZ ANLAYIŞ VE
KİŞİLERARASI İLİŞKİLERDE BAĞLANMA STİLLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MERVE ÇİMEN KOÇAK

DANIŞMAN

DOÇ. DR. EYÜP ÇELİK

HAZİRAN 2021

BİLDİRİM

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez Yazım Kılavuzu'na uygun olarak hazırladığım bu çalışmada:

- Tezde yer alan tüm bilgi ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve sunduğumu,
- Yararlandığım eserlere atıfta bulunduğumu ve kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değiştirmede bulunmadığımı,
- Bu tezin tamamını ya da herhangi bir bölümünü başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

Merve ÇİMEN KOÇAK

ÖN SÖZ

Öncelikle, ders dönemi ve tez sürecimde bana destek olan, beni motive eden, deneyimi ve donanımıyla bana her daim yol gösteren danışmanım Doç. Dr. Eyüp ÇELİK'e, ders hocalarım Prof. Dr. Tuncay AYAS, Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR, Doç. Dr. Gülden KAYA UYANIK, Dr. Öğr. Üyesi Betül DÜŞÜNCELİ ve Dr. Öğr. Üyesi Ümit SAHRANÇ'a teşekkürü bir borç bilirim.

Yüksek lisans ders sürecimde bana her türlü kolaylığı sağlayan kurum Müdürüm Ayşe Yavuz YÜKSEL ve okul yönetimine, üniversitede her ihtiyaç duyduğumuzda destekçimiz olan Arş. Gör. Samet MAKAS ve Kübra DOMBAK'a çok teşekkür ederim.

Bütün hayatımın mimarı, kıymetlim, canım annem Ayşe ÇİMEN'e ve babam Aydın ÇİMEN'e, mutluluğumla mutlu olabilen kıymetli ablam Yasemin ÇİMEN ÖZDEMİR'e bana her daim yol gösteren abim Oktay ÇİMEN'e ve evimizin en küçüğü can kardeşim Şükrü ÇİMEN'e çok teşekkür ederim.

Bu zorlu süreçte benden desteğini hiç esirgemeyen, her düştüğümde beni ayağa kaldıran, yapabileceğime olan inancından hiç vazgeçmeyen, her anımda yanımda olan, akademik gelişimimin en büyük destekçisi, yol arkadaşım eşim Lokman KOÇAK'a ve en büyük teşekkürü varlığıyla hayatımıza anlam katan, benimle birlikte her hafta derslere gelen kızım Zeynep KOÇAK'a sonsuz teşekkür ederim. Henüz daha dünyaya gelmemiş “minik kızım”, bu süreci seninle birlikte tamamladığım için çok mutluyum. İyi ki varsınız...

ÖZET

EVLİ BİREYLERDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK İLE ÖZ ANLAYIŞ VE KİŞİLERARASI İLİŞKİLERDE BAĞLANMA STİLLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Merve ÇİMEN KOÇAK, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Eyüp ÇELİK

Sakarya Üniversitesi, 2021

Bu araştırmada psikolojik sağlamlık ile öz anlayış ve kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada ayrıca çocuk sayısı ile psikolojik sağlamlık arasında ilişki olup olmadığı ve psikolojik sağlamlığın cinsiyet, çalışma durumu, eşin çalışma durumu yaş, evlilik süresi ve öğrenim durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir.

Araştırmanın çalışma grubu, yaşı 18 ve üzeri olan 574 kadın (% 55.9) ve 452 erkek (% 44.1) olmak üzere toplam 1026 evli bireyden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri; “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği”, “Öz Anlayış Ölçeği”, “Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği” ve araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” ile toplanmıştır.

Araştırmada psikolojik sağlamlık ile öz anlayış, kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri (güvenli, kaygılı, kaçınmacı) ve çocuk sayısı arasındaki ilişkiler korelasyon ve regresyon analizi ile incelenmiştir. Ayrıca, cinsiyet, çalışma durumu, eşin çalışma durumu, yaş, evlilik süresi ve öğrenim durumuna göre psikolojik sağlamlık düzeyinin önemli bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir.

Korelasyon analizi sonucunda, psikolojik sağlamlık ile öz anlayış, güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma, kaçınmacı bağlanma ve çocuk sayısı arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Regresyon analizi sonucunda ise, evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini öz anlayış, güvenli bağlanma ve kaygılı bağlanma değişkenlerinin istatistiksel açıdan anlamda düzeyde yordadığı; kaçınmacı bağlanma değişkeninin yordamadığı belirlenmiştir. Ayrıca, araştırmada evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet, çalışma durumu, eşin çalışma durumu, yaş ve öğrenim durumuna göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaştığı; evlilik süresine göre anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulgular, ilgili alanyazın bağlamında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Evlilik, psikolojik sağlamlık, öz anlayış, kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri.



ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN RESILIENCE, SELF COMPASSION AND ATTACHMENT STYLES IN INTERPERSONEL RELATIONSHIPS IN MARRIED INDIVIDUALS

Merve ÇİMEN KOÇAK, Master Thesis

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Eyüp ÇELİK

Sakarya University, 2021

In this study, it was aimed to examine the relationship between resilience, self-compassion and attachment styles in interpersonal relationships. It was also examined whether there is a relationship between the number of children and resilience and whether resilience differs according to gender, employment status, spouse's employment status, age, duration of marriage and educational status.

The study group consists of a total of 1026 married individuals, 574 female (55.9%) and 452 male (44.1%) aged 18 and above. As data collecting tools, “Personal Information Form” which was developed by researcher, “Short Resilience Scale”, “The Self Compassion Scale” and “Attachment Styles Scale in Interpersonal Relationships” were used.

In the study, the relationships between resilience and self compassion, attachment styles in interpersonal relationships (secure, anxious, avoidant) and the number of children were examined by correlation and regression analysis. In addition to that, independent samples t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used to determine whether the level of resilience significantly differed according to gender, employment status, spouse's employment status, age, duration of marriage, and educational status.

As a result of the correlation analysis, a significant relationship has been found between resilience and self compassion, secure attachment, anxious attachment, avoidant attachment, and the number of children. The result of the analysis, it has been determined that the resilience levels of the married individuals was significantly predicted by self compassion, secure attachment and anxious attachment variables, while it has been not predicted by avoidant attachment variable. Furthermore, in the study, it has been found that the resilience levels of married individuals differed statistically significantly according to gender, employment status, spouse's employment status, age and education level. On the other hand, it has been concluded that the level of resilience did not differ significantly depending on

duration of marriage. The findings obtained have been discussed in the context of the literature.

Key Words: Marriage, resilience, self compassion, attachment styles in interpersonal relationships.



İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM.....	i
ÖN SÖZ.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR	xii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem durumu	1
1.2. Araştırmanın amacı ve önemi	6
1.3. Problem cümlesi	7
1.4. Alt problemler	7
1.5. Varsayımlar.....	7
1.6. Sınırlılıklar	7
1.7. Tanımlar.....	8
BÖLÜM II	9
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	9
2.1. Psikolojik sağlamlık	9
2.1.1. Risk faktörleri	10
2.1.2. Koruyucu faktörler	11
2.1.3. Olumlu sonuçlar	12
2.1.4. Evlilik ve psikolojik sağlamlık	13

2.2. Öz anlayış	14
2.2.1. Öz-şefkat.....	15
2.2.2. Ortak paydaşım.....	16
2.2.3. Bilinçli farkındalık.....	16
2.3. Bağlanma	16
2.3.1. Kişilerarası ilişkilerde bağlanma	18
2.4. İlgili araştırmalar	20
2.4.1. Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan araştırmalar	20
2.4.2. Öz anlayış ile ilgili yapılan araştırmalar	22
2.4.3. Kişilerarası ilişkilerde bağlanma ile ilgili yapılan araştırmalar	24
BÖLÜM III.....	26
YÖNTEM	26
3.1. Araştırmanın yöntemi	26
3.2. Araştırmanın çalışma grubu	26
3.3. Veri toplama araçları ve veri toplama süreçleri.....	28
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	28
3.3.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği.....	28
3.3.3. Öz Anlayış Ölçeği	28
3.3.4. Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği.....	29
3.4. Verilerin analizi	29
BÖLÜM IV	30
BULGULAR	30
4.1. Psikolojik sağlamlık, öz anlayış, kişilerarası ilişkilerde bağlanma ve çocuk sayısı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına ilişkin bulgular	30
4.2. Psikolojik sağlamlık düzeyinin öz anlayış ve kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri (güvenli, kaygılı, kaçınmacı) tarafından yordanıp yordanmadığına ilişkin bulgular	31

4.3. Cinsiyet, çalışma durumu ve eşin çalışma durumu değişkenlerine göre psikolojik sağlamlığın farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular	323
4.4. Yaş değişkenine göre psikolojik sağlamlığın farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular.....	34
4.5. Evlilik süresi değişkenine göre psikolojik sağlamlığın farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular.....	35
4.6. Aşırı Öğrenim durumu değişkenine göre psikolojik sağlamlığın farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular.....	36
BÖLÜM V.....	38
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	38
5.1. Sonuç ve tartışma	38
5.1.1. Psikolojik sağlamlık ile öz anlayış, kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri ve çocuk sayısı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına ilişkin bulguların tartışılması.....	38
5.1.2. Psikolojik sağlamlık düzeyinin öz anlayış ve kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri (güvenli, kaygılı, kaçınmacı) tarafından yordanıp yordanmadığına ilişkin bulguların tartışılması	40
5.1.3. Cinsiyet, çalışma durumu ve eşin çalışma durumu değişkenlerine göre psikolojik sağlamlığın farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması	43
5.1.4. Yaş değişkenine göre psikolojik sağlamlığın farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması.....	45
5.1.5. Evlilik süresi değişkenine göre psikolojik sağlamlığın farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması	46
5.1.6. Öğrenim durumu değişkenine göre psikolojik sağlamlığın farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması	46
5.2. Öneriler.....	47
5.2.1. Araştırmanın sonuçlarına dayalı öneriler	47
5.2.2. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler.....	47
KAYNAKLAR.....	50
EKLER	70

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Çalışma Grubuna İlişkin Bazı Demografik Bilgiler.....	27
Tablo 2. Psikolojik Sağlamlık, Öz Anlayış, Bağlanma Stilleri ve Çocuk Sayısı Arasındaki İlişkiler.....	30
Tablo 3. Regresyon Analizi Sayıtlarına İlişkin Sonuçlar.....	31
Tablo 4. Öz Anlayış ve Bağlanma Stilleri ile Psikolojik Sağlamlığa İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi.....	32
Tablo 5. Psikolojik Sağlamlık ile Cinsiyet, Çalışma Durumu ve Eşinin Çalışma Durumuna İlişkin Bulgular.....	33
Tablo 6. Psikolojik Sağlamlık ile Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular.....	34
Tablo 7. Evli Bireylerin Yaş Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık Puanlarına İlişkin Tukey-HSD Testi Sonuçları.....	35
Tablo 8. Psikolojik Sağlamlık ile Evlilik Süresi Değişkenine İlişkin Bulgular.....	36
Tablo 9. Psikolojik Sağlamlık ile Öğrenim Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular.....	36
Tablo 10. Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık Puanlarına İlişkin Tukey-HSD Testi Sonuçları.....	37

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Dörtlü Bağlanma Modelleri ve Benlik Algıları.....	20
Şekil 2. Standardize Edilmiş Bağımlı Değişken Psikolojik Sağlamlık için Oluşturulan Normal Dağılım Grafiği.....	32



SİMGELER VE KISALTMALAR

TDK: Türk Dil Kurumu

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

SPSS: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı

ANOVA: İlişkisiz örneklemeler için Tek Yönlü Varyans Analizi



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem durumu

İnsan dünyaya geldiği ilk andan itibaren yaşamını sürdürebilmek için, birçok alanda ihtiyaçlarını gidermeye yönelebilir. İlk yıllarda bir bakıcı ya da anne tarafından karşılanan yeme, içme, güvenlik gibi fizyolojik ihtiyaçlar öncelikliken, birey gelişip büyüdükçe saygınlık, sevmeye, sevilme gibi sosyal-duygusal ihtiyaçlar ön plana çıkabilmektedir. Kişinin sağlıklı bir gelişim gösterebilmesi için, hem fizyolojik hem sosyal-duygusal ihtiyaçlarının dengeli şekilde giderilmesi beklenmektedir. Birey, varoluşu ile başlayan ve yaşamı boyunca devam eden ihtiyaçlarını giderebilmek ve bu ihtiyaçlarının önceliklerini düzenleyebilmek için, birçok stresli durumla karşı karşıya gelebilir. Bu stresli durumlar karşısında bireyin hayatını devam ettirebilme, gelişimsel görevlerini tamamlayabilme, bozulan dengeyi yeniden düzenleyebilme, problemleri çözebilme, onun ruhsal ve bedensel sağlığı için önem taşımaktadır (Esen Aktay, 2010).

Bebeklik ve erken çocukluk dönemi gibi kritik dönemlerde maruz kalınan stres, duygusal ve bilişsel davranışların temellendirildiği beyin bölgesini etkileyerek, yetişkinlik dönemini de kapsayan etkileri olduğu bilinmektedir (Taylor, 2010). Werner (2005)'in yaptığı kapsamlı bir çalışmada olumsuz (stresli) durumlara maruz kalan çocukların bir kısmında yetişkinlik döneminde psikolojik ve davranışsal problemler olduğu ifade edilmektedir. Bu olumsuz yaşantılardan bazılarını; ebeveyn kaybı ya da tek ebeveyn ile büyümek, ekonomik güçlükler (yoksulluk), işsizlik, hastalıklar (fiziksel ya da psikolojik) , niteliksiz okul hayatı, olumsuz tutuma sahip anne/baba davranışları (Kuşgözoğlu, 2008) örnek olarak verilebilir.

İnsanların olumsuz yaşam koşullarına verdikleri tepkiler farklılık göstermektedir. Bazı kişiler olumsuz olaylardan sonra hızlı bir şekilde kendini toparlayıp önceki haline geri dönebilmekte ve yaşadığı stresli duruma karşın hayatına uyum sağlamaya devam etmektedir. Bazı kişilerde bu durumun tam aksine yaşadığı olumsuz travmanın etkisinde çıkamamakta ve bir önceki yaşamına dönebilmekte zorlanmaktadır. Bu insanlar zor ve stresli durumlardan sonra hızlı bir şekilde hayatlarına devam edebiliyor ve uyum sağlayabiliyorken bazı kimselerin bunu başaramadıkları neden güç durumlarla mücadele edemedikleri merak konusu olarak ifade edilmektedir (Kararımak, 2006).

Bireylerin hayatında önemli bir gelişim görevi olarak nitelendirilen evlilik (Seiffge-Krenke ve Gelhaar, 2008), evlilik yaşamına adapte olmak ve evliliği devam ettirmek de zorlu bir süreç olarak değerlendirilebilir. Bu zorlu süreç boyunca kişi birçok güçlükle karşılaşabilir. Özellikle evliliğe uyum sürecinde evliliğin getirdiği sorumluluklar, değişen sosyal yaşam, birlikte yaşamaya alışma süreci, değişen aile ilişkileri ve toplumsal cinsiyet kalıpları eşlerin evliliğe uyumunu zorlaştırmakta ve aile içi sorunlara yol açarak ayrılmalara neden olmaktadır (Terzi İlhan ve Işık, 2019). Evlilikte yaşanan sorunlar pek çok birey için ciddi bir stres kaynağı haline gelebilmektedir. İstatistiksel verilere göre, her yıl boşanma oranı bir önceki yıla göre artarak devam etmektedir (TÜİK, 2021).

Türkiye’de boşanma oranları artmaya başlamasına rağmen, evlilik deki sorunların üstesinden gelebilen ve evliliklerini devam ettiren çift sayısının da oldukça fazla olduğu söylenebilir. Birçok yıpratıcı etkilerine rağmen evliliğini devam ettiren ve boşanma kararı almayan çiftlerin nasıl ilişkilerini devam ettirdikleri bir araştırma konusu olarak ortaya çıkmaktadır (Kararımak, 2006; Terzi, 2006). Bu çiftlerin yaşamları boyunca birçok olumsuz yaşam olaylarıyla ve sıkıntılarla karşılaştıkları halde evliliklerini bir şekilde sürdürüyor olmaları psikolojik sağlamlık (resilience) kavramı ile açıklanabilir (Neff ve Broadly, 2011; Patterson, 2002). Olumsuz yaşantılar karşısında güçlü kalabilmek şeklinde tanımlanan psikolojik sağlamlık (Gizir, 2007), son yıllarda psikoloji alanı için önem taşıyan ve güncel bir kavram olarak göze çarpmaktadır (Erdoğan, 2014). Bu doğrultuda psikolojik sağlamlık kavramının araştırılması evlilik sürecinin önemli belirleyicilerinden biri olabileceği söylenebilir.

Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından birisi olarak ifade edilen psikolojik sağlamlık, bireyin yaşadığı stresli ve zor durumlar karşısında dirençli ve dayanıklı olması sonucu yeniden güç elde edebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Olsson vd., 2003). Bunun yanında psikolojik sağlamlık, yaşamdaki olumsuz durumlarla (boşanma, doğal afet, yoksulluk, aile sorunları vb.) karşılaşıldığında; koruyucu faktörler ile risk faktörlerinin etkileşimi sonucu ortaya çıkan dinamik sürece uyum gösterme olarak da ifade edilmektedir. Psikolojik sağlamlık için risk faktörleri, bireyin dayanma gücünü olumsuz etkileyen, stresli yaşantılar ve koşullardır (Demirbaş, 2010).

Psikolojik sağlamlık ile ilgili araştırmalarda travmatik yaşantı olması gerektiği ifade edilmektedir. Bu nedenle daha çok travma yaşantısı olan ya da zorlu yaşantısı bulunan bireylerle çalışmalar yapılmaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2013). Ancak normatif yaşam olayları da bireyleri travmatik yaşantılar kadar etkileyebilir. Normatif stres kaynağı, gelişim

süreci içinde aile yaşamı kapsamında karşılaşılabilecek zorluklar olarak tanımlanabilir. Örneğin; evlenme, birlikte yaşamaya uyum sağlama, çocuk sahibi olma, çocuğun doğumu normatif stres kaynakları olarak belirlenebilir. Normatif olmayan stres kaynakları ise; yaşam döngüsünde beklenmedik bir biçimde ortaya çıkan, çocuğun ölümü, işsizlik, süregelen hastalığa yakalanma gibi travmatik olaylar olarak değerlendirilebilir (Bektaş, 2018). Bu çalışmada psikolojik sağlamlığın normatif yaşantısal ströserler ile ilişkili olabileceği ve bu stres kaynakları travmatik yaşantılar kadar bireyin hayatını ve evlilik yaşamını etkileyebileceği düşünülmektedir.

Psikolojik sağlamlık kavramı incelendiğinde risk faktörlerinin yanı sıra diğer bir mekanizma ise koruyucu faktörlerdir. Koruyucu faktörler; riskli durumların birey üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmakta ve bireyin gelişimsel gereksinimlerini gidermesine yardımcı olmaktadır (Önder ve Gülay, 2007). Sağlıklı ve ilgili bir ailede yetişmenin en önemli koruyucu faktör olduğu öne sürülmektedir (Coşkun vd., 2014; Demirbaş, 2010; Masten, 1994; Özcan, 2005). Bu doğrultuda, bireyin içinde bulunduğu aile yapısının ve birey ile bakım verenler arasında kurulan ilişki niteliğinin önemli bir koruyucu faktör olduğu ifade edilebilir.

İnsanın dünyaya geldiği andan itibaren, ona bakım veren kişi ile kurduğu ilk ilişki tüm hayatını etkileyeceği söylenebilir. Turner vd. (2001), ebeveyn ve çocuk arasında kurulan ilişki kalitesinin, bireyin ileriki yaşlarda da psikolojik sağlığının belirleyicisi olduğunu ifade etmektedir. Bireyin doğduğu andan itibaren ona bakım veren kişi ile arasında gelişen ilk ilişki, yaşamı boyunca kurduğu her ilişki sürecini etkilemekte ve yetişkin olduktan sonra da kurduğu bu kişilerarası bağlanma stiline olumlu ve olumsuz etkileri tüm yaşamında görülmektedir (Hazan ve Shaver, 1987).

Bağlanma; insanların, bebeklikte ve erken çocuklukta bakım veren kişiye (çoğunlukla anne) karşı güçlü duygusal yakınlık hissetmesi olarak tanımlanmaktadır (Bowlby, 1979). Bebeğin doğduğu andan itibaren özellikle yiyecek ve sıcaklık gibi bazı fizyolojik ihtiyaçları vardır ve bu ihtiyaçları gideren bakıcı ile arasında doyum kaynaklı bir bağ geliştirmektedir (Bowlby, 2020). İlk başlarda bebek ve bakıcı arasında temel ihtiyaçları karşılamaya dönük olan bu bağ, daha sonra bebeğin sosyal-duygusal gelişimini etkileyerek sağlıklı bir birey olmasını sağlamaktadır (Kayahan, 2002). Sağlıklı bağlanma gelişiminin duygusal bağlanmaya etki ettiği ve anne ile çocuk arasında gelişen bu bağın sonraları yetişkinler arasında da devam ettiği belirtilmektedir (Bowlby, 2020). Anneye bağlanma biçiminin bireyin romantik ilişkilerini ve dahi evlilik sürecini pozitif ya da negatif olarak etkilemeye devam etmektedir (Davila vd., 1999). Evlilik sürecinde çiftlerin karşılaşacağı zorluklar ve

stresli durumların üstesinde gelme ya da gelememe durumu ile kişilerarası bağlanma stilleri arasında ilişki olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle kişilerarası bağlanma türü evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini etkileyen bir faktör olarak değerlendirilebilir.

Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan araştırmalarda kişilerin sağlamlığını artıran faktörlerden bazıları öz güven, öz yeterlik, öz- saygı, sosyal beceriler, herkes tarafından sevilen kişi olma gibi bireysel koruyucu özellikler ifade edilmektedir (Kararımak, 2006; Gizir; 2007). Kişinin kendine karşı anlayışlı olması olarak ifade edilen öz anlayış, bireyin iyi olma halini olumlu etkilemektedir (Özpolat, 2015). Özyeşil (2011)'e göre öz anlayış bireyin kendine karşı nazik ve şefkatli davranma, yaptığı hatalar karşısında affedici olma, başarısızlık ve yetersizliklerini yargılamama, yaşadığı sıkıntı veren durumları insanlığın bir parçası olarak görme ve içinde bulunulan anı yargılamadan olduğu gibi kabullenme şeklinde tanımlanmaktadır. Böylece öz anlayış, kişinin yaşadığı tüm bu olumsuz durumlara karşın bir koruyuculuk görevi görebilir ve bu olumsuz durumlar meydana geldiğinde bireyin kendisine yönelik olumlu duygular geliştirmesini sağlar (Leary vd., 2007). Ayrıca yaşanan sıkıntı, olumsuz yaşantı, yetersizlik, stres gibi durumların tüm insanlar tarafından ortak paylaşım olduğunun farkına varılması, bu olumsuz durumların insan psikolojisi üzerindeki etkisini azaltacaktır (Asıcı, 2013; Neff, 2003a).

Öz anlayışın kişiler arası ilişkileri olumlu etkilediği ve özellikle evli çiftler ya da sevgililer arasında öz anlayışı yüksek bireylerin eşlerine karşı daha duygusal tepkiler verdiği, karşı cinsi daha iyi anlayabildiği ve daha az fiziksel şiddete başvurduğu görülmektedir (Neff ve Beretvas, 2013). Yapılan bir çalışmada, öz anlayışı yüksek olan bireylerin sosyal yaşamlarında arkadaşlarıyla daha iyi anlaşabildiği belirtilmektedir (Özpolat, 2015).

Öz anlayış, kendine şefkat (self-kindness), ortak paydaşım (common humanity), bilinçli farkındalık (mindfulness) olmak üzere üç temel bileşeni içermektedir (Neff, 2003a). Kendine şefkat; bireyin kendine karşı nazik olması, ortak paydaşım; yaşanan olumsuz olayları birçok kişinin yaşadığını düşünmesi bilinçli farkındalık ise; durumu o anda olduğu gibi kabullenmesi ve dengeyi fark etmesi olarak açıklanmaktadır (Neff, 2013). Bu üç bileşen farklı olgular olmakla birlikte etkileşim içinde var olan etmenlerdir.

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, psikolojik sağlamlık ve öz anlayış arasında pozitif ilişki olduğu, psikolojik sağlamlık değeri arttıkça öz anlayışın da arttığı görülmektedir. Psikolojik sağlamlık, kişinin tüm olumsuz ve stresli yaşam şartlarına uyum sağlayabilmesi ve bu stresli yaşam koşulları ile baş etme becerilerini kullanmasını

içermektedir (Gizir, 2007). Kişinin uyum becerisi, onun psikolojik sağlamlığının göstergesidir ve bireyin sahip olduğu kişisel koruyucu faktörler de onun olumsuz koşullara karşın yapıcı tepki vermesini sağlamaktadır (Kahvecioğlu, 2016). Öz anlayış kişinin yaşadığı tüm olumsuzluklara rağmen kendine anlayışlı ve şefkatle yaklaşabilmesi durumudur. Öz anlayış ile kişi, yaşadığı acı veren durumları reddetmek ve bu duruma karşı olumsuz düşünceler geliştirmek yerine yaşadığı anıları tamamıyla kabullenmektedir (Neff, 2003b). Bu açıdan bakıldığında öz anlayışın, bireyin psikolojik sağlamlık düzeyini etkileyebilecek koruyucu faktör olarak, evli bireylerin yaşam sürecine, ilişkilerine ve problem çözebilme davranışlarına olumlu yönde katkı sağlaması beklenmektedir.

Evlilik ilişkilerindeki sorunların, her geçen yıl artarak devam etmekte olduğu söylenebilir. Özellikle değişen yaşam koşulları, teknolojik gelişimler, ekonomik zorluklar, kültürel değişimler gibi eşleri zorlayan konular evlilik ilişkilerinin bozulmasına neden olmaktadır (Sevim, 1999). Evlilik ilişkilerinin bozulması içinde bulunduğu aileyi etkilediği gibi, ait olduğu toplumun geleceğini de etkileyebilir. Anne babası boşanmış çocuklar ile anne babası birlikte olan çocukların psikolojik sağlamlık düzeylerinin kıyaslandığı bir araştırmada, ailenin birlikte olması çocuklar için koruyucu faktör olarak ifade edilmiştir (Özcan, 2005). Bu açıdan bakıldığında evliliklerdeki problemlerin çözümü, evliliklerin sağlıklı şekilde devamı için bireylerin psikolojik sağlamlıkları üzerine yapılan çalışmalar bir çözüm olarak değerlendirilebilir.

Bu araştırmada evli bireyler de psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre değişkenlik gösterip göstermediği üzerine de inceleme yapılmıştır. Psikolojik sağlamlık üzerine cinsiyet değişkeni ile ilgili tutarlı sonuçların ortaya konulamamış olması ve özellikle evli bireyler örneğinde kadın ve erkeğin rol ve sorumlulukları üzerine düşünüldüğünde hangi cinsiyetin psikolojik sağlamlığının daha yüksek olabileceği merak konusu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunun yanında evlilik süresi, çocuk sayısı, eşin çalışma durumu, bireyin çalışma durumu, eğitim düzeyi gibi değişkenlere de yer verilmiştir. Bu değişkenlerin psikolojik sağlamlığı evlilik sürecinde etkileyebileceği düşünülmektedir.

Evlili bireylerde psikolojik sağlamlık ile öz anlayış ve kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri arasındaki ilişki bu araştırmanın konusunu oluşturmaktadır. Öz anlayış ve kişilerarası ilişkilerde bağlanma stillerinin evli bireylerde psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörleri olabileceği düşünülmektedir. Alanyazında evli bireyler de psikolojik sağlamlık üzerine çalışmaların azlığı bu çalışmanın gerekliliğini ortaya koymaktadır.

1.2. Araştırmanın amacı ve önemi

Bu araştırmada evli bireylerde psikolojik sağlamlık ile öz anlayış ve kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Alanyazında evli bireylerde psikolojik sağlamlık ile öz anlayış ve kişilerarası ilişkilerde bağlanma stillerinin birlikte çalışıldığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Özellikle değişen toplum yapısı göz önüne alındığında bu araştırma sonuçlarının çift ve aile terapisi alanına katkı sunabilecek bir çalışma olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik sağlamlığın bazı demografik değişkenlere (cinsiyet, çalışma durumu, eşin çalışma durumu yaşı, evlilik süresi ve öğrenim durumu) göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırmanın bir diğer amacını oluşturmaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde, söz konusu değişkenlerle psikolojik sağlamlığın birlikte incelendiği araştırmalarda birbiri ile tutarlı olmayan bulgular elde edildiği ve bu değişkenlerle evli bireylerde psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin net olarak açıklanamadığı söylenebilir. Bu doğrultuda araştırmanın alanyazına katkı sağlaması ve evli bireylerin psikolojik sağlamlığı üzerinde etkili olan faktörleri keşfetmeye ışık tutması bu araştırmanın önemini ortaya koymaktadır.

Psikolojik sağlamlık üzerine yapılan ilk çalışmalar risk altındaki çocuk ve ergenler üzerinde yapılmıştır (Gizir, 2007). Türkiye’de son yıllarda yetişkinler üzerinde psikolojik sağlamlık üzerine çalışmalar yapılsa da evli bireyler örnekleminde çalışmaların az olduğu ifade edilmektedir (Bektaş, 2018). Bu çalışmanın örneklemini evli bireyler oluşturmaktadır.

Evlilikler de yaşanan problemlerden dolayı çiftler ruhsal, ekonomik, sosyal anlamda zorluklar yaşayabilmektedir. Evliliklerde yaşanan problemler karşısında neden bazı bireyler direnirken ya da daha kolay uyum sağlarken; bazı bireyler zorluklar karşısında mücadele etmekten vazgeçmekte olduğu irdelenmeye çalışılmıştır. Alanyazında psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireylerin, evlilik sürecinde yaşadığı çatışmaları çözmek için daha fazla çaba harcamakta olduğu belirtilmektedir (Werner ve Smith, 2001). Bu bulgu ile birlikte evli bireylerde psikolojik sağlamlığı etkileyen değişkenler tespit edilebilirse, önleyici ruh sağlığı kapsamında katkı sunulacağı düşünülmektedir. Bu değişkenlerin tespiti ile psikolojik sağlamlığı artırma ya da koruma üzerine çalışmalar yapılabilir ve bu da evliliklerdeki sorunların çözümü için büyük bir adım olarak ifade edilebilir.

Basım ve Çetin (2011)’e göre; psikolojik sağlamlık süreç içerisinde geliştirilebilir bir özelliktir. Evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri geliştirebilmek adına öz anlayış ve kişilerarası bağlanma stilleri ile ilgili psiko-eğitim programları düzenlenebilir böylece

evliliklerde sorunların çözümü ve sağlıklı evliliklerin devamı getirilebilir. Özellikle sosyal ve aile politikalar bakanlığının aile eğitimi programlarında ya da evlilik öncesi eğitimlerin içerikleri hazırlanırken bu çalışmanın sonuçlarının faydalı olabileceği söylenebilir. Evli bireylere verilecek olan psikolojik danışmanlık hizmetlerinin niteliği açısından da bu çalışma önem taşımaktadır.

1.3. Problem cümlesi

Evli bireylerde psikolojik sağlamlık ile öz anlayış ve kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri ve çocuk sayısı arasındaki ilişki nasıldır ve psikolojik sağlamlık bazı değişkenlere (cinsiyet, çalışma durumu, eşin çalışma durumu, yaş, evlilik süresi ve öğrenim durumu) göre farklılık göstermekte midir?

1.4. Alt problemler

1. Evli bireylerde psikolojik sağlamlık ile öz anlayış, kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri ve çocuk sayısı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyi, öz anlayış ve kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri değişkenleri tarafından anlamlı bir biçimde yordanmakta mıdır?
3. Evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyet, çalışma durumu, eşin çalışma durumu, yaş, evlilik süresi ve öğrenim durumu değişkenleri açısından anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?

1.5. Varsayımlar

1. Araştırmada katılımcılar, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'ni, Öz Anlayış Ölçeği'ni ve Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği'ni objektif bir şekilde doldurmuşlardır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Araştırmada hipotezlerinin sınanmasına ilişkin toplanan veriler Kişisel Bilgi Formu, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği'nden elde edilen verilerle sınırlıdır.
2. Bu araştırma evli bireylerle sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Evlilik: İki kişinin sosyal kurallar içerisinde kanunların uygun gördüğü şekilde, biyolojik, ekonomik, psikolojik, sosyolojik amaçlarla bir araya gelerek birlikte yaşamaya karar vermesini sağlayan toplumsal bir sözleşmedir (Özgüven, 2001).

Psikolojik sağlık: Bireyin olumsuz yaşantılar karşısında (boşanma, terör, sağlık problemleri, işsizlik, bozuk aile düzeni, yoksulluk, doğal afetler, göç vb.) güçlü kalabilme ve koruyucu faktörler ile risk faktörleri arasında etkileşim sonucu olumsuz duruma uyum sağlayabilme olarak tanımlanmaktadır (Kararımak, 2006). Psikolojik sağlık, travmatik veya stresli olaylar karşısında bireyin “istikrarlı bir dengeyi sürdürme kabiliyeti” olarak da ifade edilmektedir (Bonanno, 2004). Özetle psikolojik sağlık, zorlu yaşam koşulları karşısında bireyin verdiği mücadele ve bu mücadele sonucunda ulaşılan başarı olarak ifade edilebilir.

Öz anlayış: Bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı acı ve başarısızlık durumunda kendine karşı özenli ve nazik davranması, acımasızca yargılama yapmadan yaşadığı olumsuz deneyimleri hayatın bir parçası olarak görebilmesi ve bu deneyimlerle birlikte aslında insanların ortak bir paydaşım altında yaşadığının farkına varabilmesidir (Neff, 2003a; 2003b). Kısaca öz anlayış, bireyin kendine karşı anlayışlı olması olarak ifade edilebilir.

Kişilerarası ilişkilerde bağlanma: Bebek ile bakım veren kişi (genellikle anne olmak üzere) arasında kurulan ilk ilişkiye bağlı olarak gelişen, yaşam boyu sürekliliğini koruyan duygusal bir bağ olarak tanımlanmaktadır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bağlanma, bireyin yaşamında kurduğu ilk özel ilişki olarak değerlendirilebilir.

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Psikolojik sağlamlık

Geçmişten günümüze psikoloji biliminin, değişen yaşam koşullarına göre sürekli olarak geliştiği ve yapılan yeni çalışmalarla kendini yenilediği söylenebilir. İkinci dünya savaşından sonra psikoloji alanı, bireye yaklaşım biçimi olarak tıbbi bir modeli benimsemekte, bununla birlikte bireylerin güçlü ve olumlu yönlerine odaklanmayı göz ardı etmektedir. Post modernizmle birlikte gelişen pozitif psikoloji ise, bireyin olumsuz ve eksik yönlerinden ziyade bireyi mutluluğa ve refaha götüren güçlü yönlerine odaklanmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Psikoloji alanındaki bu değişimle birlikte insanın olumlu özelliklerinin araştırılmasının önem kazandığı ifade edilebilir.

Pozitif psikoloji felsefesi, bireylerin farkındalıklarını artırarak olumsuz şartlara ve karşılaştıkları sorunlara karşı bireyi korumayı amaçlamaktadır (Gable ve Haidt, 2009). Bu amaç doğrultusunda yapılan çalışmalarla gündeme gelen, Latince “*resiliens*” kökünden türeyen psikolojik sağlamlık kavramı (*resilience*), maddenin elastik olması ve şekil aldıktan sonra eski haline kolayca gelebilmesi olarak ifade edilmektedir (Greene, 2002). Türkiye’de son yıllarda çalışılan *resilience* kavramının, alanyazında “yılmazlık”, “kendini toparlama gücü” ve “psikolojik sağlamlık” gibi tanımlarla ele alındığı görülmektedir (Gizir, 2004; Öğülmüş, 2001; Terzi, 2006). Bu çalışmada ise söz konusu kavram, “psikolojik sağlamlık” şeklinde ifade edilmiştir.

Psikolojik sağlamlık; zor yaşam koşullarına karşın, bireyin tekrar eski haline dönebilme yeteneği, zorluklar ve hayatta karşılaşılan stres kaynakları karşısında adapte olabilmeyi sağlayan insani bir yetenek olarak tanımlanmaktadır (Masten, 1994; Newman, 2005). Garmezy (1993)’e göre bu yetenek sayesinde kişi psikolojik olarak sağlam kalabilmektedir. Bolat (2013), psikolojik sağlamlığın, bireyin yaşamla mücadelesinde en önemli kişilik özelliği olduğunu öne sürmektedir. Maddi (2006), psikolojik dayanıklılığın tanımını stres yüklü koşullara rağmen var olan olası felaket durumlarını gelişim fırsatlarına dönüştüren, beraberinde strateji, cesaret ve motivasyon gerektiren tutum ve beceri şekli olarak ifade etmiştir. Başka bir tanımda da; çevresel şartların bireyi zorlaması ile ortaya çıkan problemler ve riskli durumlara karşılık bu zor şartlardan sağlıklı şekilde çıkabilme kapasitesidir

(Kahvecioğlu, 2016). Earvolino-Ramirez (2007) ise psikolojik dayanıklılığı incindikten sonra tekrar eski haline kolayca dönebilme olarak belirtmektedir. Psikolojik sağlamlık ile ilgili bu tanımlamaların ortak yönü daha çok psikolojik sağlamlığın bir kişilik özelliği olarak ifade edilmesi olabilir ancak çalışmalar attıkça psikolojik sağlamlığın tanımlamalarının da geliştiği söylenebilir.

Rutter (1999) psikolojik sağlamlığı, koruyucu ve risk faktörlerinin oluşturduğu dinamik bir yapı olarak tanımlamaktadır. Psikolojik sağlamlık doğuştan gelen bir özellik değil, çevre ile gelişen dinamik bir gelişimdir. Ayrıca zorlu yaşam koşullarına karşılık baş etme ve uyum sürecini kapsamaktadır. Bunun yanında psikolojik sağlamlığın ortaya çıkabilmesi için öncelikle bir risk durumunun oluşması ve bireyin bu risk durumunun üstesinden gelebilmesi (olumlu sonuç) gerekmektedir (Gürkan, 2006b). Alanyazında psikolojik sağlamlık kavramının çeşitli tanımlarında üç temel nokta; risk/zorluk, olumlu uyum gösterme, koruyucu faktörler olarak ifade edilmektedir (Windle, 1999). Bireyin yaşam boyunca karşılaştığı sorunlarla ve stresli durumlarla baş edebilmesi için bu üç ortak noktanın araştırılmasının önemli olduğu söylenebilir. Bu üç faktörün etkileşimi ile birlikte birey yaşam süresince psikolojik sağlamlığını geliştirebilir.

2.1.1. Risk faktörleri

Psikolojik sağlamlığı anlamlandırabilmek için öncelikle risk faktörleri tanımlanabilir. Risk faktörü; istenmeyen bir sonucun olma olasılığını artıran etkenler olarak ifade edilmektedir (Eraslan Çapan, 2017). Psikolojik sağlamlık kavramı ile ilgili özellikle çocuk ve ergen konu alan birçok araştırma sonucunda risk faktörleri; bireysel, ailesel ve çevresel olarak sınıflandırılmaktadır (Gizir, 2007).

Bireyin doğuştan sahip olduğu olumsuz özellikler ve yaşam koşulları onun bireysel risk faktörlerini oluşturmaktadır (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009). Erken doğum, zeka seviyesinin düşüklüğü, olumsuz yaşam koşulları, kronik hastalıklar, sağlık sorunları, madde kullanımı ve özgüven eksikliği, benlik saygısının düşüklüğü, bireysel risk faktörlerinden sayılmaktadır (Toprak, 2014; Tümlü, 2012).

Ailesel risk faktörleri; bireyin doğup büyüdüğü aile ortamına ait, kendisinden ve kişilik özelliklerinden bağımsız faktörler şeklinde tanımlanmaktadır (Açıkgöz, 2016). Ailesel risk faktörleri olarak, ebeveynin hastalığı, psikopatolojik durumu, anne ve babanın ayrılması ya da ölümü, tek ebeveyne sahip olma, aile içi şiddet, ihmal ve istismarın varlığı, olumsuz ebeveyn tutumu olarak belirtilmektedir (Gizir, 2007). Bunların yanında kalabalık aile, anne

babanın madde kullanımı, suç işlemiş ebeveynin varlığı da ailesel risk faktörlerine eklenmektedir (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009).

Çevresel risk faktörleri ise, bireyin kendinden ve ailesinde kaynaklı faktörlerden bağımsız toplumsal durumları içeren dış faktörler olarak tanımlanmaktadır (Sezgin, 2016). Çevresel risk durumlarına örnek olarak; ekonomik zorluklar, yoksulluk, ihmal ve istismar, doğal afet, savaş, göç, terör, evsizlik, işsizlik gibi faktörler verilmektedir (Toprak, 2014). Tüm bu risk faktörleri göz önüne alındığında bireysel, ailesel, çevresel etmenlere karşı bireyin vereceği mücadele, onun psikolojik sağlamlığının gelişimini etkileyeceği söylenebilir. Diğer yandan bireyin psikolojik sağlamlığını etkileyen bir diğer faktör ise koruyucu faktörler olarak belirtilebilir. Koruyucu faktörler, risk faktörlerine karşı bireyi savunan, mücadelesini güçlendiren onun sağlamlığını artıran, faktörler olarak değerlendirilebilir.

2.1.2. Koruyucu faktörler

Bireyin olumsuz yaşantılara ve strese neden olan durumlarla mücadele ederek başarıya ulaşmasına katkı sağlayan bireysel, ailesel ve çevresel etmenler koruyucu faktör olarak ifade edilmektedir (Tümlü, 2012). Koruyucu faktörler, bir risk durumunun etkililiğini azaltan ya da ortadan kaldıran, uyum becerisini artıran ve yeterliği geliştiren risk faktörlerine karşı tampon görevi üstlenen kaynaklardır (Bayraklı, 2010). Bireysel, ailesel, çevresel risk faktörlerinin olumsuz etkisini azaltan ve bireyin gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamasına yardımcı olan koruyucu faktörler kişiyi başarıya ulaştıran etmenlerdir (Terzi, 2006). Bu faktörler risk altındaki bazı insanların diğer insanlara göre neden daha sağlıklı, başarılı, uyumlu olduğunu açıklamaktadır (Masten ve Reed, 2002). Koruyucu faktörler; bireysel, ailesel ve çevresel koruyucu faktörler şeklinde sınıflandırılmaktadır (Gülay, 2008).

Bireysel (içsel) koruyucu faktörler; risk durumlarında ortaya çıkarak olumsuz etkiyi azaltan, sorunları fark etmeye ve problemleri çözmeye yarayan, bireye destek veren özellikler olarak tanımlanmaktadır (Gürkan, 2006b). Zeka, akademik başarı, olumlu veya kolay mizaç, iç kontrol odağı, benlik saygısı ve öz yeterlik, kişisel farkındalık ve kendini kabul, özerklik, yaşam hedefi ve gelecek için olumlu beklentiler, etkili problem çözme becerisi, iyimserlik ve umut, sosyal yetkinlik, mizah duygusu ve sağlık bireysel koruyucu faktörler olarak ifade edilmektedir (Gizir, 2007).

Ailesel koruyucu faktörler; bireyin içinde yetiştiği ailenin yaşam koşullarını, niteliğini ve bireylerinin özelliklerini içeren onu destekleyen faktörler olarak tanımlanmaktadır (Tanyeri, 2016). Bu koruyucu faktörler arasında; destekleyici anne-baba ya da bir aile üyesi, çocuğa

yönelik gerçekçi beklenti, aile ile beraber yaşama, demokratik ebeveyn tutumu, anne/babanın eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik açıdan iyi düzeyde olma gibi durumlar belirtilmektedir (Kararımak, 2006). Yapılan bir araştırma da; demokratik anne baba tutumunun çocuğun psikolojik sağlamlığını artırdığı sonucu ifade edilmektedir (Gündüz Algünerhan, 2017). Bunun yanında bir aile üyesi ile olumlu ilişki, bireyin sosyo-akademik gelişimini olumlu etkilemektedir (Reed-Victor, 2000). Bu faktörlere göre düşünüldüğünde ailenin ve aile ilişkilerinin, çocuğun psikolojik sağlamlığı üzerinde önemli bir rolü olduğu söylenebilir.

Çevresel koruyucu faktörler; bireysel ve ailesel koruyucu faktörler haricinde, dışsal koruyucu faktörlerde bireyin psikolojik sağlamlığını artırmaktadır. Çevresel koruyucu faktörlerin ilgi ve desteği, çocuğun psikolojik sağlamlığını etkilemektedir (Kahvecioğlu, 2016). Yapılan bir araştırmada çocuğun rol model alabileceği, ev dışından ona destek sağlayan birinin varlığı onun için koruyucu bir faktör olarak belirtilmektedir (Gizir, 2007). Çevresel koruyucu faktör olarak, iyi bir okul ortamı, olumlu arkadaş ilişkileri, sosyal hizmetlerin varlığı, olumlu sosyal destek gibi etmenler ele alınmaktadır (Tanyeri, 2016). Bu koruyucu faktörler, bireyin yaşamında zorluklarla mücadelesi için, kendisi dışında gelişen faktörler olarak belirtilebilir. Psikolojik sağlamlığın gelişim sürecinde önemli rolü olan koruyucu faktörlerin kendi içinde de bir etkileşim sürecinde olduğu da vurgulanabilir.

2.1.3. Olumlu sonuçlar

Özerkliğin İnsanın hayatı boyunca yaşadığı sorunlara karşı verdiği tepkiler, onun psikolojik sağlamlık düzeyi ile ilişkilendirilebilir. Bireyin karşılaştığı risk faktörleri ile koruyucu faktörler arasındaki etkileşimli sürecin sonunda ortaya çıkan sosyal ya da akademik alandaki başarılı durum olumlu sonuç olarak ifade edilmektedir (Gizir, 2007). Psikolojik sağlamlığın üç temel noktasından biri olarak tanımlanan olumlu sonuçlar, Masten ve Coatswoeth (1998)'e göre bireyin gelişim sürecini tüm şartlara rağmen sağlıklı devam ettirmesi ve uyum göstermesi olarak tanımlanmaktadır (Akt. Toplu, 2017). Her koruyucu faktörün her bireyde aynı etkiyi göstermediği düşünüldüğünde, araştırmalarda akademik ve sosyal alanlardaki yeterlilik gibi olumlu sonuçlar belirlenmeye çalışılmaktadır (Gürkan, 2006a).

Psikolojik sağlamlık süreci sonrasında oluşan olumlu sonuçlar; gelişimsel görevlerin tamamlanması, akademik-sosyal başarı, psikolojik sağlık, suçtan uzaklaşma, mutluluk, yaşam doyumu, iyilik hali, yakın arkadaşlık ilişkilerin de başarılı olma gibi maddeleri

kapsamaktadır (Masten ve Reed, 2002). Olumlu sonuçlar, psikolojik sağlamlık sürecinin çıktıları olarak düşünölebilir.

2.1.4. Evlilik ve psikolojik sağlamlık

Bireyin yaşamı boyunca birçok stresli koşulda hayatını devam ettirmeye ve üzerine düşen dönemsel sorumlulukları gerçekleştirmeye çaba gösterdiği söylenebilir. Havighurst (1972)'e göre, Psikososyal gelişim kuramında ise, yakınlığa karşı yalıtılmışlık evresindeki kişi, yakın ilişkiler geliştirmekte ve bu yakın ilişkiler içinde evlilik ve evlenme konuları önemli yer tutmaktadır (Senemoğlu, 2011). Evlilik; iki kişinin sevmeye ve sevilme ihtiyacını karşılamak, biyolojik, psiko-sosyal ihtiyaç ve güdülerini doyurma, dünyaya yeni nesiller getirme, toplum içinde yer edinme, birlikte güven ilişkisi içinde olma ve geleceğe güvenle bakabilme gibi çok sayıda amacı içinde barındıran bir sistemdir (Canel, 2012). Bu doğrultu da evliliğin bir gelişim görevi olarak değerlendirildiği ve insanların çeşitli ihtiyaçlarını karşılamak için başvurduğu toplumsal bir yapı olarak ifade edilebilir.

Evlilik yaşamı ile birlikte bireyin hayatında bazı değişiklikler olması beklenebilir. Ortak bir yaşam biçimi, aile sorumlulukları, çift olabilme, yeni görev ve sorumluluklar, tatmin edici duygusal ve cinsel ilişki evlilik yaşamından beklentiler olarak ifade edilmektedir (Onur, 2008). Ayrıca, evlilik ilişkisine ortak bir konut, ekonomik bağıllık, cinsel sadakat, çocuk ve ev işlerine yönelik sorumlulukların paylaşılması gibi beklentilerin de dahil olduğu belirtilmektedir. Bu beklentilerin karşılanması evliliğin sürmesini ve evliliğin kalitesinin artmasına olanak sağlamaktadır (Bektaş, 2018). Ancak bu beklentilerin karşılanamaması ve evlilik sürecinde çiftlerin karşısına çıkan bir takım zorluklar, hayal kırıklıkları ve çatışmalar bireylerin evlilik yaşamını zorlaştırmakta ve hatta bitirmektedir (Kalkan ve Yalçın, 2012). Yaşanan bu durum ile birlikte bireylerin bu sorunları aşarak evliliklerini devam ettirmeleri toplumsal bir beklenti olarak karşımıza çıkmaktadır. Güçlü evlilik bağı, birey ve ailelerin psikolojik sağlamlıklarına pozitif katkıda bulunmaktadır (Weiten vd., 2016). Kısaca, evliliğin psikolojik sağlamlığın gelişimine katkı sağlayacak önemli bir kavram olduğu söylenebilir.

Evlilik sürecinde yaşanan problemlere karşı, psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin daha uyumlu ve ılımlı tepkiler vermesi beklenebilir. Reis ve Gable (2003)'e göre, empatik olma, eşi destekleme, zor zamanlarda eşe destek olma ve ilgi gösterme psikolojik sağlamlığı arttırarak eşin kendine de yatırım yapmasını sağlamaktadır. Eşlerden birinin psikolojik sağlamlık düzeyi diğlerinin de psikolojik sağlamlığını etkilemektedir. “Ben” ya da “sen”

yerine “biz” olabilen çiftler kendilerini zorluklar karşısında daha güçlü hissetmektedir (Walsh, 2006). Bu bağlamda, evlilikte yaşanan sorunlar ve stresli durumlar karşısında çiftlerin direnmeleri, uyum sağlamaları ve birbirlerine karşı anlayışlı olmaları onların psikolojik sağlamlığını olumlu yönde etkileyebilir.

2.2. Öz anlayış

Hayatı boyunca birey, ona acı veren, onun duygusal durumunu olumsuz etkileyen ve değiştirilemeyen durumlarla karşılaşabilir. Bu durumlarda insan, psikolojik sağlığını korumak adına farklı yollara başvurabilir. Asıcı (2013) tarafından, öz anlayışın yaşamda karşılaşılan olumsuz olayların etkisini azaltan etkili bir tutum olduğu ifade edilmektedir. Bireyin acı veren veya hata yapılan durumlarda kendisine karşı anlayışlı davranması öz anlayış ifade etmektedir (Bolat, 2013). Bu bağlamda öz anlayış, kişilerin psikolojik sağlığını korumak için kullandığı çözüm yollarından biri olarak değerlendirilebilir.

Öz anlayışı tanımlayabilmek için, önce “anlayış” kavramının ele alınması gerekmektedir. Latince kökenli bir kelime olan anlayış (compaty) kavramını Türk Dil Kurumu, “Bir toplumdaki bireylerde görüş ve inanış etkisi ile oluşan düşünme yolu, zihniyet, hoş görme, halden anlama” olarak tanımlamaktadır (TDK, 2021). “Anlayış” toplumda yer alan diğer insanlara sabırlı ve nazik olmayı, yargılamamayı, insanların hata yapabileceklerinin farkında olmayı içermektedir. “Self-compassion” kavramı ile ortaya çıkan öz anlayış, Türkçe’ye; “öz-duyarlık”, “öz anlayış” ve “öz-şefkat” şeklinde çevrilmiştir (Bayramoğlu, 2011; Kara, 2018). Bu araştırmada ise “öz anlayış” olarak ifade edilmiştir.

Öz anlayış; kişinin kendi üzüntülerine karşı açık ve duyarlı olması, acı, yetersizlik ve başarısızlığa karşı, kendine yargılayıcı olmayan bir anlayış sunması ve şefkat ile kendisini iyileştirmeye çalışması olarak tanımlanmaktadır (Neff, 2003a). Kişinin kontrolü dışında gelişen bir durum karşısında kendini yargılamadan ve küçümsemeden yaşadığı acının üstesinden gelebilmesini sağlayan, benliğe yönelik sağlıklı bir tutumdur (Germer ve Neff, 2013). Bireyin yetersiz hissettiği ve acı duyduğu yaşantıları kabul etmesi, öfke ve hayal kırıklığı yerine acısını yaşamayı öğrenmesi öz anlayış olarak ifade edilmektedir (Germer, 2009). Kısaca öz anlayış, bireyin eksik yönlerine rağmen, kendine karşı anlayışlı ve duyarlı olması şeklinde tanımlanabilir.

Kişinin kendine karşı anlayışlı olması, onun duygusal gelişimini destekleyebilir. Çünkü öz anlayış duyguların adil ve objektif olarak kabulü bunun yanında duygu düzenlenmesini sağladığı ifade edilmektedir. Öz anlayış yüksek olan bireyin, problemlerinin, zayıf

yönlerinin farkında olduğu; ancak kendine karşı katı ve olumsuz bir tutum yerine anlayışlı ve şefkatli yaklaşım sergilediği belirtilmektedir (Neff, 2003a). Öz anlayışın kişiyi olumsuz durumlara karşı koruduğu ve gelişimi için motivasyon sağladığı söylenmektedir (Leary vd., 2007). Bireyin öz anlayış düzeyinin artması kendine karşı farkındalığını arttırabilir ve böylece onun gelişimini destekleyici nitelikte olabilir.

Olumsuz yaşantılar karşısında, bireyin kendine anlayışlı davranması kendine odaklı ya da bencilce bir durum olarak değerlendirilebilir. Ancak kişinin olumsuz düşüncelerinin varlığında dahi kendine nazik davranması, öz anlayışın temelini oluşturmaktadır. Öz anlayışlı olmak bencilce davranmak ya da kendini merkezde tutmak olarak belirtilmemektedir. Benzer şekilde öz anlayış bireyin kendisine acıması (self-pity) olarak da tanımlanmamaktadır. Kendine acıyan bireyin, sadece kendi sorunlarına odaklanması nedeniyle diğer insanları ve onların acılarını fark etmeyeceği ve hatta dünyada acı çeken tek kişi olarak kendini göreceği öne sürülmektedir (Neff, 2003b). Bu da bencil olma, yaşadığı acıyı abartma ve dramatize etme olarak karşılık bulmaktadır. Ancak öz anlayış, kişinin kendini zavallı olarak değerlendirmesi değil; yetersizliklerini, acılarını, duygularını kabul ederek ve zayıf yönlerine rağmen daha anlayışlı olması ve diğer insanların ortak acılar yaşadığını fark etmesidir (Neff, 2003b; Neff ve Germer, 2017). Sonuç olarak; öz anlayışın, kendine acıma ya da kendine odaklanma gibi olumsuz durumlardan çok farklı bir kavram olduğu açıkça söylenebilir.

Neff (2003a) tarafından alanyazına kazandırılan öz anlayışın temelleri doğu felsefesine dayanmakta olup, kişinin kendi acılarına açık olması, kendini yargılamadan şefkat ile acılarını iyileştirmesi anlayışını içermektedir. Öz anlayış; “öz-şefkat (self-kindness)”, “ortak paydaşım (common humanity)” ve “bilinçli farkındalık (mindfulness)” olmak üzere üç bileşenden oluşmaktadır (Dilmaç vd., 2009; Tatlıoğlu, 2010). Bu durumda öz anlayışın açıklayabilmek için bu bileşenleri tanımlamak gerekli olabilir.

2.2.1. Öz-şefkat

Yaşam boyu birey birçok olumsuz durumlarla karşılaşabilir. Kişinin hayatında yaşanan olumsuzluklarla birlikte kendini suçlaması, küçümsemesi ve acımasızca eleştirisi ortaya çıkmaktadır. Öz-şefkat kişinin kendini yargılamasının tam tersi bir kavram olarak ifade edilmektedir. Kendisine şefkat gösteren kişi, sert bir yargılama ile kendini eleştirmez, bunun tersine ılımlı ve anlayışlı bir yaklaşım ile kendini rahatlatır (Gilbert ve Procter, 2006).

Böylece birey, kendini incitmeden problemlı durumların üstesinden öz-şefkatle gelmeye çalışabilir.

2.2.2. Ortak paydaşım

Zor ve sıkıntılı durumlar karşısında birey, kendini bu sorunu yaşayan tek kişi olarak algılayabilir. Ortak paydaşımında ise, yaşanan olumsuz, başarısız, acı veren olayların sadece bireyin kendi başına gelmediği ve bu durumun diğer insanlar tarafından da deneyimlendiği farkındalığı ifade edilmektedir (Neff, 2003a). Kişinin karşılaştığı olumsuzluklara, kendini suçlamak, acımasızca eleştirmek, kıyaslamak yerine tüm insanların ortak tecrübesi olarak görebilmesidir (Set, 2016). Böylece birey, sorunun sadece kendine özel olmadığını anlayabilir ve sorunun çözümü için yollar arayabilir. Birey, içinde bulunduğu acı veren durumdan kaçınmak yerine bu incitici duyguları kendine faydalı olacak şekilde yeniden düzenlemekte ve bu süreçte öz şefkat ve ortak paydaşımı birlikte kullanmaktadır. Ortak paydaşımın temelleri kültürel ve evrensel değerlerin özünden gelmektedir (Neff, 2001). Kısaca öz şefkat ve ortak paydaşım bireyin yaşadığı çevreden aktarıldığı söylenebilir.

2.2.3. Bilinçli farkındalık

İnsan, yaşadığı olumsuz durumlar karşısında yoğun bir şekilde probleme odaklanıp bu durumlara çok fazla anlam yükleyebilir. Bilinçli farkındalık kavramı ise, kişinin içinde olduğu anda gerçekleşen algı, duygu ve düşünce deneyimine odaklanmakta ve bu algı, duygu, düşünceyi eleştirmeden kabul etmesini sağlamaktadır (Germer, 2009). Öz anlayışın üçüncü bileşeni olan bilinçli farkındalık, duygulardan kaçmadan dengeli bir biçimde, durumun bilincinde olmaktır (Neff, 2004). Bilinçlilik bireyin hayatında yer alan olumsuz duyguları kabullenmesini sağlamakta ve onlara kapılıp sürüklenmesine engel olmaktadır (Neff, 2003a). Bilinçli farkındalığa sahip kişinin, duygularını bastırmaya, değiştirmeye çalışmadığı, olumlu olumsuz tüm duygulara açık ve bu duyguların farkında olduğu belirtilmektedir (Neff, 2011; Sayın, 2017). Özetle bilinçli farkındalık, bireyin yaşadığı “an”ın içinde kalması ve kendinin farkında olması olarak değerlendirilebilir.

Öz anlayışın üç alt boyutu kavramsal olarak farklı olsa da birbiriyle etkileşim halinde bir bütünü temsil etmekte ve bireye fayda sağlamaktadır (Neff, 2003b). Bu nedenle bu üç bileşeni tam olarak anlayabilmenin çok önemli olduğu vurgulanabilir.

2.3. Bağlanma

Anne karnında yeme, içme, barınma, güvenlik gibi birçok ihtiyacı giderilen bebek, dünyaya gözlerini açtıktan sonra aynı şekilde ihtiyaçlarının karşılanmasını bekleyebilir. Bebek ilk

olarak, beslenme ihtiyacı için meme arama, emme gibi ilk bağlanma davranışını ortaya koymakta ve bu emme refleksi, yalnızca fizyolojik ihtiyaç için değil, aynı zamanda kendini güvende hissetmeyi ve stresten uzaklaşmayı sağlamaktadır (Soysalı vd., 2005). Bu nedenle onunla ilk ilişki kuran, onun ihtiyaçlarını karşılayan bireyle arasında duygusal bir bağ oluştuğu söylenebilir.

Çocuğun ilk insan ilişkisini tanımlamak ve onun anne figüründen ayrılma ya da onu kaybetme tepkisini anlamak, bağlanma davranışının temellerini oluşturmaktadır (Bowlby, 2020). Bowlby (1982)'ye göre bebek, dünyaya geldikten sonra yakın ilişkiler kurma gereksinimi hissetmekte ve ilk ilişkiyi etrafında sıkça gördüğü annesi (bakıcı) ile kurmaktadır. Duygusal bağ kurma eğilimi bebeğin gelişimi ve hayatının devamı için gerekli olmaktadır (Sümer ve Güngör, 1999). Bebeğin bağlanma kaynağı, ona güven veren, sıcaklığı (fiziksel temas) ile onu rahatlatan kişiler olması gerekmektedir. Çocuğun annesi ile kurduğu bağ, onun dış dünyayı tanımak için kullanabileceği “güvenli üs”, tehdit anında ise “sağlam üs” niteliği taşımaktadır (Bowlby, 2020). Bu nedenle bebek ve anne arasında kurulan bağın niteliği bireyin tüm yaşamı üzerinde etkisi olduğu ifade edilebilir. Bireyin yaşamında bu düzeyde etkili olan bağlanmanın birçok araştırmacı tarafından yorumlandığı söylenebilir.

Anne-çocuk ilişkisinin doğası ve temeli üzerinde en geniş ve güçlü savunmayı yapan anne-çocuk ilişkisini sosyal, duygusal, davranışsal bileşenleri ile bir bütün olarak yorumlayan Bowlby'nin çalışmaları, alanyazında en çok kabul gören kuramsal açıklama olarak ifade edilmektedir (Pickover, 2002). Bağlanma kuramının bebeğin davranış örüntülerini araştırma nedeni anne yoksunluğudur. Bağlanma, bebeklerin temel güven duygusunu geliştiren anne ve bebek arasında kurulan duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2005). Bağlanma figürü ile bebek arasında olumsuz bir ilişki oluşması durumunda, bebeğin anneye güvenemeyeceği ve ihtiyaçları karşılanmayan bebeğin anneye karşı tepki gösterip onu reddedeceği öne sürülmektedir (Morsünbül ve Çok, 2011). Hem fizyolojik hem de duygusal ihtiyacı karşılanan bebek ise anneyi güvenli liman olarak değerlendirmekte ve anne ile yakın ilişki kurmaktadır (Zhang ve Hazan, 2002). Bowlby (1980), uyum sorunu yaşayan çocuklarla yaptığı çalışmalarda anne ya da bakıcı ile çocuk arasında kurulan bağın ileride yaşanacak problemlere ve yetişkinlikte psikopatolojiye neden olabileceğini savunmaktadır (Akt. Bahadır, 2006). Bağlanma, kişilerarası ilişkilerin temelini oluşturmaktadır (Dönmez, 2000). Bebeklik dönemi, sağlıklı ilişki kurabilmek için kritik bir dönemdir. Bu dönemde birey, sevmeye, sevilme, kaygı ya da güven duyma gibi gelecekteki ilişkilerini önemli derecede etkileyecek bağ kurma davranışını öğrenmektedir (Çelik, 2009). Bowlby bağlanmanın üç

temel işlevini; bebeğin bakımını yapan kişiye (anne veya bakıcı) yakınlığı, bebeğin çevresini keşfetme sürecinde “güvenli üs” olarak anneye dönebilmesi, bebeği dışardan gelebilecek tehlikelere karşı koruma olarak belirtmektedir (Akt. Tüzün ve Sayar, 2006). Böylece, bağlanmanın insan ilişkileri üzerinde olumlu ve olumsuz etkileri, kurulan bağın sağlıklı olup olmaması ile ilişkilendirilebilir.

Ainsworth (1979), çocukluk bağlanma stillerini belirlemek için “Yabancı Ortam Tekniği”ni kullanmıştır. Bu teknikte anneleriyle birlikte bir oyun odasında oynayan bebeklerin ortamına yabancı bir kişinin dahil olma sürecinde annenin odadan kısa süreli ayrılmasına verdikleri tepkiye göre güvenli, kaygılı-kaçınan ve kaygılı-kararsız/dirençli olarak üç bağlanma stilinden bahsedilmektedir (Akt. Pines, 2010). Anneye güvenli bağlanan bebekler odada aktif oyun oynamakta ve annenin odadan çıkmasıyla temas aramakta; ancak anne döndüğünde kolaylıkla sakinleşmektedir. Anneyi güvenli bir üs olarak görmekte ve çevreyi keşfedebilmektedir. Anneye kaygılı-kaçınan bağlanan bebekler, anneye ayrılma ve tekrar bir araya gelme sürecinde temastan kaçınmakta ve anneyi güvenli üs olarak görmemektedir. Anneye kaygılı-kararsız/dirençli bağlanan bebeklerde ise anneye yakınlık kurma ve etkileşimli olma isteği yoğun, etrafı keşfetme duygusu ise pasif olmaktadır. Anne ortamdan çıktığında stresli olan bebeklerin, anne geri döndüğünde ise öfkeli ve dirençli davrandığı belirtilmektedir (Bowlby, 2014). Özetle; anne ve çocuk arasında kurulan bağın niteliği, çocuğun vereceği tepkiyi büyük oranda belirlediği söylenebilir.

2.3.1. Kişilerarası ilişkilerde bağlanma

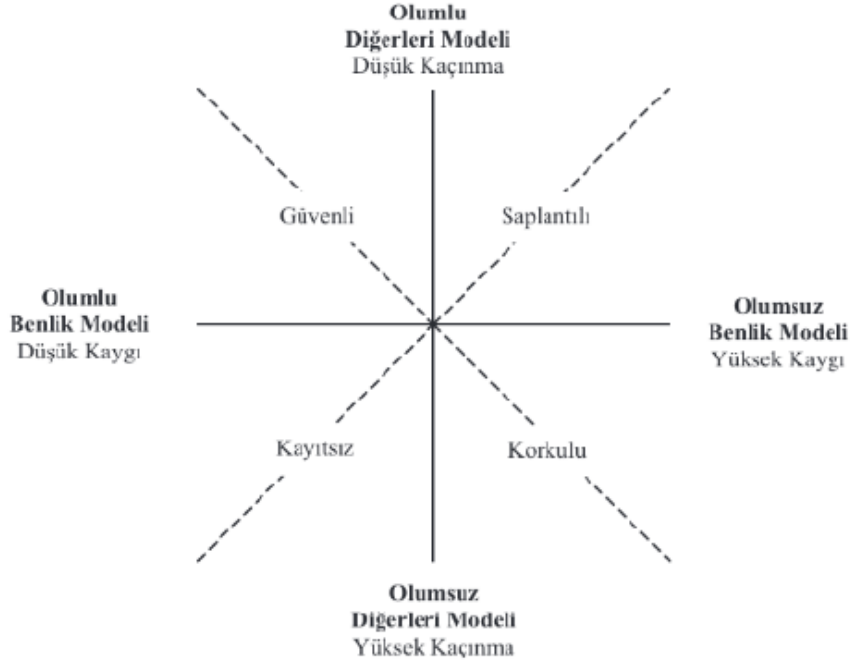
Birey ile anne arasında kurulan ilk ilişki, onun gelecekte diğer insanlarla ilişkisini şekillendirmek için önemli olduğu söylenebilir. Bowlby (1982), bebeklikle sınırlamadığı bağlanma kuramını, hayat boyu devam eden eş ve arkadaşları da kapsayan bir örüntü olarak değerlendirmektedir (Akt. Pines, 2010). Çocuklukta oluşan bu örüntülerin yetişkinlikte de devam ettiği, birincil bakıcı ile kurulan bağın yetişkin ilişkilerini yoğun şekilde etkilediği görülmektedir. Brennan ve Shaver (1993), çocuk-ebeveyn ilişkisi ile yetişkin bağlanma tarzı üzerine yaptığı çalışmada güvenli yetişkinlerin ebeveynleri ile ilişkilerini olumlu, sıcak ve güvenilir olarak tanımlamaktadır. Kaygılı-kararsız yetişkinler, ebeveyn desteğinden bahsetmemektedir. Kaçınmacı yetişkinler ise; aile ilişkilerini güven ilişkisinden yoksun ve uzak olarak ifade etmektedir (Akt. Burger, 2006).

Çocuk, bağlanma figürü yanındayken, gereksinimleri karşılandığında kendini rahat ve güvende hisseder, yetişkinlerde de eşi yanındayken ihtiyaçları karşılandığında kendini

güvende hisseder (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Hazan ve Shaver (1987), romantik ilişkilerde güvenli, kaygılı-kararsız ve kaygılı-kaçmacı olmak üzere kişilerarası ilişkilerde üç bağlanma türü olduğunu belirtmektedir. Kişilerarası ilişkilerde güvenli bağlanma stiline sahip bireyler başkalarına güven duyabilen, özgüvenleri yüksek ve yakın ilişki kurmakta zorluk çekmeyen girişken yetişkinler olarak tanımlanmaktadır. Kişilerarası ilişkilerde kaygılı ve kararsız bağlanma stiline sahip yetişkinler ise eşlerinin sevgisinde emin olamamakta ve eşlerinin üzerinde baskı oluşturabilmektedir. Kaygılı-kaçınmacı bağlanma stiline sahip yetişkinler ise; şüpheli ve insanlarla yakın ilişki kurmaktan korkmaktadır. Bu bağlanma tarzında birey duygusal ilişki yaşamak istememektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Hazan ve Shaver, 1987). Buna istinaden; kişilerarası ilişkilerde güvenli bağlanan bireylerin evlilik yaşamlarında daha pozitif ve uyumlu olmaları, kaygılı-kararsız/kaçınmacı bağlanan bireylerin ise evlilik ilişkisinde daha yıpratıcı olması beklenebilir.

Bağlanma üzerine yetişkinlerde çalışma yapan bir diğer çalışmada ise Bartholomew ve Horowitz (1991), olumlu/olumsuz benlik, olumlu/olumsuz başkaları modeli ile güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu olmak üzere dört çeşit bağlanma türünden söz etmektedir (Akt. Pines, 2010):

- *Güvenli bağlanma* stiline sahip bireyler, olumlu benlik (+), olumlu başkaları (+) modeline sahip, öz güvenli, çevresine ve kendine karşı sevecen ve içten olarak ifade edilmektedir.
- *Saplantılı bağlanma* stiline sahip bireyler, olumsuz benlik (-), olumlu başkaları (+) modeline sahip, kendilerine verdikleri değer düşük; ancak yakın ilişki kurma eğilimli bireylerdir. İlişkide daha çok kendilerini kanıtlama çabası içinde oldukları için karşı tarafın uzaklaşmasına neden olmaktadır.
- *Korkulu bağlanma* stiline sahip bireyler, olumsuz benlik (-), olumsuz başkaları (-) modeline sahip, ilişki kurma da reddedici ve güvensizlik yaşamaktadır.
- *Kayıtsız bağlanma* stiline sahip bireyler, olumlu benlik (+), olumsuz başkaları (-) modeline sahip, kendilerini değerli algılayan, özerliğine düşkün olarak tanımlanmaktadır. Yakın ilişki kurmanın önemli olmadığını ifade etmektedir. Diğer insanlara karşı tutumları olumsuzdur.



Şekil 1: Dörtlü bağlanma modelleri ve benlik algıları (Bartholomew ve Shaver, 1998).

Yetişkinlerde belirlenen bağlanma stillerinden; saplantılı ve korkulu bağlanma da olumsuz benlik, güvenli ve kayıtsız bağlanma da ise olumlu benlikten bahsedilebilir. Kişiler arası ilişkilerde daha sağlıklı ve öz güvenli iletişimin olan bağlanma stili güvenli bağlanma olarak ifade edilebilir. Bireyin yaşamının ilk yıllarında itibaren gelişen ve zamanla değişime uğrayan bağlanma stilleri, onun evlilik ve aile ilişkisini olumlu ve olumsuz birçok yönden etkileyebilir.

2.4. İlgili araştırmalar

Bu bölümde psikolojik sağlamlık, öz anlayış ve kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri (güvenli, kaygılı, kaçınmacı) ile gerçekleştirilen yurtiçi ve yurtdışı araştırmalara yer verilmektedir.

2.4.1. Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan araştırmalar

Psikolojik sağlamlık üzerine ilk çalışmaların daha çok kavramın tanımlanması üzerine yapıldığı görülmektedir (Masten, 1994). İlk çalışmalarda kişilik özellikleri ve koruyucu faktörler, risk faktörleri üzerinde araştırmalar yapılırken daha sonra, psikolojik sağlamlığın genel bir güdü olduğu ve her insanda olabileceği ifade edilmektedir (Richardson, 2002).

Türkiye’de psikolojik sağlamlık üzerine çalışmalar çocuk, ergen ve üniversite öğrencileri üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir (Bektaş, 2018).

Çocuk ve ergenler üzerinde yapılan psikolojik sağlamlık konulu çalışmalarda, psikolojik sağlamlık düzeyinin; kendilik algısı (Önder ve Gülay, 2007), demokratik anne baba tutumu (Gündüz Algülerhan, 2017), algılanan sosyal destek (Kurt Akkoyun, 2020), benlik saygısı (Sarıkaya, 2015) ile pozitif yönde ve anlamlı; otoriter anne baba tutumu (Gündüz Algülerhan, 2017), depresyon, stres, aşırı tepkisellik ve duygusal problemler (Kurt Akkoyun, 2020) ile negatif yönde ve anlamlı ilişki olduğu belirtilmektedir. Bunun yanında psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu ve mutluluğu (Toprak, 2014), algılanan sosyal destek ve okul bağlılığını (Eraslan Çapan, 2017) anlamlı olarak yordadığı ortaya konmaktadır. Anne babası boşanmış ve anne babası birlikte olan çocukların yılmazlık düzeylerinin kıyaslandığı başka bir araştırmaya göre de ailenin birlikte olması çocuklar için koruyucu faktör olarak ifade edilmektedir (Özcan, 2005).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan psikolojik sağlamlık araştırmaları incelendiğinde; iyi oluş (Panchal vd., 2016), bilişsel esneklik (Soltani vd, 2013), öz yeterlilik, iyimserlik, problem çözme odaklı başa çıkma (Terzi, 2006), güvenli bağlanma (Karairmak, 2007), öz anlayış (Uysal, 2019), duygusal zeka ve umut (Aydın, 2010), yaşam doyumu (Alibekiroğlu vd., 2017) ile pozitif yönde ilişkili olduğu, yalnızlık (Alver ve Kılıç, 2017; Güloğlu ve Karairmak, 2009), kaygılı ve korkulu bağlanma (Karairmak, 2007), duygu düzenleme stratejilerinin alt boyutu kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve yıkım alt boyutları arasında (Öztürk, 2019), negatif yönde ilişki olduğu belirtilmektedir.

Gürgan (2006a), üniversitede öğrenim gören 36 “yılmazlık” düzeyi düşük öğrenciyi dahil ettiği deneysel bir çalışma yapmıştır. Çalışmada 11 oturumluk yılmazlık konulu psikolojik danışma programının uygulanmasının ardından deney ve kontrol grubu (16 kişi) arasında yılmazlık puanlarında anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma uygulanan grupla psikolojik danışma programının yılmazlık üzerinde olumlu etkisini ortaya koymaktadır.

Yetişkinler ile yapılan psikolojik sağlamlık çalışmalarında ise; bağlanma, sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, sosyal desteğin psikolojik sağlamlığı artırdığı sonucu ifade edilmektedir (Dodd, 2010). Başka bir çalışmada da, psikolojik sağlamlık, affetme (kendini, kişiyi, durumu) ile olumlu duygu düzeylerinin intihar olasılığını azaltmada etkili olduğu görülmektedir (Oyuncakçı, 2020). Ayrıca; psikolojik

sağlamlığın ve yaşam doyumunun, öğretmenlerin öz duyarlılığını olumlu yönde etkilediği ortaya konmaktadır (Şahin, 2014). Yapılan bir diğer çalışmada, yaşlı bireylerin gençlere göre problem çözme ve duygu düzenlemede psikolojik sağlamlık açısından daha sağlam oldukları sonucu belirtilmektedir (Gooding vd., 2012).

Guinn vd. (2009), kadınlar üzerinde yaptığı bir çalışmada ise, artan öğrenim düzeyi, olumlu sağlık koşulları, kültürleşmenin ve evli olmanın stresli durumlara karşı sağlamlıklarının arttığı belirtilmektedir. Eşini kaybeden kişilerin stres ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın, yaşam doyumu ile algılanan stres arasındaki anlamlı ilişkiyi azalttığı, yaşam doyumlarını korumalarını destekler nitelikte olduğu tespit edilmektedir (Rossi vd., 2007).

Bektaş (2018)'ın çalışmasında, öz yeterlik, algılanan sosyal destek, iyimserlik, evlilik doyumu, yaşam doyumu değişkenleri ile evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve tüm değişkenler ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ilişki olduğu belirtilmektedir. Başka bir araştırmada da; çocuğu olan evli bireyler ve evli olmayan bireylerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmiş, çocuğu olan evli bireylerde psikolojik sağlamlık düzeyleri ile mutluluk puanları arasında anlamlı ilişki olduğu; çocuğu olan evli bireylerin psikolojik sağlamlıklarının arttıkça mutluluk düzeylerinin de artmakta olduğu görülmektedir (Şaşmaz, 2016).

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında; çocuk, ergen, üniversite öğrencileri ve son yıllarda ise yetişkinler üzerinde çalışıldığı söylenebilir. Ancak alanyazında evli bireylerde psikolojik sağlamlık araştırmalarının sınırlı sayıda oldu belirtilebilir. Özellikle toplumun temel yapısı olan aile kurumunun, sağlıklı bir şekilde devamlılığı için evli bireyler üzerine çalışmalar yapmanın ve evlilik sürecini olumlu etkileyebilecek koruyucu faktörleri tespit etmenin önemli olduğu ifade edilebilir. Bu nedenle evli bireylerde psikolojik sağlamlık üzerine çalışmalar alanda bulunan boşluğu giderme anlamında faydalı olacağı düşünülmektedir.

2.4.2. Öz anlayış ile ilgili yapılan araştırmalar

Öz anlayış kavramını alanyazına tanıtan ve ölçeğini geliştiren Neff (2003b), öz anlayışı bireyin tüm olumsuzluklara rağmen kendine karşı anlayışlı ve şefkatli olması olarak tanımlamaktadır. Üniversite öğrencileri ile yapılan öz anlayış araştırmaları incelendiğinde, öz anlayış ile yaşam doyumu (Neff, 2003), ahlaki değer ve affedicilik (Sarıçam ve Biçer, 2015), psikolojik iyi oluş ve güvenli bağlanma (Ayhan, 2020), öz yeterlik (Aşık, 2019),

başarma hedefinin amaçlara ulaşma alt boyutu ve duygusal başa çıkma teknikleri (Neff vd., 2005), demokratik anne baba tutumu (Yılmaz, 2009), duygusal zeka (Çırpan, 2017), mizah tarzı (Baş, 2019), psikolojik sağlamlık (Uysal, 2019) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu; depresyon, stres ve anksiyete (Özyeşil ve Akbağ, 2013), koruyucu ve otoriter anne baba tutumları (Yılmaz, 2009), korkulu, kayıtsız, saplantılı bağlanma stili (Ayhan, 2020), yaşamda anlam arayışı (Altıparmak, 2019), akılcı olmayan inanç (Kılıç, 2019), kaygı (Neff, 2003b) ile arasında ise negatif yönlü ilişki olduğu görülmektedir. Deniz ve Sümer (2008)'in çalışmasında ise farklı öz anlayış düzeyine sahip öğrencilerin depresyon, anksiyete, stres düzeyleri arasında yüksek öz anlayışlı öğrenciler lehine anlamlı farklılaşma olduğu belirtilmektedir. Dağ (2019)'ın araştırmasında da öz anlayış düzeyleri düşük olan üniversite öğrencilerinin, anksiyete düzeyleri daha yüksek ve yaşam memnuniyet düzeylerinin daha düşük olduğu ifade edilmektedir.

Yetişkin örneklemleri ile yapılan bir çalışmada duygusal ihmal, duygusal istismar ve kaygılı bağlanmanın katılımcıların öz anlayış düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu saptanmaktadır (Peker, 2017). Öz anlayış ile empatinin diğer insanlara yardımcı olmada gönüllü olma üzerine yetişkinlerle yapılan başka bir çalışma da, öz anlayışın diğer insanlara yardımcı olmayı yordadığı sonucuna ulaşılmaktadır (Welp ve Brown, 2014).

Öz anlayışın geliştirilmesi üzerine yapılan deneysel bir çalışmada, üniversitede öğrenim gören öğrenciler ile çalışılmaktadır. Araştırmada öz anlayışın artırılabilir olduğu ve artan öz anlayışın bireylerin sosyal ilişkilerini, yaşam doyumlarını, bireysel gelişimlerini ve iyimser olmalarını da artırdığı görülmektedir. Ayrıca öz anlayışın kendine eleştiri, nevrotizm, kaygı davranışları ve depresyona yönelik tavırları hafiflettiği de bulguları ifade edilmektedir (Kirkpatrick, 2005). Başka bir deneysel çalışmada ise; öz anlayış eğitiminin bireylerin öz denetimlerini artırdığı sonucuna varılmaktadır (Kelly vd., 2010).

Evli bireylerle yapılan bir araştırmanın sonucuna göre ise; kişilik özellikleri ve öz anlayışın evlilikteki kişiler arası bilinçli farkındalığı anlamlı düzeyde yordadığı ifade edilmektedir (Batum, 2020). Evli çift ya da romantik ilişkisi olan bireylerle yapılan bir araştırma; öz anlayışı yüksek olan bireylerin partnerine karşı daha sağlıklı tepkiler verebildiği ve sözlü saldırganlık düzeyinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Neff ve Beretvas, 2013).

Öz anlayış üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde, öz anlayışın bireyin gelişimini olumlu yönde etkileyen bir koruyucu faktör olduğu ifade edilebilir. Yapılan deneysel çalışmalarla, öz anlayışın geliştirilebilir bir özellik olduğu söylenebilir. Bireyin yaşamında yetersizlik

veya zorluklarla yüzleşirken kendine karşı nazik olmayı ve kusurlarını kabullenmeyi temel alan öz anlayış (Neff, 2005), evli bireylerin psikolojik sağlamlıklarını olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Bu nedenle evli bireylerle öz anlayış üzerine çalışmalar yapılması alana katkı sağlayacağı ifade edilebilir.

2.4.3. Kişilerarası ilişkilerde bağlanma ile ilgili yapılan araştırmalar

Ebeveyn Bağlanma ile ilgili araştırmaların birçoğunun, bağlanmayı tanımlamak ve sınırlarını çizmek amacıyla yapıldığı ve bu alanda Bowlby (1958; 1960), Ainsworth (1979) ve Hazan ve Shaver (1987)'in alana katkı sağlayan çalışmalarının öne çıktığı görülmektedir. Yetişkinler de bağlanma üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde; güvenli bağlanmanın duygusal zeka ile pozitif yönde, kaygılı ve kaçınan bağlanmanın ise duygusal zeka ile negatif yönde, depresyon, anksiyete ve stres ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu (Nurkan, 2020), saplantılı, kayıtsız- kaçınmacı ve korkulu- kaçınmacı bağlanma stilleri ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif, güvenli bağlanma stili ile psikolojik dayanıklılık (Demir, 2016), arasında pozitif yönlü ilişki olduğu ifade edilmektedir.

Alanyazında bağlanma stilleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri (Karakaya, 2020), romantik ilişki durumu (Işık, 2020), psikolojik dayanıklılık düzeyleri, başa çıkma stratejileri (Aydoğdu, 2013), travmatik yaşantılar, evlilik doyumu (Muştal Çelebi, 2019), evlilik uyumu (Yıldırım, 2018), affetme düzeyi (Can Ceyhan, 2019; Liao ve Wei, 2015) arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Evlilik ilişkilerinde kadınların daha korkulu ve kaçınan, erkeklerin ise kaçınan ve kayıtsız bağlanma stillerine sahip olduğu saptanmaktadır (Bacaksız, 2011).

Güvenli bağlanan çiftlerin benlik saygılarının, kaygılı-kaçınmacı bağlanan bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir (Karabulut Uslu, 2017). Bununla birlikte güvenli bağlanan bireylerin stresle daha kolay başa çıktıkları (Terzi ve Çankaya, 2009), ilişki doyumlarının daha yüksek olduğu (Mikulincer, 1998; Stackert ve Bursik, 2003) ifade edilmektedir. Hazan ve Shaver (1987), romantik ilişkilerde; güvenli bağlanan bireyin; kendini mutlu, güvenilir, arkadaşça olarak ifade ettiğini, kaçınan bağlanan bireyin; yakın ilişkiden korkan, kıskanan, duygularını uçlarda yaşayan olarak tanımlamakta olduğunu ve kaygılı bağlanan bireyin ise kendini, takıntılı, tutarsız, duygusal açıdan dengesiz, aşırı kıskanan olarak betimlediğini saptamaktadır.

Evli bireylerin kıskançlık düzeyleri ile bağlanma stilleri ve evlilik doyumları arasındaki ilişki de, bağlanma stillerinde kaygı alt boyutu ile kıskançlık bilişsel alt boyutu arasında olumlu

ve anlamlı ilişkiler olduğu gör÷lmektedir (Çapkın, 2012). Ayrıca evli çiftlerin bağlanma stillerinin cinsel doyumlarına etkisinin olduğu belirtilmektedir (Yıldırım, 2019). Romantik ilişki de kaçınmalı ve kaygılı bağlanmanın çatışma çözme davranışları ve ilişki doyumunun anlamlı yordayıcısı olduğu ifade edilmektedir (Shi, 2003). Evli çiftlerde kaygılı ve kaçınmacı bağlanma evlilik uyumunu düşürmekte ve umutsuzluk düzeyini artırmakta olduğu saptanmaktadır (Yılmaz, 2015). Evli bireylerde; evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkmada güvensiz bağlanan bireylerin daha çok kendini suçlama, kendiyle ilgilenme, kaçınma yollarına yönelme ve kendileri ile ilgili olumsuz kendilik algılarına sahip olduğu gözlenmektedir.

Alanyazında yapılan çalışmalar incelendiğinde; kişilerarası ilişkilerde bağlanma stillerinin evli bireylerin evlilik yaşamını etkileyen bir faktör olduğu söylenebilir. Özellikle, olumsuz bağlanma stiline sahip bireylerin evlilikte oluşan problemlere karşı mücadele etmesi ve uyum sağlaması güç olarak ifade edilebilir. Bu noktada çiftlerin bağlanma stilleri üzerine araştırmalar yaparak, bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyi arttırılabilir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın yöntemi

Bu araştırma, nicel araştırma türlerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılarak yapılmıştır. İlişkisel tarama yöntemi kullanılarak, değişkenler arasındaki ilişkilerin derecesi belirlenmektedir. Ayrıca, bu yöntemde bir değişkene ait bilgiler doğrultusunda diğer değişken veya değişkenlerdeki durumun tahmin edilmektedir (Christensen vd., 2015).

3.2. Araştırmanın çalışma grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 1045 evli bireyden oluşmaktadır. Çalışma grubuna ilişkin demografik bilgiler incelendiğinde, bireylerin % 55.9'unun kadın, % 44.1'inin ise erkeklerden oluştuğu; % 23.5'inin 18-30, % 48.2'sinin 31-40 ve % 28.3'ünün ise 41 ve üzeri yaş aralığında yer aldığı tespit edilmiştir. Ayrıca araştırma grubunu oluşturan bireylerin % 57.6'sının 0-10, % 28.8'inin 11-20 ve % 13.6'sının ise 21 ve üzeri yıl evlilik süresine ve % 15.7'sinin 0, % 35.3'ünün 1, % 35.9'unun 2, % 10.5'inin 3, %2.0'mın 4, % .5'inin 5 ve % .1'inin ise 6 çocuğa sahip olduğu görülmektedir. Son olarak % 4.5'i ilkokul, % 3.8'i ortaokul, % 9.0'u lise, % 68.9'u üniversite ve %13.8'i lisansüstü eğitime sahip olan bireylerin % 79.6'sının çalıştığı, % 20.4'ünün ise çalışmadığı ve % 77.5'inin eşinin çalıştığı, % 22.5'inin ise eşinin çalışmadığı görülmektedir.

Çalışma grubuna ilişkin demografik bilgiler Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1

Çalışma Grubuna İlişkin Bazı Demografik Bilgiler

Değişkenler		F	%
Cinsiyet	Kadın	574	55.9
	Erkek	452	44.1
	Toplam	1026	100
Yaş	18-30 arası yaş	241	23.5
	31-40 arası yaş	495	48.2
	41 ve üzeri yaş	290	28.3
	Toplam	1026	100
Evlilik Süresi	0-10 yıl	591	57.6
	11-20 yıl	295	28.8
	21 ve üzeri yıl	140	13.6
	Toplam	1026	100
Çocuk Sayısı	0	161	15.7
	1	362	35.3
	2	368	35.9
	3	108	10.5
	4	21	2.0
	5	5	.5
	6	1	.1
	Toplam	1026	100
Öğrenim Düzeyi	İlkokul	46	4.5
	Ortaokul	39	3.8
	Lise	92	9.0
	Üniversite	707	68.9
	Lisansüstü	142	13.8
	Toplam	1026	100
Çalışma Durumu	Çalışıyor	817	79.6
	Çalışmıyor	209	20.4
	Toplam	1026	100
Eşin Çalışma Durumu	Çalışıyor	795	77.5
	Çalışmıyor	231	22.5
	Toplam	1026	100

3.3. Veri toplama araçları ve veri toplama süreçleri

Araştırmada, araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu (Ek 1), Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Ek 2), Öz Anlayış Ölçeği (Ek 3), Kişiler Arası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği (Ek 4) kullanılmıştır.

Sakarya Üniversitesi Etik Kurulu'ndan izin alındıktan sonra araştırma süreci başlamış ve veriler araştırmacı tarafından çevrimiçi form aracılığıyla toplanmıştır. Ölçme araçlarının nasıl cevaplanacağını anlatan yönergeler, araştırmanın amacı ve içeriği gibi bilgiler, çevrimiçi formlarda yer almış, araştırmada elde edilecek verilerin saklanacağı ve sadece bilimsel amaçlı kullanılacağı katılımcılara bildirilmiştir. Bilgilendirmeler sonucunda gönüllü olan 1045 katılımcıya veri toplama araçları uygulanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen bilgi formunda; araştırmaya katılan bireylerin cinsiyeti, yaşı, evlilik süresi, çocuk sayısı, öğrenim durumu, çalışma durumu ve eşin çalışma durumu gibi bazı demografik özelliklere yönelik sorular yer almaktadır.

3.3.2. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Smith vd. (2008) tarafından olarak geliştirilen ölçek, Doğan (2015) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Toplamda 6 madde ve tek boyuttan oluşan ölçek 5'li Likert tipi bir ölçme aracıdır. Açıklayıcı faktör analizi (AFA) sonucunda maddelerin faktör yüklerinin .63 ile .79 arasında değiştiği gözlenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçlarının ise iyi düzeyde uyuma sahip olduğu belirlenmiştir (NFI = 0.99, NNFI = 0.99, CFI = 0.99, IFI = 0.99, RFI = 0.97, GFI = 0.99, AGFI = 0.96, RMSEA = 0.05 ve SRMR = 0.03). Yapılan analizler sonucunda, orijinaline benzer şekilde ölçeğin tek faktörlü bir yapı gösterdiği belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık düzeyi incelendiğinde Cronbach Alpha katsayısının .83 olduğu tespit edilmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ($r = .40$), Ego Sağlamlığı Ölçeği ($r = .61$) ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ($r = .66$) arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

3.3.3. Öz Anlayış Ölçeği

Neff (2003b) tarafından geliştirilen ölçek, Deniz vd. (2008) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Toplamda 26 madde ve 6 alt boyuttan oluşan ölçek 5'li Likert tipi bir ölçme aracıdır. AFA sonucunda faktör yükü .30'un altında kalan 2 madde ölçekten çıkarılmıştır.

DFA sonuçlarının ise iyi uyum verdiği gözlenmiştir (RMSEA= 0.123, RMS= 0.128, RMS= 0.255, GFI= 0.692 ve AGFI= 0.638). Yapılan analizler sonucunda, orijinalinden farklı olarak ölçeğin tek faktörlü bir yapı gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyonu .83 olarak hesaplanmıştır. Öz-anlayış ölçeğinin ölçüt-bağıntılı geçerliğinde ise, benlik saygısı arasında $r = .62$; yaşam doyumu arasında $r = .45$; pozitif duygu arasında $r = .41$ ve negatif duygu arasında $r = -.48$ düzeyinde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Son haliyle ölçeğin 24 madde ve tek boyuttan oluştuğu ifade edilmiştir.

3.3.4. Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği

Güner Ölçek, bağlanma teorisi dikkate alınarak Kandemir ve İlhan (2017) tarafından geliştirilmiştir. Toplamda 21 madde ve 3 alt boyuttan oluşan ölçek 7’li Likert tipi bir ölçme aracıdır. Faktör analizleri sonucunda ölçeğin 3 faktörlü bir yapı gösterdiği belirlenmiştir. Elde edilen boyutlar incelendiğinde, birinci faktörün varyansın % 17.66’sını; ikinci faktörün varyansın % 15.37’sini, üçüncü faktörün varyansın % 11.09’unu ve toplamda ise varyansın % 44.12’ sini açıkladığı ortaya çıkmıştır. Bu uygulamadan, sonra belirlenen faktörler, alanyazın ve faktör yapıları dikkate alınarak isimlendirilmiştir. Faktörler sırasıyla; *güvenli bağlanma*, *kaygılı/saplantılı bağlanma* ve *kaçıngan bağlanma* olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık düzeyi incelendiğinde Cronbach Alpha katsayısının sırasıyla .80, .74 ve .72 olduğu tespit edilmiştir.

3.4. Verilerin analizi

Veri Araştırmada psikolojik sağlamlık ile öz anlayış, kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri (güvenli, kaygılı, kaçınmacı) ve çocuk sayısı arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiştir. Psikolojik sağlamlık değişkeninin öz anlayış ve kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri tarafından yordanıp yordanmadığı regresyon analizi ile belirlenmiştir. Cinsiyet, çalışma durumu ve eşin çalışma durumuna göre psikolojik sağlamlık düzeyinin anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığı ilişkisiz örneklemeler için t-testi ile incelenmiştir. Son olarak yaş, evlilik süresi ve öğrenim durumuna göre psikolojik sağlamlık düzeyinin anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

İstatistiksel analizler SPSS 22.00 paket programı ile yapılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Psikolojik sağlamlık, öz anlayış, kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri ve çocuk sayısı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına ilişkin bulgular

Evli bireylerde psikolojik sağlamlık, öz anlayış, kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri ve çocuk sayısı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Analizi kullanılmıştır. “Çocuk sayısı” değişkeni katagorize edilmeden sürekli değişken olarak ele alındığı için, söz konusu değişkenin psikolojik sağlamlıkla olan ilişkisi de korelasyon analizi ile incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2

Psikolojik Sağlamlık, Öz Anlayış, Bağlanma Stilleri ve Çocuk Sayısı Arasındaki İlişkiler

Değişken	$\bar{x}$	ss	1	2	3	4	5	6
1. Psikolojik Sağlamlık	20.44	4.49	–					
2. Öz anlayış	83.68	14.57	.66**	–				
3. Güvenli Bağlanma	37.81	5.89	.35**	.36**	–			
4. Kaygılı Bağlanma	25.96	7.81	-.43**	-.47**	.02	–		
5. Kaçınmacı Bağlanma	23.58	6.32	-.08**	-.15**	-.29**	-.00	–	
6. Çocuk Sayısı	1.49	.98	.06*	.09*	.07*	.01	-.05	–

* $p < .05$, ** $p < .01$

Tablo 2 incelendiğinde, psikolojik sağlamlık ile öz anlayış ($r = .66$, $p < .01$), güvenli bağlanma ($r = .35$, $p < .01$) ve çocuk sayısı ($r = .06$, $p < .05$) arasında pozitif yönlü ve anlamlı; psikolojik sağlamlık ile kaygılı bağlanma ($r = -.43$, $p < .01$) ve kaçınmacı bağlanma ($r = -.08$, $p < .01$) arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir.

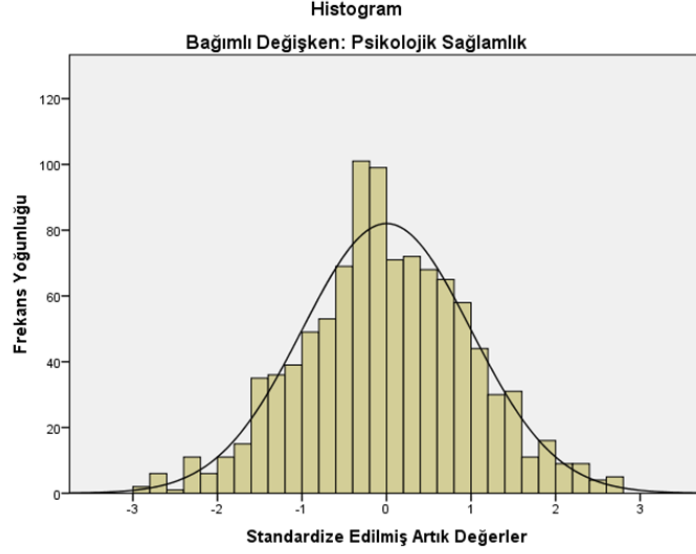
4.2. Psikolojik sağamlık düzeyinin öz anlayış ve kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri (güvenli, kaygılı, kaçınmacı) tarafından yordanıp yordanmadığına ilişkin bulgular

Evli bireylerde öz anlayış ve kişilerarası ilişkilerde bağlanma stillerinin birlikte psikolojik sağamlığın anlamlı yordayıcısı olup olmadığını belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Regresyon analizi öncesinde veriler regresyon analizi sayıltıları açısından incelenmiş ve normal dağılımı zedeleyen 19 uç veri tespit edilerek veri setini dışında bırakılmıştır. Daha sonra ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık değerleri ve histogram grafiği birlikte incelenmiştir. Çarpıklık değerlerinin -.10 ile -.30, basıklık değerlerinin ise .01 ile -.38 arasında yer aldığı ve kabul edilebilir düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Büyüköztürk, 2019). Ayrıca, Tolerance değerleri sırasıyla öz-anlayış için .62, güvenli bağlanma için .76, kaygılı bağlanma için .72 ve kaçınmacı bağlanma için .90 olarak tespit edilmiştir. VIF değerlerinin ise sırasıyla 1.59, 1.31, 1.37 ve 1.10 olduğu belirlenmiştir. VIF değerlerinin 10'dan düşük, Tolerance değerlerinin ise .10'dan büyük olması, veri setinin çoklu bağlantı problemi olmadığına işaret etmektedir. Son olarak Durbin-Watson değerinin 1.11 olduğu ve kriter rakam olan 1 - 3 arasında yer aldığı saptanmış ve dolayısıyla veri setinin bu anlamda da regresyon analizi için uygun nitelik taşıdığı belirlenmiştir (Seçer, 2013). Regresyon analizi sayıltılarına ilişkin bilgiler Tablo 3 ve Şekil 2'de gösterilmiştir.

Tablo 3

Regresyon Analizi Sayıltılarına İlişkin Sonuçlar

Değişken	Ortalama	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Tolerans	VIF	Durbin-Watson
Psikolojik Sağamlık	20.44	4.49	-.10	-.15	—	—	
Öz-anlayış	83.68	14.57	-.22	-.33	.62	1.59	
Güvenli Bağlanma	37.81	5.89	-.30	-.38	.76	1.31	1.11
Kaygılı Bağlanma	25.96	7.81	.25	-.21	.72	1.37	
Kaçınmacı Bağlanma	23.58	6.32	.29	.01	.90	1.10	



Şekil 2. Standardize edilmiş bağımlı değişken psikolojik sağlamlık için oluşturulan normal dağılım grafiği

Tablo 3 ve Şekil 2 incelendiğinde araştırmanın veri setinin regresyon sayıtlarını karşıladığı sonucuna ulaşılabilir. Bu doğrultuda evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini öz anlayış ve kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri değişkenlerinin yordama düzeyi regresyon analizi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 4’te gösterilmiştir.

Tablo 4

Öz Anlayış ve Bağlanma Stilleri ile Psikolojik Sağlamlığa İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	4.311	1.146		3.762	.00
Öz anlayış	.155	.009	.504	17.791	.00**
Güvenli Bağlanma	.144	.020	.189	7.342	.00**
Kaygılı Bağlanma	-.117	.015	-.204	-7.759	.00**
Kaçınmacı Bağlanma	.031	.017	.044	1.872	.06

R= .69, R²= .48, F= 242.46, * p<.05, ** p<.01

Tablo 4 incelendiğinde öz anlayış ve kişilerarası ilişkilerde bağlanma stillerinin psikolojik sağlamlıktaki varyansın % 48' ini açıkladığı görülmektedir ($R = .69$, $R^2 = .48$, $F = 242.46$, $p < .01$). Yordayıcı değişkenler tek tek ele alınıp β ile t değerleri incelendiğinde, öz anlayışın ($\beta = .50$, $t = 17.791$, $p < .01$), güvenli bağlanmanın ($\beta = .18$, $t = 7.342$, $p < .01$) ve kaygılı bağlanmanın ($\beta = -.20$, $t = -7.759$, $p < .01$) psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Kaçınmacı bağlanmanın ($\beta = .04$, $t = 1.872$, $p > .05$) ise psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmektedir.

4.3. Cinsiyet, çalışma durumu ve eşin çalışma durumu değişkenlerine göre psikolojik sağlamlığın farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular

Evli bireylerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının cinsiyete, çalışma durumuna ve eşin çalışma durumuna göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla ilişkisiz örneklem için t-testi yapılmış, elde edilen bulgular Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5

Psikolojik Sağlamlık ile Cinsiyet, Çalışma Durumu ve Eşinin Çalışma Durumuna İlişkin Bulgular

		Levene Testi						
Değişken		N	F	p	$\bar{X}$	Ss	t	p
Cinsiyet	Kadın	574	6.33	.06	19.69	4.60	-6.132	.00
	Erkek	452			21.39	4.16		
Çalışma Durumu	Çalışıyor	817	1.08	.29	20.74	4.39	4.274	.00
	Çalışmıyor	209			19.26	4.67		
Eşin Çalışma Durumu	Çalışıyor	795	.02	.87	20.21	4.43	-3.083	.00
	Çalışmıyor	231			21.24	4.60		

Tablo 5 incelendiğinde evli bireylerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı farklılaştığı görülmektedir ($t_{1024} = -6.132$, $p < .05$). Farkın kaynağını belirlemek için aritmetik ortalamalar incelenmiş, kadınların aritmetik ortalamasının ($\bar{X} = 19.69$)

erkeklerin aritmetik ortalamasından ($\bar{X}= 21,39$) anlamlı düzeyde düşük olduğu tespit edilmiştir.

Ayrıca, tablo incelendiğinde, evli bireylerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının çalışma durumuna göre anlamlı farklılaştığı görülmektedir ($t_{1024}= 4.274, p< .05$). Farkın kaynağını belirlemek için aritmetik ortalamalar incelenmiş, çalışan evli bireylerin aritmetik ortalamasının ($\bar{X}= 20.74$) çalışmayan evli bireylerin aritmetik ortalamasından ($\bar{X}= 19.26$) anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Son olarak tabloda, evli bireylerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının eşin çalışma durumuna göre anlamlı farklılaştığı görülmektedir ($t_{1024}= 3.083, p< .05$). Farkın kaynağını belirlemek için aritmetik ortalamalar incelenmiş, eşi çalışan evli bireylerin aritmetik ortalamasının ($\bar{X}= 20.21$) eşi çalışmayan evli bireylerin aritmetik ortalamasından ($\bar{X}= 21.24$) anlamlı düzeyde düşük olduğu tespit edilmiştir.

4.4. Yaş değişkenine göre psikolojik sağlamlığın farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular

Evli bireylerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının yaşa göre anlamlı farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış, elde edilen bulgular Tablo 6 ve 7’de gösterilmiştir.

Tablo 6

Psikolojik Sağlamlık ile Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular

Değişken	Yaş	Levene Testi	<i>p</i>	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	<i>F</i>	<i>p</i>	Fark
	18-30			241	19.51	4.49				
Psikolojik	31-40	.73	.48	495	20.54	4.50				A-B
Sağlamlık	41 ve üzeri			290	21.03	4.35	2/1023	7.926	.00	A-C
	TOPLAM			1026	20.44	4.49				

A= 18-30, B= 31-40, C= 41 ve üzeri

Tablo 6 incelendiğinde; evli bireylerde psikolojik sağlamlığın yaş değişkenine göre ($F_{1023}=7.926$, $p<.05$), anlamlı farklılaştığı görülmektedir. Farkın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey-HSD testi yapılmış ve analiz sonuçları Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7

Evli Bireylerin Yaş Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık Puanlarına İlişkin Tukey-HSD Testi Sonuçları

Yaş	18-30	31-40	41 ve üzeri
18-30	–	-1.03*	-1.52*
31-40	–	–	-.49
41 ve üzeri	–	–	–

Tablo 7 incelendiğinde, 18-30 yaş aralığında bulunan evli bireylerin puan ortalamalarının 31-40 ve 41 ve üzeri yaş aralığında bulunan evli bireylere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

4.5. Evlilik süresi değişkenine göre psikolojik sağlamlığın farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular

Evli bireylerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının evlilik süresine göre anlamlı farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış, elde edilen bulgular Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8 incelendiğinde; evli bireylerde psikolojik sağlamlığın evlilik süresi değişkenine göre ($F_{1023}= 1.736$, $p>.05$), anlamlı farklılaşmadığı görülmektedir.

Tablo 8

Psikolojik Sağlamlık ile Evlilik Süresi Değişkenine İlişkin Bulgular

Değişken	Evlilik Süresi	Levene Testi	<i>p</i>	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	<i>F</i>	<i>p</i>
	0-10 yıl			591	20.22	4.44			
Psikolojik	11-20 yıl	1.05	.34	295	20.66	4.42			
Sağlamlık	21 ve üzeri yıl			140	20.88	4.80	2/1023	1.736	.17
	TOPLAM			1026	20.44	4.49			

4.6. Öğrenim durumu değişkenine göre psikolojik sağlamlığın farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular

Evli bireylerin psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının öğrenim durumuna göre anlamlı farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmış, elde edilen bulgular Tablo 9 ve 10'da gösterilmiştir.

Tablo 9

Psikolojik Sağlamlık ile Öğrenim Durumu Değişkenine İlişkin Bulgular

Değişken	Öğrenim durumu	Levene Testi	<i>p</i>	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	<i>F</i>	<i>p</i>	Fark
	İlkokul			46	18.69	4.73				
	Ortaokul			39	19.51	4.16				
Psikolojik	Lise	.80	.52	92	19.97	4.29				
Sağlamlık	Üniversite			707	20.47	4.53	4/1021	4.123	.00	A-E
	Lisansüstü			142	21.41	4.18				
	TOPLAM			1026	20.44	4.49				

A= İlkokul, B= Ortaokul, C= Lise, D= Üniversite, E= Lisansüstü

Tablo 9 incelendiğinde; evli bireylerde psikolojik sağlamlığın öğrenim durumu değişkenine göre ($F_{1021} = 4.123, p < .05$), anlamlı farklılaştığı görülmektedir. Farkın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey-HSD testi yapılmış ve analiz sonuçları Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 10

Öğrenim Durumu Değişkenine Göre Psikolojik Sağlamlık Puanlarına İlişkin Tukey-HSD Testi Sonuçları

Öğrenim Durumu	İlkokul	Ortaokul	Lise	Üniversite	Lisansüstü
İlkokul	—	-.81	-1.28	-1.77	-2.71*
Ortaokul	—	—	-.46	-.96	-1.90
Lise	—	—	—	-.49	-1.43
Üniversite	—	—	—	—	-.94
Lisansüstü	—	—	—	—	—

Tablo 10 incelendiğinde, ilkokul öğrenim düzeyine sahip evli bireylerin puan ortalamalarının lisansüstü öğrenim düzeyine sahip evli bireylere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve tartışma

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmada elde edilen bulgular, ilgili alanyazın kapsamında tartışılmıştır.

5.1.1. Psikolojik sağlamlık ile öz anlayış, kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri ve çocuk sayısı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Bu araştırmada, evli bireylerde psikolojik sağlamlık ile *öz anlayış* ve kişilerarası ilişkilerde bağlanma stillerinin alt boyutu olan *güvenli bağlanma* ve *çocuk sayısı* arasında pozitif ve anlamlı düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Evli bireylerde psikolojik sağlamlık ile *kaygılı* ve *kaçınmacı bağlanma* boyutu arasında ise negatif ve anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Alanyazın incelendiğinde, evli bireylerde psikolojik sağlamlık, öz anlayış ve kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri değişkenlerinin üçünün bir arada araştırıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak farklı örneklemelerde bu değişkenlerin çalışıldığı görülmektedir. Kır Demirhan (2020)'ın beliren yetişkinler ile yaptığı çalışmasında, iyi oluş (psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu), öz şefkat ve bağlanma özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiş, öz şefkat ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif yönde; bağlanmanın kaygı ve kaçınma alt boyutlarında ise negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bazı çalışmalarda, psikolojik sağlamlık ile öz anlayış arasında pozitif ilişki olduğu ve psikolojik sağlamlık arttıkça öz anlayışın da arttığı sonucu tespit edilmiştir (Dilmaç Pınar, 2020; Uysal, 2019). Öğretmenlerin öz duyarlılıkları (öz anlayış) ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada, bu iki değişken arasındaki ilişkinin pozitif ve anlamlı olduğu saptanmıştır (Şahin, 2014). Bu sonuçlar; araştırma bulguları ile tutarlılık göstermektedir. Psikolojik sağlamlık, bireyin yaşamında karşılaştığı zorlu durumlara karşı mücadele etmesi ve oluşan yeni duruma uyum sağlaması olarak tanımlanmaktadır (Kahvecioğlu, 2016). Kişinin uyum yeteneği, psikolojik sağlamlığın göstergesi olabilir. Bireyin sahip olduğu kişisel koruyucu faktörler, onun olumsuz yaşam durumları karşısında yapıcı tepki vermesine olanak sağlamaktadır (Gizir, 2007). Öte yandan öz anlayış; bireyin yaşadığı olumsuz yaşantı ve

eksik yönlerine rağmen kendine karşı anlayışla yaklaşması ve acı veren durumları reddetmek yerine, bilinçli şekilde kabul etmesi olarak tanımlanmaktadır (Germer, 2009). Bu açıdan bakıldığında öz anlayış, psikolojik sağlamlık için koruyucu bir nitelik olarak değerlendirilebilir. Alanyazında yapılan bir çalışmada; yüksek öz anlayış düzeyine sahip öğrencilerin depresyon, kaygı ve stres durumunun daha düşük olduğu belirtilmiştir (Deniz ve Sümer, 2010). Ayrıca öz anlayış bir başa çıkma stratejisi olduğu da ifade edilmektedir (Neff, 2003a). Bu yönüyle öz anlayışın psikolojik sağlamlık gelişiminde önemli bir belirleyici olabileceği söylenebilir.

Bu çalışmada evli bireylerde psikolojik sağlamlığın, kişilerarası ilişkilerde bağlanma stillerinin alt boyutu güvenli bağlanma ile pozitif yönde ve anlamlı; kaygılı ve kaçınmacı bağlanma boyutu ile negatif yönde ve anlamlı ilişki olduğu belirtilmektedir. Bu bulguyu destekleyebilecek bir çalışma Neria vd. (2001) tarafından yapılmış ve psikolojik sağlamlık ile güvenli bağlanma arasında pozitif; kaçınmacı ve kararsız bağlanma ile negatif yönlü ilişki olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca güvenli bağlanan bireylerin stresli bir durum sonrasında kendini hızlıca toparlayabildiği, güvensiz bağlanan bireylerin ise aç çekme yönünde eğilim gösterdiği saptanmıştır. Bunun yanında, Kararımak (2009)'ın çalışmasında da psikolojik sağlamlık ile güvenli bağlanma arasında pozitif ilişki; psikolojik sağlamlık ile korkulu-kaygılı bağlanma arasında negatif ilişki olduğu sonucu bulunmuştur. Simeon vd. (2007)'nin araştırma sonucuna göre de psikolojik sağlamlık ve güvenli bağlanma stili arasında pozitif ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Alanyazında yapılmış araştırma sonuçlarına bakıldığında, bu araştırmanın sonucu ile tutarlı olduğu söylenebilir.

Bağlanma stilleri ve duygusal zeka üzerine yapılan bir çalışmada, güvenli bağlanan bireylerin duygularının daha çok farkında olduğu, problemlerini çözme konusunda kendilerine daha çok güven duydukları, daha fazla uyumlu davranış gösterdikleri, stresle başa çıkma konusunda daha yüksek motivasyona sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Hamarta vd., 2009). Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, kendilerini değerli ve sevebilir olarak, diğerlerini de destekleyici ve duyarlı olarak algıladıkları belirtilmektedir. Ayrıca olumsuz durumla karşılaştıklarında, kendilerini sakinleştirebilmekte ve duygu düzenleme stratejilerini kullanabilmekte oldukları ifade edilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Buna karşılık güvensiz bağlanma geliştiren bireyler utangaç, olaylarla başa çıkmada ve sorun çözmede sıkıntı yaşayan, uzun süreli ilişki kurma ve/veya sürdürmede zorlanmakta oldukları ifade edilmiştir. Yetişkin yaşlarında, romantik, cinsel ilişkilerin kısa süreli olduğu, kaçınan tip stratejisi sergileyip, duygusal yatırımdan ve uzun süreli ilişkiden

uzak durdukları belirtilmiştir (Solomon ve George, 2011). Ayrıca evli çiftlerle; evlilik kalitesi ve bağlanma arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada, her iki bireyin de güvenli olmayan bağlanma stiline sahip olma durumunda, ilişki kalitesi düşük olarak bildirilmiştir (Alexandrov vd., 2005). Yapılan araştırma sonuçları dikkate alındığında, güvenli bağlanma stiline sahip evli bireylerde sorun çözme, iletişim kurma, duygularını ifade etme ve düzenleyebilme gibi olumlu özellikler ile psikolojik sağlamlığın gelişimi için önemli bir koruyucu etmen olarak değerlendirilebilir. Ancak kaygılı bağlanma stiline sahip olan bireyler, sevmeye layık olmadığını ve diğerlerinin reddedici olduğunu raporlamıştır (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireyler ise; hayal kırıklığı yaşamamak, reddedilmemek amacıyla yakın ilişkilere karşı kaçınmacı tavır sergiledikleri belirtilmiştir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Bu nedenle kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stiline sahip evli bireylerin sorunların üstesinden gelebilme, zorluklara karşı mücadele edebilme noktasında daha az motivasyona sahip oldukları söylenebilir. Bu durumda evli bireylerde kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stili, psikolojik sağlamlık için bir risk faktörü olarak değerlendirilebilir.

Bu araştırma da çocuk sayısı ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgudan hareketle, çocuk sayısının artmasıyla psikolojik sağlamlığın da artabileceği söylenebilir. Bu çalışma sonucunu destekleyen benzer bir çalışma da Yaşayanlar (2018) tarafından ortaya konmaktadır. Çalışmada evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin alt boyutlarında çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı farklılaşma olduğu ve 2-3 çocuğu olan evli bireylerin psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarında (gelecek algısı, yapısal stil, aile uyumu) daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Çok çocuğu bulunan evli bireylerin yaşam koşulları göz önüne alındığında çocukların sorumluluğu, beklenmedik durumlarla sık karşılaşma, bu durumlara çözüm getirme ve sorunlarla baş etme becerilerini geliştirmenin, psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde etkileyeceği söylenebilir.

5.1.2. Psikolojik sağlamlık düzeyinin öz anlayış ve kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri (güvenli, kaygılı, kaçınmacı) tarafından yordanıp yordanmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Güncel araştırmada, evli bireylerde öz anlayış ve kişilerarası ilişkilerde bağlanma stillerinin, psikolojik sağlamlık için anlamlı yordayıcı olup olmadığı incelenmiş, öz anlayış ve kişilerarası ilişkilerde bağlanma stillerinden güvenli bağlanmanın psikolojik sağlamlığı pozitif; kaygılı bağlanmanın ise negatif ve anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda, evli bireylerde öz anlayışın artmasıyla, psikolojik sağlamlığın da

artacağı söylenebilir. Ayrıca güvenli bağlanma düzeyinin yüksek olmasının psikolojik sağlamlığı artırıcı; kaygılı bağlanma düzeyinin yüksek olmasının ise psikolojik sağlamlığı azaltıcı bir etki oluşturabileceği ifade edilebilir. Öte yandan, araştırmada evli bireylerde kaçınmacı bağlanma stilinin psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olmadığı tespit edilmiştir. Kaçınmacı bağlanma ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ilişki olduğu halde yordayıcı ilişkilerin olmaması; regresyon eşitliğine alınan diğer değişkenlerin (öz anlayış, güvenli bağlanma ve kaygılı bağlanma) öz anlayış ve kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide aracı etkiye sahip olabileceğini göstermektedir. Bu nedenle kaçınmacı bağlanma alt boyutu psikolojik sağlamlığı yordamamış olabilir.

Alanyazında öz anlayış ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceleyen ve bu araştırmanın bulgularını destekleyen çalışmalar olduğu görülmektedir (Bolat, 2013; Neff ve McGehee, 2010; Uysal, 2019). Söz gelimi; üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık arasında olumlu düzeyde ve anlamlılık içeren bir ilişki olduğu bulunmuştur (Yağbasanlar, 2018). Başka bir çalışmada öz duyarlılığın psikolojik dayanıklılık düzeyini pozitif yönde dolaylı etkilediği belirlenmiştir (Ergün Başak, 2012). Öğretmenlerle yapılan bir çalışmada, öz duyarlılık, psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki araştırılmış ve psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumunun öz duyarlılık üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu ifade edilmiştir (Şahin, 2014). Öz anlayış düzeyi yüksek bireylerin başkalarına karşı daha empatik olduğu (Özpolat, 2015), sosyal ortamda arkadaşları ile daha iyi anlaştığı (Crocker ve Canevello, 2008), çatışma çözme için kendilerini açabildikleri (Çarman, 2015) belirtilmiştir. Öz anlayışı yüksek birey, problemlerinin ve zayıf yönlerinin farkında olup, kendini karşı eleştirel tutum değil, kabullenici ve ılımlı yaklaşımlarda bulunmaktadır (Çarman, 2015). Böylece öz anlayış, kişinin yaşadığı olumsuz ve stresli yaşam durumlarına karşı bir koruyuculuk görevi görebilir ve bu olumsuz durumlar meydana geldiğinde bireyin kendisine yönelik olumlu duygular geliştirmesini sağlar (Leary, vd., 2007). Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek kişilerin zorlu yaşam durumları karşısında uyum sağlaması, problem çözme becerisi, empatik olması, sağlıklı iletişim kurabilmesi, iyimser olması gibi özellikleri bulunmaktadır (Tanyeri, 2016). Buna istinaden kişinin kendine karşı olumlu davranış içinde olması, empati kurabilmesi, kendini kabullenebilmesi, yaşanan sorunları insanlığın ortak paylaşımı olarak görebilmesi onun psikolojik sağlamlığı için koruyucu bir nitelikte olabilir.

Alanyazında bağlanma ile psikolojik sağlamlık arasında ilişkinin incelendiği ve güvenli bağlanmanın psikolojik sağlamlık ile yordayıcı ilişkileri olduğu sonucu ile tutarlılık gösteren

alışmalar bulunmaktadır. Kararımak (2009)'ın araştırmasında, bağlanma stillerinden güvenli bağlanmanın yılmazlığı yordayan önemli bir değışken olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Haleplioğlu (2017)'nın yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ile güvenli bağlanma puanı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Askerler üzerinde araştırma yapan Neria vd. (2001), bağlanma stilleri, dayanıklılık ve ruh sağlıkları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bağlanma ve dayanıklılığın stresle başa çıkmada ruh sağlığını yordadığı ifade etmiştir ve bu çalışmada psikolojik dayanıklılık; güvenli bağlanma ile pozitif ilişkili bulunurken, kaçınmacı bağlanma ve kararsız bağlanma ile negatif ilişkili bulunmuştur. Mark (2008)'ın yaptığı araştırma da psikolojik dayanıklılık, bağlanma stilleri ve iyi olma arasındaki ilişki incelemiş ve güvenli bağlanma ve dayanıklılık arasında yüksek olumlu bir ilişki bulunurken, güvensiz bağlanma ile dayanıklılık arasında olumsuz yönde bir ilişki bulunmuştur. Kararımak ve Güloğlu (2014)'nın çalışmasında da güvenli bağlanma ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif bir ilişki olduğu ayrıca, regresyon modelinde güvenli bağlanmayı psikolojik sağlamlığı yordayan önemli değışken olduğu görülmüştür. Sam (2009)'ın, araştırma sonucunda güvenli bağlanmaya sahip bireylerin, en yüksek yılmazlık düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, kendileri ve başkaları hakkında olumlu düşünen, özsaygıları yüksek, kendilerini sevmeye değeri algılayan, başkalarını ulaşılabilir ve güvenilir olarak ifade etmektedirler (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Hazan ve Shaver, 1987). Ayrıca, güvenli bağlanma stilinde olan kişiler başkalarıyla yakın ilişkiler kurarken özerk kalmayı da başarabilmektedir (Sümer ve Güngör, 1999). Bireyin karşılaştığı olumsuz yaşantı ya da zorluklar karşısında uyum sağlama ve baş etmesi onun psikolojik sağlamlığını göstergesi olarak tanımlanmaktadır (Block ve Kremen, 1996). Araştırmacılara göre güvenli bağlanan kişiler ise, bu stres durumu ve zorluklarla mücadele edebilen en aktif kişiler olarak görülmektedir (Terzi ve Çankaya, 2009). Güvenli bağlanmanın hem kendisi hem karşı taraf için olumlu algısı, problem yerine çözüme odaklanması, yakın ilişkiler kurabilmesi onun psikolojik sağlamlığını arttıracakı söylenebilir.

Güvenli bağlanma stili psikolojik sağlamlık için koruyucu faktör; güvensiz bağlanma stillerinin ise risk faktörü olduğu (Gizir, 2007) göz önünde bulundurulduğunda, kaygılı bağlanma stili psikolojik sağlamlığı ile negatif yönde anlamlı bir şekilde yordaması beklenmektedir. Bu araştırmada kişilerarası ilişkilerde bağlanma stillerinin alt boyutu olan kaygılı bağlanmanın psikolojik sağlamlığı negatif ve anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında Çakmak (2018) tarafından üniversite öğrencilerinin psikolojik

sağlamlık düzeyi ile kaçınmacı bağlanma stili ve kaygılı bağlanma stili ile negatif yönde anlamlı ilişkiler göstermektedir. Kaçınmacı bağlanma stili ve kaygılı bağlanma stili psikolojik sağlamlık düzeyini doğrudan negatif yönde anlamlı yordadığı görülmüştür. Meyer (2007)'in ebeveyn boşanması, bağlanma ve psikolojik dayanıklılık ile ilgili yaptığı çalışmanın sonucuna göre; psikolojik dayanıklılık arttıkça kaygılı bağlanmanın azaldığı belirtilmiştir. Jenkins (2016), kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stiline psikolojik sağlamlığın negatif yordayıcısı olduğunu raporlamıştır. Evli bireylerle yapılan başka bir çalışmanın sonucuna göre de, ilişkisel yılmazlık ile kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stili arasında anlamlı düzeyde negatif yönde orta düzeyde ilişki bulunmuş ancak kaygılı bağlanma ilişkisel yılmazlığı yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır (Kara, 2019). Kaygılı bağlanan bireylerin öz güvenleri düşük, sosyal desteğe ihtiyaç duyduklarını ifade etmekte güçlük çektiği belirtilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Egeci ve Gencoz (2011)'a göre; kaçınmacı ve kaygılı bağlanan bireyler, iletişim problemleri yaşamaları sonucu çatışma eğiliminde olduğu ve problem çözme konusunda etkisiz yöntem kullandığı belirtilmektedir. Ayrıca kaygılı bağlanan bireyler, ilişkilerinde kıskanç, şüpheli ve sürekli reddedildiklerini düşünen bireylerdir (Hazan ve Shaver, 1987). Kaygılı bağlanan bireyler güvensizlik hissinin geçmesi için, güven duyabilecekleri bir ilişkiye sahip olmak isterler ve bu kişileri kendine yakın tutmak için büyük çaba sarf ederler. Ancak reddedilme, terk edilme düşüncesi ve sorunlar karşısında etkisiz çözümlere başvurması ile zorluklar karşısında mücadele edemeyebilirler. Bu durum bireyin psikolojik sağlamlığının azalmasına neden olabilir.

5.1.3. Cinsiyet, çalışma durumu ve eşin çalışma durumu değişkenlerine göre psikolojik sağlamlığın farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Bu çalışmada evli bireylerin psikolojik sağlamlıklarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği, evli erkeklerin psikolojik sağlamlık ortalamalarının evli kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alanyazında yapılan çalışmalar incelendiğinde bu araştırma bulgusunu destekleyen (Açıkgöz, 2016; Aydın vd., 2019; Dane, 2015; Hoşoğlu vd., 2018; Kır Demirhan, 2020; Sadedemir, 2016) çalışmalar olduğu görülmektedir. Ancak araştırmanın bulguları ile tutarlılık göstermeyen ve cinsiyete göre psikolojik sağlamlık arasında farklılaşmanın olmadığı (Bektaş, 2018; Şaşmaz, 2016) çalışmalar da bulunmaktadır. Bununla birlikte alanyazın kadınların psikolojik sağlamlığının daha yüksek olduğunu belirten araştırmalar da yer almaktadır (Elsel, 2019). Cinsiyete ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide erkeklerin kadınlara göre daha yüksek olması; Türk toplumunda erkeklere yüklenen toplumsal imaj ile ilişkilendirilebilir. Erkek toplumsal

cinsiyet rolü; sorunlar karşısında güçlü olmak, pes etmemek, işsiz kalmamak (kadına oranla daha olumsuz algılanması), evi geçindirmesini beklemek, paralı olmak gibi sorumluluklarla özdeşleştirilmektedir (Ruxton, 2004). Bu nedenle erkeklerin sorunlarla mücadele etme, güçlülere karşı direnme konusunda toplumun beklentisi yönünde davranışlar sergilediği söylenebilir.

Güncel araştırmada, evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin bireyin çalışıp çalışmama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşma olduğu, çalışan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyinin çalışmayan bireylere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak alanyazında yapılan araştırmaların, bu bulgu ile tutarlı olmadığı görülmüştür. Evli bireyler üzerinde yapılan bazı çalışmalarda, psikolojik dayanıklılık ve bireyin bir işte çalışıp çalışmama durumu incelendiğinde, istatistiksel açıdan anlamlı farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir (Bektaş ve Özben, 2016; Bildirici, 2014). Bunun yanında yetişkinler üzerinde yapılan bir araştırmada (Meriç, 2020) ve boşanma sürecindeki kadınlar ile yapılan bir çalışmada (Coşkun, 2019), psikolojik sağlamlık ile bir işte çalışma durumu arasında farklılaşma olmadığı saptanmıştır. Bireyin bir işte çalışması, ona iş yaşamı ile ilgili sorumluluklar yükleyebilir ve iş hayatının zorlukları (mesai saati, kazanç, yönetici-çalışan ilişkisi gibi) ile mücadele etme konusunda bireyi zorlayabilir. İş yaşamının stres ve zorlukları bireyin aile hayatını olumsuz olarak etkileyebilir. Bu konuda birey hem aile hayatındaki hem de iş yaşamındaki zorluklarla mücadele ettiğinden psikolojik sağlamlık artmaktadır denilebilir. Ancak; çalışma durumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki bireyin aldığı maaş, mesleğini sevmesi, mesai saatleri gibi birçok faktörden etkilenebilir. Bu nedenle tek bir soru üzerinde çalışma durumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki tespit edilemiyor olabilir.

Güncel araştırmada, evli bireylerde psikolojik sağlamlığın eşin çalışma durumu ile ilişkisi incelenmiş ve anlamlı düzeyde farklılaşma tespit edilmiştir. Araştırmada eşi çalışmayan evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyi daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde, eşin çalışma durumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki Bektaş (2018) tarafından incelenmiş ve anlamlı farklılaşma olmadığı belirtilmiştir. Ancak, eşi çalışmayan bireylerin psikolojik sağlamlığının daha yüksek olarak tespit edilmesi, Türkiye’de temel ihtiyaçların (barınma, eğitim, sağlık, beslenme vb.) tek kişi tarafından karşılanması ve ailenin ekonomik sorumluluğunu bir kişinin üstlenmesi ile ilişkilendirilebilir. Geçim zorlukları ile tek başına mücadele eden bireyin psikolojik sağlamlık düzeyinin de artması beklenebilir.

5.1.4. Yaş değişkenine göre psikolojik sağlamlığın farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Bu araştırmada, evli bireylerin psikolojik sağlamlıklarının yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Araştırmaya katılan 18-30 yaş aralığında bulunan evli bireylerin 31-40 ve 41 ve üzeri yaş aralığında bulunan evli bireylere göre anlamlı düzeyde psikolojik sağlamlıklarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu alanyazındaki verilerle tutarlılık göstermektedir. Söz gelimi; Bonanno ve Mancini (2008)'e göre yaş ile psikolojik sağlamlık arasında ilişki olduğu ve yaş arttıkça psikolojik sağlamlığın arttığı ifade edilmektedir. Ayrıca yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ölçeği çalışmasında, çalışanların oluşturduğu grubun psikolojik dayanıklılık ortalamalarının öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Bu yaş ortalamaları dikkate alındığında psikolojik sağlamlığın zaman içinde geliştiği ifade edilmektedir (Basım ve Çetin, 2011). Yalçın (2013)'ın kamuda çalışan öğretmenler üzerinde yaptığı araştırmada, psikolojik dayanıklılık düzeyinin yaş değişkeni ile istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı, psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarında 41-50 yaş aralığındaki öğretmenlerin psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olduğu sonucu tespit edilmiştir. Yetişkin bireylerin özgüvenleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, 30 ve üzeri yaşa sahip yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlıklarının 20-24 yaş arası bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Elsel, 2019). Evli ve boşanmış bireylerde psikolojik dayanıklılığın karşılaştırıldığı bir alan araştırmasında, katılımcıların yaş değişkenine göre psikolojik dayanıklılıklarının anlamlı düzeyde farklılaştığı belirtilmiştir (Yaşayanlar, 2018). Ayrıca Erdener (2019)'in çalışmasında da, katılımcıların yaşlarının arttıkça psikolojik dayanıklılıklarının arttığı, yaş azaldıkça psikolojik dayanıklılığın azaldığı belirtilmiştir. Bununla birlikte alanyazında bu bulgular ile tutarlı olmayan ve yaş ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı farklılaşma olmadığını raporlayan araştırmalar da bulunmaktadır (Bektaş ve Özben, 2016; Meriç, 2020; Sadedemir, 2016).

Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan araştırmalarda, psikolojik sağlamlığın zaman içinde geliştirilebilir bir özellik olduğu ifade edilmektedir (Bonanno ve Mancini, 2008). Bu noktada yaş ilerledikçe yaşanan birçok sorun karşısında birçok çözüm yolu da geliştirilebilir ve birey tecrübe kazanabilir. Artan tecrübe ile birlikte birey zorluklar karşısında uyum sağlayıcı tepkiler verebilir. Ayrıca, elde edilen deneyimler doğrultusunda bireyin olaylara bakış açısı ve değerlendirme süreci de daha sağlıklı olabilir.

5.1.5. Evlilik süresi değişkenine göre psikolojik sağlamlığın farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Güncel araştırmada, evli bireylerde psikolojik sağlamlığın evlilik süresi değişkenine göre, anlamlı farklılaşmadığı görülmektedir. Alanyazında evlilik süresinin 0-5 yıl, 6-10 yıl, 11-15 yıl, 16-20 yıl ve 21 ve üzeri yıl şeklinde kategorize edildiği ve psikolojik dayanıklılığın alt boyutları ile incelendiği bir çalışmada evlilik süresi ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı farklılaşma olmadığı saptanmıştır (Kındıroğlu, 2018). Bu bulgu araştırmanın bulgusunu destekler niteliktedir. Bu araştırma bulgusuna göre, evlilik süresinden daha çok evlilik ilişkisinin niteliği psikolojik sağlamlığı geliştirebilir. Özellikle kişiler arası ilişkilerde çatışma çözme becerileri, duyguları anlama ve ifade etme, stresle başa çıkabilme gibi evliliğin niteliğini destekleyici becerilerin daha önemli olduğu söylenebilir.

5.1.6. Öğrenim durumu değişkenine göre psikolojik sağlamlığın farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulguların tartışılması

Güncel araştırmada, evli bireylerde psikolojik sağlamlığın öğrenim durumuna göre anlamlı farklılaştığı görülmektedir. İlkokul mezunlarının psikolojik sağlamlıkları ile lisansüstü mezunları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucu destekleyen bir çalışma olarak Bektaş (2018)'in çalışmasında da evli bireylerde ilkökul-lisans ve lisansüstü arasında; ortaokul-lisans ve lisansüstü arasında eğitim düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlığın arttığı ifade edilmektedir. Yaşayanlar (2018)'in araştırmasında ise, eğitim düzeyi ile psikolojik dayanıklılığın alt boyutları arasında anlamlı ilişki olduğu ve evli bireylerde lisans ve lisansüstü eğitim seviyesinde bireylerin aile uyumu alt boyutunda daha yüksek ilişki bulunduğu sonucu elde edilmiştir. Boşanma sürecindeki kadınların psikolojik dayanıklılıklarının çeşitli değişkenlerle incelendiği bir alan araştırmasında, kadınların eğitim düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı farklılaşma olduğu; üniversite mezunlarının ilkökul, ortaokul ve lise mezunu katılımcıların puanlarına göre psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarında farklılaşma olduğu sonucu ifade edilmiştir. Eğitim seviyesi arttıkça sosyal yeterlik ve sosyal kaynaklar alt boyutundaki puanlarının arttığı görülmüştür (Coşkun, 2019). Eğitim düzeyi arttıkça bireyin sorunları fark etme düzeyinin arttığı ve sorunlar karşısında çözüm yolları bulabilmek için kaynaklar aradığı ifade edilebilir. Ayrıca entelektüellik düzeyi artan birey, ruh sağlığı konusunda yardım almak adına daha kolay girişimde bulunabilir. Bu durumun, bireyin psikolojik sağlamlığı ile ilişkilendirilebileceği söylenebilir.

5.2. Öneriler

5.2.1. Araştırmanın sonuçlarına dayalı öneriler

1. Bu araştırmada, evli bireylerde psikolojik sağlamlık ile öz anlayış, kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri ve çocuk sayısı değişkenleri arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, psikolojik sağlamlığın cinsiyet, çalışma durumu, eşin çalışma durumu, yaş ve öğrenim durumuna göre anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir. Bu bulgular doğrultusunda, özellikle evlilik alanında çalışan profesyonellerin yeni terapötik süreç ve tedavi planlarını bu bilgiyi dikkate alarak oluşturması önerilebilir.
2. Bu araştırmada, evli bireylerde öz anlayışın psikolojik sağlamlık için anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu doğrultusunda, evli bireylere, psikolojik sağlamlık düzeylerini artırabilecek öz anlayış odaklı psikoeğitim ve grupla psikolojik danışma programları uygulanabilir.
3. Bu araştırmada, evli bireylerde kişilerarası ilişkilerde güvenli ve kaygılı bağlanma stillerinin psikolojik sağlamlık için anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu doğrultusunda, güvenli bağlanma stiline gelişmesi ve kaygılı bağlanma stiline etkisinin azalması adına, evlilik öncesinde çiftlere yönelik psiko-eğitsel destek programları uygulanabilir.
4. Bu araştırmada, evli bireylerde öz anlayış ve kişilerarası ilişkilerde bağlanma stillerinin psikolojik sağlamlık için anlamlı bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu doğrultusunda okul, halkeğitimi merkezi ve belediye gibi kurumlarda düzenlenen aile eğitimi programları, güncel araştırma bulguları dikkate alınarak hazırlanabilir.

5.2.2. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler

1. Bu araştırma, ilişkisel tarama yöntemi ile gerçekleştirilmiş nicel bir çalışmadır. Evli bireylerde psikolojik sağlamlık gelişimini ve bu süreçte etkili olan faktörleri daha iyi keşfedebilmek için nitel, deneysel ve boyamsal çalışmalar yürütülebilir.
2. Alanyazın incelendiğinde, evli bireyler ile gerçekleştirilen psikolojik sağlamlık araştırmalarının sınırlı sayıda olduğu göze çarpmaktadır. Bu nedenle, evli bireylerde psikolojik sağlamlığı inceleyen daha fazla araştırma yapılması önerilebilir.
3. Alanyazın incelendiğinde, evli bireylerde psikolojik sağlamlık ile öz anlayış ve kişilerarası ilişkilerde bağlanma stillerinin birlikte incelendiği araştırma bulgusuna

rastlanmamıştır. Bu doğrultuda söz konusu kavramlar arasındaki ilişkiyi daha iyi açıklayabilmek için daha fazla araştırma yapılabilir.

4. Evli bireylerde, öz anlayış ve kişilerarası ilişkilerde bağlanma stillerinin psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğuna dair bulgu doğrultusunda, öz anlayış ve bağlanma stillerinin evli bireylerde farklı değişkenlerle ele alınarak bu iki değişkenin olası etkilerinin test edilmesi önerilebilir.
5. Bu çalışmada evli bireylerde kaçınmacı bağlanma stili ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ilişki olmasına rağmen; kaçınmacı bağlanmanın psikolojik sağlamlığı yordamadığı tespit edilmiştir. Bu bulgu doğrultusunda, kaçınmacı bağlanma ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide aracı etkiye sahip olan diğer değişkenlerin keşfedilmesine yönelik araştırmalar yapılabilir.
6. Bu çalışmada, evli bireylerde psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre anlamlı farklılaştığı ve erkeklerin psikolojik sağlamlığının kadınlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu doğrultusunda, psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre anlamlı farklılaşmasında etkili olabilecek bireysel, toplumsal ve kültürel faktörlerin belirlenmesine yönelik araştırmalar yapılabilir.
7. Bu çalışmada, evli bireylerde çalışma durumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin çalışanların lehine anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu bulgu doğrultusunda, evli bireylerde çalışma durumu değişkeninin mesai saatleri, çalışma ortamı, gelir düzeyi gibi başlıklarla çeşitlendirilerek daha kapsamlı bilgiler elde edilmesi önerilebilir.
8. Bu çalışmada, evli bireylerde eşin çalışma durumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin eşi çalışmayanların lehine anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu bulgu doğrultusunda, evli bireylerde, eşin çalışma durumu değişkeni için kadın ve erkeğin ayrı ayrı değerlendirilmesi, aile ve iş koşulları ile ilgili algıyı ölçen nitel çalışmalar yapılması önerilebilir.
9. Bu çalışmada evli bireylerde, 18-30 yaş aralığındaki bireylerin psikolojik sağlamlıklarının anlamlı düzeyde daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu doğrultusunda, 18-30 yaş aralığındaki bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyine etki edebilecek değişkenlerin belirlenmesine yönelik araştırmalar yapılabilir.
10. Bu çalışmada evli bireylerde, evlilik süresi “0-10 yıl, 11-20 yıl ve 21 ve üzeri” olarak sınıflandırılmış ve psikolojik sağlamlığın bu sınıflandırma doğrultusunda evlilik süresine göre anlamlı farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda, sonraki araştırmalarda evlilik süresi sınıflandırmasının daha kapsamlı yapılması önerilebilir.

- 11.** Bu araştırmada, çalışma grubunun çoğunluğunu lisans ve lisansüstü öğrenim durumuna sahip evli bireyler oluşturmuş ve psikolojik sağlamlığın öğrenim durumuna göre anlamlı farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu bulgu doğrultusunda, sonraki araştırmaların çalışma gruplarında ilkokul-ortaokul-lise öğrenim durumuna sahip bireylerin sayısının artırılması önerilebilir.
- 12.** Bu araştırmada evli bireylerin sosyoekonomik düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki incelenmemiştir. Bu nedenle, evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile sosyoekonomik durum arasındaki ilişkinin sonraki araştırmalarda ele alınması önerilebilir.



KAYNAKLAR

- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 443054).
- Ainsworth, M. S. (1979). Infant-mother attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932-937. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.932>
- Alexandrov, E. O., Cowan, P. A. ve Cowan, C. P. (2005). Couple attachment and the quality of marital relationships: method and concept in the validation of the new couple attachment interview and coding system. *Attachment & Human Development*, 7, 123-152. <https://doi.org/10.1080/14616730500155170>
- Alibekiroğlu, P., Akbaş, T., Bulut Ateş, F. ve Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/39773/471215>
- Altıparmak, P. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın yordayıcıları olarak sosyal duygusal yalnızlık ve öz-anlayış* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 553275).
- Alver, B. ve Kılıç, Ş. D. (2017). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkilerin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 2(3), 116-147. <http://www.ijetsar.com/DergiTamDetay.aspx?ID=104&Detay=Ozet>
- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 342309).
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 270930).
- Aydın, İ., Öncü, E., Akbulut, V. ve Küçük-Kılıç, S. (2019). Öğretmen adaylarının boş zaman sıkılma algısı ve psikolojik sağlık ilişkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve*

Spor Bilimleri Dergisi, 21(1), 39-53. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ataunibesyo/issue/43861/518563>

Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 333557).

Ayhan, A. S. (2020). *Üniversite öğrencilerinde öz anlayış ve bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcılığın incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 627257).

Bacaksız, Ö. (2011). *Boşanma sürecinde kişilerarası ilişkiler ve bağlanma stilleri* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 290837).

Bacanlı, H. & Işık Terzi, Ş. (2015). *Yetişkinlik ve yaşlılık gelişimi ve psikolojisi* (3. Baskı). Açılım Kitap.

Bahadır, Ş. (2006). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, çatışma çözme stratejileri ve olumsuz duygudurumunu düzenleme arasındaki ilişki* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 187814).

Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>

Bartholomew, K. ve Shaver, P. R. (1998). *Methods of assessing adult attachment do they converge?* In J. A. Simpson, W. S. Rholes (Eds.), *Attachment Theory and Close Relationships* (pp. 25-46). The Guildford Press.

Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114. <http://www.turkpsikiyatri.com/PDF/C22S2/104-114.pdf>

Batum, D. (2020). *Evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalığın yordayıcıları olarak kişilik özellikleri ve öz anlayışın incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 631294).

Bayraklı, H. (2010). *Zihinsel engelli ve engelli olmayan çocuğa sahip annelerde yılmazlığa etki eden değişkenlerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 309512).

- Bayramoğlu, A. (2011). *Self-compassion in relation to psychopathology* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 306404).
- Bektaş, M. (2018). *Evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yordanması* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 528021).
- Bektaş, M. ve Özben, Ş. (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 215-240. <https://doi.org/10.18026/cbusos.16929>
- Bildirici, F. (2014). *Özel eğitime gereksinimi olan çocuğa sahip ailelerde aile yükü ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 363240).
- Block, J. ve Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 328679).
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59, 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Bonanno, G. A. ve Mancini, A. D. (2008). The human capacity to thrive in the face of potential trauma. *Pediatrics*, 121, 369-375. <https://doi.org/10.1542/peds.2007-1648>
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *The International Journal of Psychoanalysis*, 39, 350-373. <https://psycnet.apa.org/record/1960-02815-001>
- Bowlby, J. (1960). Separation anxiety. *The International Journal of Psychoanalysis*, 41, 89-113. https://www.sas.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Bowlby_Separation.pdf
- Bowlby J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. Tavistock.
- Bowlby, J. (2014). *Sevgi bağlarının kurulması ve bozulması* (2. Baskı). Psikoterapi Enstitüsü Yayınları: 85.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss. Volume 3: Sadness and depression*. Hogarth Press.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Attachment*. Basic Books.

- Brennan, K. A. ve Shaver, P. R. (1993). Attachment styles and parental divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 21(1-2), 161–175. https://doi.org/10.1300/J087v21n01_09
- Budak, S. (2005). *Psikoloji sözlüğü* (3. Basım). Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2019). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum* (Geliştirilmiş 26. Baskı). Pegem Akademi.
- Can Ceyhan, H. (2019). *Evli bireylerin bağlanma stilleri ve psikolojik ihtiyaçları ile affetme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 544219).
- Crocker, J. ve Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 555-575. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.555>
- Çakmak, Ö. N. (2018). *Bağlanma stilleri ve duygusal tepkisellik arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolünün incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 492054).
- Çarman, K. (2015). *Kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarının, psikolojik sağlamlık ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 407541).
- Canel, A. N. (2012). *Aile yaşam becerileri. Aile eğitim programı*. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı. Nakış Ofset.
- Christensen, L. B., Johnson, R. B. ve Turner, L. A., (2015). *Araştırma yöntemleri, desen ve analiz* (Çev. Ed. Ahmet Aypay). Anı Yayıncılık.
- Coşkun, Y. (2019). *Boşanma sürecindeki kadınların psikolojik dayanıklılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 569382).
- Coşkun, Y. D., Garipağaoğlu, Ç. ve Tosun, Ü. (2014). Analysis of the relationship between the resiliency level and problem solving skills of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 673-680. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.766>

- Çapkın, M. (2012). *Romantik kıskançlığın, bağlanma stilleri, benlik saygısı, kişilik özellikleri ve evlilik doyumu açısından yordanması* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 358163).
- Çelik, E. (2009). *Evli öğretmenlerin bağlanma stili, denetim odağı ve bazı nitelikleri açısından evlilik uyum düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 235248).
- Dağ, B. (2019) *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin anksiyete ve yaşam memnuniyeti düzeyleri ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). <http://docs.neu.edu.tr/library/6813632214.pdf>
- Dane, E. (2015). *Hemodiyaliz hastalarının psikolojik dayanıklılık durumları ve etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 424849).
- Davila, J., Karney, B. R. ve Bradbury, T. N. (1999). Attachment change processes in the early years of marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(5), 783-802. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.5.783>
- Deniz, M. E., Kesici Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160. https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/Turkish_self_compassion_scale.pdf
- Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencileri üzerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-127. <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/350>
- Demir, D. (2016). *Evlilik uyumu ile bağlanma stilleri ve kişilerarası problem çözme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 447666).
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 265337).
- Dilmaç, B., Deniz, M. ve Deniz, M. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 9-24. <https://ded.dem.org.tr/gorsel/pdf/ded-18-makale-1.pdf>

- Dılmaç Pınar, Ş. (2020). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz-şefkat düzeylerinin belirlenmesi. YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 652376).
- Dodd, Z. (2010). *Effects of adult romantic attachment and social support on resilience and depression in patients with acquired disabilities* (Doktora tezi). ProQuest Dissertations Publishing veri tabanından erişildi (UMI No: 3436559).
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102. <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/kisa-psikolojik-saglamlik-olcegi-toad.pdf>
- Dönmez, A. (2000). Psikolojinin alt alanları, bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. *Türk Psikoloji Bülteni*, 16(17), 29-50. <https://doi.org/10.21560/spcd.v18i38117.356353>
- Earvolino-Ramirez, M. (2007) Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*, 42, 73-82. <http://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2007.00070.x>
- Egeci, I. S. ve Gencoz, T. (2011). The effects of attachment styles, problem-solving skills, and communication skills on relationship satisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2324-2329. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.453>
- Elsel, D. (2019). *Yetişkin bireylerin özgüvenleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 581841).
- Eraslan Çapan, B. (2017). Secure attachment and forgiveness: The Mediating role of psychological resilience. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 33(2), 280-292. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2017030459>
- Erdener, M. (2019). *Afet alanında çalışan profesyonellerin psikolojik dayanıklılık ve ikincil travmatik stres düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 552945).
- Erdoğan, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde tanrı algısının dini yönelim biçimleri ile ilişkisi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(27), 167-185. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/183384>

- Ergün Başak, B. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık, iyimserlik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiler* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 312585).
- Esen Aktay, T. (2010). *Risk altındaki ortaöğretim 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin kendini toparlama güçlerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 279580).
- Fletcher, D. ve Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Gable, S. L. ve Haidt, J. (2005). What (and Why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136. <https://doi.org/10.1080/00332747.1993.11024627>
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. The Guilford Press.
- Germer, C. K. ve Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856-867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Gilbert, P. ve Procter, S. (2006) Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13, 353-379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Gizir, C. A. (2004). *Akademik sağlamlık: Yoksulluk içindeki sekizinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkıda bulunan koruyucu faktörlerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 147608).
- Gizir, C. A. (2007) Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk PDR Dergisi*, 28, 113-128. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/200204>
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J. ve Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 262-270. <https://doi.org/10.1002/gps.2712>

- Greene, R. (2002). *Human behavior theory: A resilience orientation. Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research*. NASW Press.
- Guinn, B., Vincent, V. ve Dugas, D. (2009). Stress resilience among border Mexican American women. *Hispanic. Journal of Behavioral Sciences*. 31(2), 228-243. <https://doi.org/10.1177/0739986309332003>
- Gülay, H. (2008). *5-6 Yaş çocuklarına yönelik akran ilişkileri ölçeklerinin geçerlik güvenirlik çalışmaları ve akran ilişkilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 219965).
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/egteed/issue/4907/67229>
- Gündüz Algünerhan, R. (2017). *12-14 Yaşındaki ergenlerde algılanan anne baba tutumları benlik algısı ve psikolojik sağlamlık* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 458551).
- Gürkan, U. (2006a). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 205194).
- Gürkan, U. (2006b). Resiliency Scale (RS): Scale development, reliability and validity study. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 39(2), 45-74. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000140
- Haleplioğlu, A. S. (2017). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinin psikolojik dayanıklılık ve benlik saygısı açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 485492).
- Hamarta, E., Deniz, M. E. ve Saltalı, N. (2009). Bağlanma stillerinin duygusal zekâyı yordama düzeyi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 9(1), 195-229. <https://app.trdizin.gov.tr/makale/T1RBd056WTI/baglanma-stillerinin-duygusal-zekayi-yordama-duzeyi>
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>

- Hoşoğlu, R., Fıncı Kodaz, A., Yılmaz Bingöl, T. ve Vural Batık, M. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 217-239. <https://doi.org/10.26466/opus.405751>
- Işık, Ş. (2016). Türkiye’de kendini toparlama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 45(6), 65-76. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/42745/515929>
- Jenkins, J. (2016). *The relationship between resilience, attachment, and emotional coping styles* (Yüksek lisans tezi). <https://doi.org/10.25777/0wcx-gr47>
- Kahvecioğlu, K. (2016). *Özel yetenekli çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik sağlamlıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 432645).
- Kalkan, M. ve Yalçın, İ. (2012). *Evlilik öncesi dönem ve romantik ilişkiler*. İçinde: M. Kalkan ve Z. Hamamcı (Ed.) *Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma*. Anı Yayıncılık.
- Kandemir, M. ve İlhan, T. (2017). Kişilerarası İlişkilerde Bağlanma Stilleri Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. 2. *Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi* içinde (s.174-175). <https://toad.halileksi.net/olcek/kisilerarasi-iliskilerde-baglanma-stilleri-olcegi>
- Karabulut Uslu, S. (2017). *Çiftlerin bağlanma stilleriyle stresle başa çıkma tarzları ve benlik saygısı düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 485610).
- Kara, D. (2018). *Hemşirelerin merhamet yorgunluklarının ve öz-anlayışlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 515846).
- Kara, E. (2019). *Evli bireylerde çocukluk dönemi örselenme yaşantıları ile ilişkisel yılmazlık ve evlilikte öz yetkinlik arasındaki ilişkide bağlanma stillerinin aracı rolü* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 547831).
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21446/229856>
- Kararımak, Ö. (2007). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 217825).

- Kararırmak, Ö. (1-3 Mart 2009). Deprem deneyimini yaşamış yetişkinlerin bağlanma stilleri ve yılmazlıkları arasındaki ilişki. *XVIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Bildirileri*, İzmir.
- Karakaya, H. (2020). *Üniversite öğrencilerinde yetişkin bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluş ve hayatı anlamlandırma arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 660102).
- Kayahan, A. (2002). *Annelerin bağlanma stilleri ve çocukların algıladıkları kabul ve reddin çocuk ruh sağlığı ile ilişkileri* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 125251).
- Kelly, A. C., Zuroff, D. C., Foa, C. L. ve Gilbert, P. (2010). Who benefits from training in self-compassionate self-regulation? A study of smoking reduction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(7), 727-755. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.7.727>
- Kılıç, D. (2019). *Genç yetişkinlerde akılcı olmayan inanç ile öz-anlayış arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 562931).
- Kındıroğlu, Z. (2018). *Ebeveynlerin psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile çocukların sosyal yetkinlik ve davranışları arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 529473).
- Kır Demirhan, A. (2020). *Beliren yetişkinlerin iyi oluşlarının öz şefkat ve bağlanma özellikleri bakımından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 647579).
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a gestalt two chair intervention* (Doktora tezi). ProQuest Dissertations Publishing veri tabanından erişildi (UMI No: 3203644.).
- Kurt Akkoyun, F. S. (2020). *Resilience of Syrian children and adolescents living in Turkey*. (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 649738).
- Kuşgözoğlu, T. (2008). *Erken çocukluk dönemi travmalarının erişkin yaşamdaki etkileri ve kuşakaşkın izlerinin açığa çıkarılması, işlenmesi ve onarılmasında psikodramanın yeri*. (Psikodrama yeterlik tezi). Dr. Abdülkadir Özbek Psikodrama Enstitüsü. <http://www.akadirozbe.com/akadirozbe-tezler/2>

- Liao, K. Y. H. ve Wei, M. (2015). Insecure attachment and depressive symptoms: Forgiveness of self and others as moderators. *Personal Relationships*, 22(2), 216-229. <https://doi.org/10.1111/pere.12075>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A. ve Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160-168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>
- Mark, S. (2008). *The relationship between hardiness, attachment style, and well-being among college undergraduates* (Doktora tezi). ProQuest Dissertations Publishing veri tabanından erişildi (UMI No: 1457450).
- Masten, A. (1994). *Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity*. In M. C. Wang ve E. W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (3-25). Lawrence Erlbaum.
- Masten, A. (2001). Ordinary magic: Resilience process in development. *American Psychologist*, 56, 227-228. <http://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Masten, A. S. ve Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.53.2.205>
- Masten, A. S. ve Reed, M. J. (2002). *Resilience in development* (Ed: C. R. Snyder ve S. J. Lopez) *The Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Meriç, F. (2020). *Şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık: okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynleri üzerine bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 636505).
- Meyer, I. H. (2007). *Prejudice and discrimination as social stressors* (242-267). *The Health of Sexual Minorities*.
- Mikulincer, M. (1998). Attachment working models and the sense of trust: an exploration of interaction goals and affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1209-1224. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1209>

- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics and change*. Guilford Press.
- Morsünbül, Ü. ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570. <https://doi.org/10.5455/cap.20110324>
- Muştal Çelebi, B. (2019). *Çocukluk çağı travmatik yaşantıları, yetişkin bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluşun evlilik doyumu üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 566501).
- Neff, K. D. (2001). Judgements of personal autonomy and interpersonal responsibility in the context of indian spousal relationships: An examination of young peoples reasoning in Mysore, India. *British Journal of Developmental Psychology*, 19, 233-257. <https://doi.org/10.1348/026151001166056>
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 81-101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2004). Self compassion and well-being. *Constructivism in the Human Science*, 9(2), 27-37. <https://doi.org/10.4236/oalib.1100434>
- Neff, K. D. (2011). Self-compasion, self-esteem and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2013). *Self-compassion step by step: The proven power of being kind to yourself*. Looks Right.
- Neff, K. D. ve Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12, 78-98. <http://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>
- Neff, K. D. ve Broady, E. F. (2011). Stress resilience in early marriage: Can practice make perfect? *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(5), 1050-1067. <https://doi.org/10.1037/a0023809>
- Neff, K. D. ve Germer, C. (2017). *Self-compassion and psychological wellbeing*. In J. Doty (Ed.) Oxford Handbook of Compassion Science, Chap. 27. Oxford University Press.

- Neff, K. D., Hsieh, Y. P. ve DeJitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neria, Y., Guttman, S., Koenen, K., Levinovsky, L., Zakin, G. ve R. Dekel. (2001). Do attachment and hardiness relate to each other and to mental health in real life stress? *Journal of Social and Personal Relationship*, 18(6), 844-859. <https://doi.org/10.1177/0265407501186006>
- Newman, R. S. (2005). The cocktail party effect in infants revisited: Listening to one's name in noise. *Developmental Psychology*, 41(2), 352-362. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.41.2.352>
- Nurkan, E. (2020). *Yetişkinlerin bağlanma stilleri ile duygusal zekâ, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 640472).
- Olsson, C., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A. ve Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26, 1-11. [https://doi.org/10.1016/S0140-1971\(02\)00118-5](https://doi.org/10.1016/S0140-1971(02)00118-5)
- Onur, B. (2008). *Gelişim psikolojisi yetişkinlik-yaşlılık-ölüm*. İmge Kitabevi Yayınları.
- Öğülmüş, S. (29-30 Mart 2001). *Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık*. I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları, Ankara.
- Önder, A. ve H. Gülay. (2007). Annelerin kabul ve red düzeyi ile çocuklarının empati becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 23-30. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pauefd/issue/11121/133003>
- Öz, F. ve Bahadır Yılmaz, U. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunhemsire/issue/7841/103278>
- Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 204978).

- Özgüven, İ. E. (2001) *Ailede iletişim ve yaşam*. PDREM Yayınları.
- Özpolat, A. R. (2015). *Öz anlayış* (B. E. Tekinalp ve Ş. I. Terzi içinde, Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları, s. 387-404). Pegem Akademi.
- Öztürk, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 565244).
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık, kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 280656).
- Özyeşil, Z. ve Akbağ, M. (2013). Self-compassion as a protective factor for depression, anxiety and stress: a research on Turkish university students. *The Online Journal of Counseling and Education*, 2(2), 36-43. <https://doi.org/10.18863/pgy.336489>
- Panchal, S., Kumar, U. ve Mukherjee, S. (2016). Optimism in relation to well-being, resilience and perceived stress. *International Journal of Education and Psychological Research (IJEPR)*, 5(2), 1-6. <http://ijepr.org/panels/admin/papers/256ij1.pdf>
- Patterson, J. M. (2002). Integrating family resilience and family stress theory. *Journal of Marriage and Family*, 64, 349-360. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2002.00349.x>
- Peker, E. (2017). *Çocukluk çağı travmaları, yetişkinlik döneminde bağlanma biçimi ve öz-anlayış arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 492088).
- Pickover, S. (2002). Breaking the cycle: a clinical example of disrupting an insecure attachment system. *Journal of Mental Health Counseling*, 24, 358-366. <https://eric.ed.gov/?id=EJ653389>
- Pines, A. M. (2010). *Aşık olmak: Sevgililerimizi neye göre seçeriz?* İletişim Yayınları.
- Reed-Victor, E. (2000). *Resilience and homeless students: Supportive adult roles* (Ed: J. H. Stronge & E. Reed-Victor) *Educating Homeless Students: Promising Practices*. Larchmont). Eyeon Education.

- Reis, H. T. ve Gable, S. L. (2003). *Toward a positive psychology of relationships* (Chapter 6). In Keyes, C. L. M. & Haidt, J. (Eds.) *Flourishing: The Positive Person and The Good Life*. American Psychological Association.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-21. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Rossi, N. E., Bisconti, T. L. ve Bergeman, C. S. (2007). The role of dispositional resilience in regaining life satisfaction after the loss of a spouse. *Death studies*, 31(10), 863-883. <https://doi.org/10.1080/07481180701603246>
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 2, 119-144. <http://doi.org/10.1111/1467-6427.00108>
- Ruxton, S. (2004). *Gender equality and men: Learning from practice*. Oxford, Oxfam GB.
- Sadedemir, H. (2016). *Evli olan ve olmayan bireylerde karar verme stratejisinin psikolojik dayanıklılık üzerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 449911).
- Sam, J. (2009). *Examining the relationship between attachment style and resilience during adolescence* (Yüksek lisans tezi). The University Of British Columbia.
- Sarıçam, H. ve Biçer, B. (2015). Affedicilik üzerinde ahlaki değer ve öz-anlayışın açıklayıcı rolü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(1), 109-122. <http://www.gefad.gazi.edu.tr/tr/pub/issue/6771/91114>
- Sayın, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler örüntüsü: Bir yol analizi çalışması* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 469657).
- Seçer, İ. (2013). *SPSS ve LISREL ile pratik veri analizi: Analiz ve raporlaştırma*. Anı Yayıncılık.
- Seiffge-Krenke, I. ve Gelhaar, T. (2008). Does successful attainment of developmental tasks lead to happiness and success in later developmental tasks? A test of Havighurst's (1948) theses. *Journal of Adolescence*, 31, 33-52. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.04.002>
- Seligman, M. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

- Senemoğlu, N. (2011). *Gelişim, öğrenme ve öğretim: Kuramdan uygulamaya* (21. Baskı). Pegem Akademi.
- Set, Z. (2016). *Lezbiyen, gey ve biseksüel örnekleminde bağlanma stilleri ile depresyon arasındaki ilişkide içselleştirilmiş homofobi ve öz anlayışın aracı rolü* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 441347).
- Sevim, S. A. (1999). Evlilik ilişkisini geliştirme programları. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 2(11), 19-25. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21431/229706>
- Sezgin, K. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi (Dicle Üniversitesi örneği)* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 429855).
- Simeon, D., Yehuda, R., Cunill, R., Knutelska, M., Putnam, F. W. ve Smith, L. M. (2007). Factors associated with resilience in healthy adults. *Psychoneuroendocrinology*, 32, 1149-1152. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2007.08.005>
- Shi, L. (2003). The association between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships. *American Journal of Family Therapy*, 31(3), 143-157. <https://doi.org/10.1080/01926180301120>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. ve Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Solomon, J. ve George, C. (2011). *Disorganized attachment and caregiving*. The Guilford Press.
- Soltani, E., Shareh, H., Bahrainian, S. A. ve Farmani, A. (2013). The mediating role of cognitive flexibility in correlation of coping styles and resilience with depression. *Pajoohandeh Journal*, 18(2), 88-96. <https://pajoohande.sbmu.ac.ir/article-1-1518-en.html>
- Soysalı, Ş., Bodur, Ş., İşeri, E. ve Şenol, S. (2005). Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine genel bir bakış. *Journal of Clinic Psychology*, 8(2), 88-99. <https://app.trdizin.gov.tr/makale/TlRjeU5qZzQ/bebeklik-donemindeki-baglanma-surecine-genel-bir-bakis>

- Stackert, R. A. ve Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34(8), 1419-1429. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00124-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00124-1)
- Sümer, A. S. (2008). *Farklı öz-anlayış (self-compassion) düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 218733).
- Sümer, N. ve Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirmesi ve kültürlerarası karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(43), 35-62. <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/iliskiler-olcegi-toad.pdf>
- Şahin, D. (2014). *Öğretmenlerin öz duyarlıklarının psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 381082).
- Şaşmaz, Ş. C. (2016). *Çocuğu olan evli ve evli olmayan bireylerin psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 438531).
- Tanyeri, E. (2016). *23 Yaş ve üzeri heteroseksüel ve homoseksüel bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının ilişkilerde yükleme tarzları ve psikolojik sağlamlık üzerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 441250).
- Tathioğlu, K. (2010). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 26432).
- Taylor, S. E. (2010). Mechanisms linking early life stress to adult health outcomes. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(19), 8507-8512. <https://doi.org/10.1073/pnas.1003890107>
- Terzi İlhan, S. ve Işık, Ş. (2019). Evliliğin ilk yıllarında evlilik yaşamı deneyimi ve evliliğe ilişkin algılar: Sorunlar, zorluklar ve ihtiyaçlar. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 1430-1448. <https://doi.org/10.14689/issn.2148-2624.1.7c.4s.6m>

- Terzi, Ş. (2006) Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk PDR Dergisi*, 26, 77-86. <https://toad.halileksi.net/olcek/kendini-toparlama-gucu-olcegi>
- Terzi, Ş. ve Çankaya, Z. C. (2009). The predictive power of attachment styles on subjective well being and coping with stress of university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(31), 1-11. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21451/229662>
- Toplu, A. (2017). *Şiddete maruz kalan ergen öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile empati ve öz yeterlikleri arasındaki ilişkinin demografik değişkenlerle birlikte incelenmesi: Kahramanmaraş ili örneği* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 478828).
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 353103).
- Turner, P. P., Sarason, I. G. ve Sarason, B. R. (2001). Exploring the link between parental acceptance and young adult adjustment. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 185-199. <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1026420025379>
- Türkiye İstatistik Kurum [TÜİK]. (2021). *Evlenme ve boşanma istatistikleri*. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2020-37211>
- Tümlü, G. Ü. (2012). *Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 314942).
- Türk Dil Kurumu [TDK]. (2021). *Güncel Türkçe sözlük*. <https://sozluk.gov.tr/>
- Tüzün, O. ve Sayar, K. (2006). Bağlanma kuramı ve psikopatoloji. *Düşünen Adam*, 19(1), 24-39. <https://dusunenadamdergisi.org/article/516>
- Uysal, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası çatışma çözme becerilerinin psikolojik sağlamlık, öz anlayış açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 556699).

- Yağbasanlar, O. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile dini yönelimleri ve öz-şefkatleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 528113).
- Yalçın, S. (2013). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile stres, psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 330260).
- Yaşayanlar, E. (2018). *Evli ve boşanmış bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 490913).
- Yıldırım H. K., (2019). *Evli çiftlerde bağlanma stillerinin ve ontolojik iyi oluşun cinsel doyum üzerine etkisi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 544167).
- Yıldırım, T. (2018). *Evli bireylerde bağlanma biçimleri, ilişkilere dair bilişsel çarpıtmalar ve evlilik uyumu ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 504707).
- Yılmaz, M. (2015). *Evli bireylerin bağlanma stillerinin, bireylerin umutsuzluk düzeyi ve evlilik uyumu üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 427643).
- Yılmaz, M. T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları (self-compassion) ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez Numarası: 249900).
- Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience* (2. Baskı). The Guilford Press.
- Weiten, W., Hammer, T. E. ve Dunn, D. S. (2016). *Psikoloji ve çağdaş yaşam insan uyumu* (Çev. Ed. İkiz, F. E., 10. Basımdan Çeviri). Nobel Yayın.
- Welp, L. R. ve Brown, C. M. (2014). Self-compassion, empathy, and helping intentions. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 54-65. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.831465>
- Werner, E. E. (2005). *What can we learn about resilience from large scale longitudinal studies?* In S. Goldstein & R. Brooks (Eds.), *Handbook of Resilience in Children* (pp. 91-105). https://link.springer.com/chapter/10.1007/0-306-48572-9_7

- Werner, E. E. ve Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience and recovery*. Cornell University Press.
- Windle, M. (1999). *Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience* (Ed: Glantz, M. D. ve Johnson, J. L.). Resilience and development: Positive life adaptations. Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Zhang, F. ve Hazan, C. (2002). Working models of attachment and person perception processes. *Personal Relationships*, 9, 225-235. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00015>



EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcı,

Bu çalışma “**Evli Bireylerde Psikolojik Sağlamlık ile Öz Anlayış ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” konulu tez araştırması kapsamında hazırlanmıştır. Anketlere vereceğiniz cevaplar, bilimsel bir araştırma kapsamında kullanılacak olup, araştırmanın sonuçlanabilmesi için soruları eksiksiz cevaplamanız beklenmektedir.

Araştırmamıza yaptığınız katkınız ve gösterdiğiniz duyarlılıktan dolayı teşekkür ederim.

Merve ÇİMEN KOÇAK

Psikolojik Danışman

Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

Yaş: 18-30 arası () 31-40 arası () 41-üzeri ()

Evlilik süresi: 0-10 yıl () 11-20 yıl () 21 ve üzeri yıl ()

Çocuk sayısı: 0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

6 ()

Öğrenim durumu: İlkokul () Ortaokul () Lise ()

Üniversite () Lisansüstü ()

Çalışma durumu: Çalışıyor () Çalışmıyor ()

KISA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.					
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.					
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlattırım					

ÖZ ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?					
Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm					
12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.					

13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.					
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.					
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.					
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					

KİŞİLERARASI İLİŞKİLERDE BAĞLANMA STİLLERİ ÖLÇEĞİ

Açıklama: Aşağıda, kişilerarası ilişkilerde bağlanma stillerini belirlemek amacıyla bazı maddeler bulunmaktadır. Bu maddeler, bireyin, başka bir kişiden yakınlık bekleme eğilimi ve bu kişi yanında olduğunda bireyin kendisini güvende ve değerli hissetmesi gibi ifadelerden oluşmaktadır. Sizlerden beklentimiz, kişilerarası ilişkilerinizi düşünerek, ilgili maddelere göre kendinizi değerlendirmenizdir. Bu değerlendirme sürecinde, *bana hiç uygun değil (1)'den, bana her zaman uygun (7)'a* kadar giden derecelendirmeden yararlanınız.

No	Maddeler	Bana hiç uygun değil			Bana orta düzeyde uygun			Bana her zaman uygun
		1	2	3	4	5	6	7
1	Başkalarının yanında kendimi güvende hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
2		1	2	3	4	5	6	7
3		1	2	3	4	5	6	7
4	Başkalarının ne hissettiğini önemserim.	1	2	3	4	5	6	7
5	İnsanlar saygı duymayı hak eden varlıklardır.	1	2	3	4	5	6	7
6		1	2	3	4	5	6	7
7		1	2	3	4	5	6	7
8	Başkalarına çok çabuk bağlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
9		1	2	3	4	5	6	7
10	Kararsız bir insan olarak tanınırım.	1	2	3	4	5	6	7
11	Yalnız kalmaktan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7

12		1	2	3	4	5	6	7
13		1	2	3	4	5	6	7
14		1	2	3	4	5	6	7
15	İnsanların dürüst olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
16		1	2	3	4	5	6	7
17		1	2	3	4	5	6	7
18	Başkalarının benden uzaklaşması beni çok fazla etkilemez.	1	2	3	4	5	6	7
19		1	2	3	4	5	6	7
20	Bazen kendim dahil kimseyi umursamam.	1	2	3	4	5	6	7
21	Babana bile güvenme sözüne çok inanırım.	1	2	3	4	5	6	7

Ek 5. Etik Kurul Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 06/07/2020-E.5970



T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu



Sayı :61923333/050.99/
Konu :25/08 Merve ÇİMEN KOÇAK

Sayın Merve ÇİMEN KOÇAK

İlgi : Merve ÇİMEN KOÇAK 19/06/2020 tarihli ve 0 sayılı yazı

Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığının 01.07.2020 tarihli ve 25 sayılı toplantısında alınan "08" nolu karar örneği ekte sunulmuştur.
Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Arif BİLGİN
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu
Başkanı

8. Merve ÇİMEN KOÇAK'ın " Evli Bireylerde Psikolojik Sağlık, Öz-Anlayış ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi " başlıklı çalışması görüşmeye açıldı.
Yapılan görüşmeler sonunda Merve ÇİMEN KOÇAK'ın " Evli Bireylerde Psikolojik Sağlık, Öz-Anlayış ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı çalışmasının Etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

02/07/2020

H.BABACAN

Evrak Doğrulama için : <http://193.140.253.232/envision.Sorgula/BelgeDogrulama.aspx?V=BEACBH628>

Etik Kurulu Esentepe Kampüsü 54187 Serdivan SAKARYA / KEP Adresi:
sakaryasiuniversitesi@hs01.kep.tr
Tel:0264 295 30 00 Faks:0264 295 30 31
E-Posta :ozelkalem@sakarya.edu.tr Elektronik Ağı :www.sakarya.edu.tr



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.