

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

Talha TEKİN

EVLİ BİREYLERİN EVLİLİK YAŞAM DOYUMU İLE BİLİŞSEL
ESNEKLİK VE AİLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MUŞ-2025

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

Talha TEKİN

**EVLİ BİREYLERİN EVLİLİK YAŞAM DOYUMU İLE BİLİŞSEL
ESNEKLİK VE AİLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ JÜRİ ÜYELERİ

Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi Semra KIYE

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Selami KARDAŞ

Jüri Üyesi : Doç. Dr. Betül Gökçen DOĞAN LAÇİN

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER.....	I
ÖZET	III
ABSTRACT	IV
ÖNSÖZ.....	V
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ.....	VI
TABLolar DİZİNİ	VII
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

EVİLİK YAŞAM DOMU, BİLİŞSEL ESNEKLİK VE AİLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI:KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. EVİLİK YAŞAM DOYUMU.....	8
1.1.1. Evlilik Yaşam Doyumunu Açıklayan Kuramlar	11
1.1.1.1. Sosyal Mübadele Kuramı	11
1.1.1.2. Eşitlik Kuramı.....	12
1.1.1.3. Sosyal Biliş Kuramı.....	12
1.1.1.4. Sosyal Öğrenme Kuramı.....	13
1.1.1.5. Balans Kuramı	13
1.1.1.6. Yapısal Aile Kuramı	14
1.2. BİLİŞSEL ESNEKLİK.....	14
1.2.1. Evli Bireylerde Bilişsel Esneklik.....	16
1.2.2. Bilişsel Esnekliği Açıklayan Kuramlar	18
1.2.2.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi.....	19
1.2.2.2. Bilişsel Davranışçı Terapi	19
1.2.2.3. Sosyal Bilişsel Yaklaşım	20
1.3. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE AİLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI.....	21
1.3.1. Psikolojik Sağamlığı Etkileyen Faktörler.....	24
1.3.1.1. Risk Faktörleri.....	25
1.3.1.2. Koruyucu Faktörleri	26

1.3.1.3. Olumlu Uyum Gösterme	28
1.3.2. Psikolojik Sağlamlığı Açıklayan Kuramlar ve Yaklaşımlar	29
1.3.2.1. Henderson ve Milsten'in Çember Kuramı	29
1.3.2.2. Krovetz'in Psikolojik Sağlamlık Kuramı	29
1.3.2.3. Süreklilik Kuramı	30
1.3.2.4. Brown ve Rhodes'in Kuramı	30
1.3.2.5. Walsh'in Ailenin Kendini Toparlama Gücü Yaklaşımı	30

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	31
2.2. ARAŞTIRMANIN GRUBU	31
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	33
2.3.1. Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği	33
2.3.2. Bilişsel Esneklik Ölçeği	34
2.3.3. Aile Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	35
2.3.4. Kişisel Bilgi Formu	35
2.4. VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ	35

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. EVLİLİK YAŞAM DOYUMU İLE BİLİŞSEL ESNEKLİK VE AİLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ BULGULAR	39
3.2. BİLİŞSEL ESNEKLİK İLE AİLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN EVLİLİK YAŞAM DOYUMUNU YORDAMASINA İLİŞKİN BULGULAR	39
3.3. EVLİLİK YAŞAM DOYUMUNUN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİNE YÖNELİK BULGULAR	40
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	45
KAYNAKÇA	60
EKLER	76

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EVLİ BİREYLERİN EVLİLİK YAŞAM DOYUMU İLE BİLİŞSEL ESNEKLİK VE AİLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Talha TEKİN

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Semra KİYE

2025, 94 sayfa

Bu tezin, amacı evli bireylerin evlilik yaşam doyumu ile bilişsel esneklikleri ve aile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bununla birlikte evlilik doyumunun cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, evlilik süresi, çocuk sayısı, çalışma durumu gibi çeşitli değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırma 587 evli birey ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Aile Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu (APSÖK) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS veri analizinden yararlanılarak Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı, Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Bağımsız Gruplar T-Testi kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre, evlilik yaşam doyumu ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Evlilik yaşam doyumu ile aile psikolojik sağlamlığı arasında pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bununla beraber, evli bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile aile psikolojik sağlamlık düzeylerinin evlilik yaşam doyumunu yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca araştırmada evli bireylerin evlilik yaşam doyumlarının; eğitim düzeyi ve evlilik süresi değişkenlerine göre farklılaştığı tespit edilirken cinsiyet, yaş, çocuk sayısı ve çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılaşmaya ulaşamamıştır. Elde edilen bulgular alanyazın çerçevesinde tartışılmış sonuçlar ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Evlilik yaşam doyumu, bilişsel esneklik, aile psikolojik sağlamlığı, evli bireyler.

ABSTRACT

MASTER’S THESIS

THE RELATIONSHIP BETWEEN MARITAL LIFE SATISFACTION AND COGNITIVE FLEXIBILITY AND FAMILY PSYCHOLOGICAL RESILIENCE LEVELS OF MARRIED INDIVIDUALS

Talha TEKİN

Advisor: Assist Prof. Semra KİYE

2025, Page: 94

The aim of this thesis is to examine the relationship between marital life satisfaction and cognitive flexibility and family resilience levels of married individuals. In addition, it was examined whether marital life satisfaction differs according to various variables such as gender, age, education level, duration of marriage, number of children, and employment status. The study was conducted with 587 married individuals. Marital Life Satisfaction Scale, Cognitive Flexibility Scale, Family Psychological Resilience Scale Short Form (FPSRS) and Personal Information Form were used as data collection tools. Relational survey model, one of the quantitative research models, was used in the study. Pearson Product Moment Correlation Coefficient, Multiple Linear Regression Analysis, One-Way Analysis of Variance (ANOVA) and Independent Groups T-Test were used to analyze the data using SPSS data analysis.

According to the findings of the study, it was found that there was a statistically significant positive and moderate relationship between marital life satisfaction and cognitive flexibility. It was found that there was a positive and moderately statistically significant relationship between marital life satisfaction and family resilience. In addition, cognitive flexibility levels and family resilience levels of married individuals were found to predict marital life satisfaction. In addition, it was found that marital life satisfaction of married individuals differed according to the variables of education level and duration of marriage.

Key Words: Marital life satisfaction, cognitive flexibility, family resilience, married individuals.

ÖN SÖZ

Başarıya giden yol inanmaktan geçer. Bu sözü yüksek lisans sürecimde derinden hissettim. Alana ilgim ve katkı sunmak isteği ile çıktığım bu yol ertelemeler ve yorulmalar ile zorlu bir süreç şeklini aldı. Ancak süreci başarı ile tamamlayacağıma olan inancım beni bu noktaya getirdi. Yüksek lisans tezimi sabır ve emek vererek tamamladığım ve bu sürecin olumlu yönden beni değiştirmesinden dolayı ilk önce kendime teşekkür ediyorum. Ayrıca bu zorlu süreçte maddi manevi destekleriyle yanımda olan, bir işe başladığımda beni cesaretlendiren her türlü fedakârlık ve emekleri olan anneme, babama ve her zaman yanımda olduklarını, desteklerini hissettiren ablama ve abime teşekkür ederim.

Tez yazım sürecinde bilgisiyle ve tecrübesiyle destek olan Dr. Öğretim Üyesi Arzu Derya Taşçı hocama teşekkür ederim. Alandaki uzmanlığıyla ve bilgisiyle bana katkı sağlayan aynı zamanda tez savunmamda jüri üyesi olan değerli hocam Doç. Dr. Selami KARDAŞ'a, yine tez savunmamda jüri üyesi olan Doç. Dr. Betül Gökçen DOĞAN LAÇİN'e teşekkür ederim. Son olarak, tez sürecinde ne yapmam gerektiğini bilmediğim anlarda bana yol gösteren, süreç uzamasına rağmen anlayışı, sabrı ve deneyimiyle bana destek olan, bilgisi ve önerileriyle bu süreci zenginleştiren değerli danışman hocam Dr. Öğretim Üyesi Semra KIYE'ye teşekkür ederim.

Muş-2025

Talha TEKİN

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

ADDT	:	Akılclı Duygusal Davranışçı Terapi
APSÖKF	:	Aile Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu
BDT	:	Bilişsel Davranışçı Terapi
BEÖ	:	Bilişsel Esneklik Ölçeği



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 2.1. Evli Bireylerin Demografik Bilgileri Frekans ve Yüzde Değerleri	33
Tablo 2.2. Araştırmada Kullanılan Ölçekler İle İlgili Tanımlayıcı İstatistikler	37
Tablo 3.1. Evlilik Yaşam Doyumu ile Bilişsel Esneklik ve Aile Psikolojik Sağlamlığı Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	40
Tablo 3.2. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	41
Tablo 3.3. Cinsiyet Değişkenine Göre Evlilik Yaşam Doyumuna Yönelik Bağımsız Gruplar T Testi	42
Tablo 3.4. Yaş Değişkenine Göre Evlilik Yaşam Doyumuna Yönelik Bağımsız Gruplar T Testi	42
Tablo 3.5. Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Evlilik Yaşam Doyumuna Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları	42
Tablo 3.6. Evlilik Yaşam Doyumunun Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları.....	43
Tablo 3.7. Evlilik Süresi Değişkenine Göre Evlilik Yaşam Doyumuna Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları	44
Tablo 3.8. Evlilik Yaşam Doyumunun Evlilik Süresine İlişkin Tukey LSD Testi Sonuçları.....	45
Tablo 3.9. Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Evlilik Yaşam Doyumuna Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları	46
Tablo 3.10. Çalışma Durumu Değişkenine Göre Evlilik Doyumuna Yönelik Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları	46

GİRİŞ

Problem Durumu

İnsanlar, evlilik kurumu ile birlikte aile kurarak toplum içinde yaşamlarını devam ettirmektedir. Evlilik, iki insanın beraber kalıcı bir birliktelik kurarak neslini devam ettirmeye çalıştığı, karşılıklı etkileşime girdikleri evrensel bir kurumu oluşturmaktadır (Göncü, 2014:16). Evlilik, iki bireyin arasında eşit hak, görev ve sorumluluğa sahip olduğu, beraber ortak bir hayatı paylaştıkları bunun sonucunda aile oldukları yer olarak tanımlanmaktadır (Türk Medeni Kanunu, 2011). İki bireyin karşılıklı sevgi ve ilgi göstermeleriyle derin bir bağlılık oluşmakta böylece evlilik ilişkisi devam etmektedir. Bu birliktelik ile bireyin yaşamında sosyal, duygusal ve bilişsel alanlarda birçok değişim ortaya çıkmaktadır. Eşlerin değişen yaşantılarında birbirlerine karşı uyumlu bir şekilde davranışlarının olması sağlıklı aile sisteminin görülmesine neden olmaktadır (Kansız ve Arkar, 2011:24). Sağlıklı aile sisteminin oluşmasıyla birlikte toplumun ahlaki, sosyal ve kültürel değerlerine katkı sağlayan ve daha kaliteli hayat sunan bir yaşantının oluşması beklenmektedir (Çelik ve Yazgan İnanç, 2009:252). Bu bağlamdan yola çıkarak sağlıklı evliliklerin bireylerin hayat kalitesini arttırmada etkili olduğu, evlilikle birlikte beklentilerin çeşitlendiği ve hayat biçiminin değiştiği söylenebilmektedir. Hayatlarında oluşan bu değişiklikler ile bireylerin evliliklerinden mutlu olmaları ve evlilik ilişkisinden doyum almaları amaçlanmaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013:15). Bu sebeple, evlilik ilişkisinde bireyin psikolojik ve sosyal yaşam üzerindeki etkisine bakılarak evlilik doyum düzeyi ile ilgili araştırmaların yapılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir (Tekin Çatal ve Kalkan, 2019:182).

Evlilikte eşler arasındaki yaşam doyumu kavramı, evlilik ile ilgili yapılan araştırmalar (Çelik, 2012; Çınar, 2008; Hünler ve Gençöz, 2003; Pekşen, 2020; Yıldız ve Baytemir, 2016) incelendiğinde önemli bir yere sahip olduğu söylenebilmektedir. Evlilik yaşam doyumunun bireyin yaşam kalitesi, fiziksel ve ruh sağlığına etkisi düşünüldüğünde bu alanda yapılan araştırmaların değerli olduğu ve artarak devam ettiği görülmektedir (Kabasakal ve Soylu, 2016:209). Evlilik yaşam doyumu, bireyin evlilik yaşamında karşılaştığı durumlar, etkileşimler ve beklentilerini oluşturan öznel değerlendirmeleri kapsamaktadır (Collard, 2006:340). Evlilik yaşam doyumu genellikle çalışmalarda eşler arasındaki etkileşime bakılarak incelenmektedir (Çelik, 2012: 68).

Yapılan çalışmalarda evlilik yaşam doyumu yüksek olan eşlerin kendi yaşam doyum düzeylerinin de yüksek olduğu görülmektedir (Kasapoğlu ve Yabanigül, 2018:179; Yıldız ve Büyüksahin Çevik, 2016: 230). Eşlerin yaşamlarında birbirlerini desteklemeleri, karşılaştıkları problemleri doğru şekilde çözebilmeleri ve eşlerin birbirlerine duygusal yakınlığının artmasının yaşam doyumu üzerinde pozitif bir etkisi bulunmaktadır (Carr vd., 2014:934). Evlilik yaşam doyum düzeyi yüksek olan eşlerin hayata bakışlarının pozitif olması, evlilik sürecinde daha az kaygı yaşamalarını ve karşılaştıkları sorunlar ile daha iyi bir şekilde başa çıktıklarını göstermektedir (Rosand ve Slinning, 2012).

Eşlerin evliliklerinden aldıkları doyum ile bilişsel esneklik arasında pozitif ilişki bulunmaktadır (Bustamante vd., 2011:157). Esnek bir düşünce yapısının olması eşlerin karşılaştıkları sorunların çözümünde etkili olduğu söylenebilir. Eşler yaşantılarında bir olayı değerlendirirken sabit ve değişmez katı düşüncelerin yerine, şartlara göre değişebilen uyum sağlayabilen esnek düşüncenin yer almasını beklemektedir. Bu durum evlilikte sağlıklı bir iletişim geliştirerek, yaşam doyum düzeyi yüksek bir hayat elde etmesine olanak sağlamaktadır (Altunkol, 2011:14). Ayrıca bilişsel esneklik, bireyi kriz durumlarında güçlü kılan, ayakta kalmasını ve uyum gösterebilmesini sağlayan bir yapı olmakta hatta psikolojik sağlamlığın temelini oluşturmaktadır (Pekşen, 2020: 42).

Evlilik sürecinde evli bireyler birçok sorunla karşılaşmaktadır. Bazı evli bireyler bu yaşantılardan sonra eskiye hızlı bir şekilde dönmekte ve uyum sağlayarak hayatlarına devam etmekte iken bazılarının ise sorunları çözemedikleri, stresli durumlarla baş edemedikleri araştırmacılar tarafından merak edilmektedir (Karaırmak, 2006:133). Yaşantıdaki bireylerin bu farklılıkları ve diğer bireylerden ayıran özelliklerden psikolojik sağlamlık kavramını ön plana çıkarmaktadır. Psikolojik sağlamlık, bireyin zorlayan yaşam olaylarına karşı dayanma ve kriz durumlarında olumlu gelişim göstererek çıkmayı sağlayan dinamik bir süreç olarak ele alınmaktadır (Walsh, 2016:316).

Aile psikolojik sağlamlığı ise bir ailenin karşılaştığı stresle mücadele etmesi ve zamanla uyum sağlama süreci olarak tanımlanmaktadır (Hawley ve De Haan, 1996:285). Aile psikolojik sağlamlığında, aile olumsuz şartlar altında sergilediği olumlu davranış biçimlerini ve yeteneklerini kullanabilmektedir. Ailenin birlikteliğini

koruyarak aile üyeleri ile aile yapısının sağlığını garanti altına almak istemesi ve gerektiğinde düzenlemesi beklenmektedir (McCubbin ve McCubbin,2012:178). Psikolojik sağlık temelli görüşte ailelerin karşılaştıkları zorluklara karşı dayanıklı olmaları ve toparlanmalarını sağlayan süreçleri belirlemek, geliştirmek hedeflenmektedir. Aileleri sıkıntılar içerisinde görmek yerine onların güçlü yanlarını görmeye yönlendirmek amaçlanmıştır (Walsh, 2016:317). Evlilikte bireylerin iyi olma düzeylerini arttırmada evlilik yaşam doyumunun etkili olduğu ve olumsuz duygu durumlara karşı da koruyucu bir rol üstlendiği gözlemlenmiştir (Canel, 2012: 61). Evlilik doyumu yüksek olan eşlerin, psikolojik iyi oluş düzeylerinin artış gösterdiği ve fiziksel sağlıklarının da iyi durumda olduğu görülmüştür (Kasapoğlu ve Yabanigül, 2018: 54).

Evlilik yaşam doyumu alanyazında birçok araştırmaya konu olmuştur. Yurt içi alanyazında evlilik yaşam doyumu, bilişsel esneklik ve aile psikolojik sağlamlığı kavramlarının incelendiği araştırmaların farklı değişkenlerle olduğu görülmekle birlikte, yapılan taramalarda yurt içi alanyazında evlilik yaşam doyumu, bilişsel esneklik ve aile psikolojik sağlamlığı ilişkisinin ve bu değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerinin birlikte incelendiği çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle evli bireylerin evlilik yaşam doyumu, bilişsel esneklik ve aile psikolojik sağlamlığı arasındaki ilişkiyi farklı değişkenler açısından incelenmesi gerekli görülmüştür. Ayrıca evli bireylerin yaşamlarından aldıkları doyumun sadece kendilerini değil ailesini ve sosyal çevrelerini de etkilediği açıktır. Bundan dolayı eşlerin bilişsel esneklikleri ve ailedeki psikolojik sağlamlıklarını daha iyi anlayabilmek ve evlilik ilişkisinden aldıkları doyumunu artırabilmek açısından bu konunun araştırılmasının alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, evli bireylerin evlilik yaşam doyumları ile bilişsel esneklik ve aile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bununla birlikte, evli bireylerin evlilik yaşam doyum puanlarının bireylerin cinsiyetine, yaşına, çalışma durumuna, eğitim düzeyine, evlilik süresine ve çocuk sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektedir. Bu bağlamda aşağıdaki alt amaçlara yanıt aranmıştır.

Alt Amaçlar

- 1) Evli bireylerde evlilik yaşam doyumu ile bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
- 2) Evli bireylerde evlilik yaşam doyumu ile aile psikolojik sağlamlığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
- 3) Evli bireylerde bilişsel esneklik ile aile psikolojik sağlamlığı düzeyleri evlilik yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
- 4) Evli bireylerde evlilik yaşam doyumu puanları cinsiyet değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
- 5) Evli bireylerin evlilik yaşam doyumu, yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
- 6) Evli bireylerin evlilik yaşam doyumu, çalışma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
- 7) Evli bireylerin evlilik yaşam doyumu, eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
- 8) Evli bireylerin evlilik yaşam doyum puanları evlilik süresine göre farklılaşmakta mıdır?
- 9) Evli bireylerin evlilik yaşam doyumu, çocuk sayısına göre farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Evlilik, birey ve toplum yaşamı için önemli bir kurumdur. Erkek ve kadın tarafından oluşturulan evlilik ilişkisi biyolojik, ekonomik, psikolojik ve toplumsal temellere dayanan kendine has bir birliktelik şeklini oluşturmaktadır (Cüceloğlu, 2017:24). Sağlıklı evliliklerde eşlerin birbirlerine ve topluma faydalı olduğu, yaşam kalitelerinin arttığı ve evlilikten beklentilerin olduğu söylenebilir (Buluş ve Bağcı, 2016:137). Bireyler evlilik ilişkisinden mutlu olmaları ve doyum sağlamaları amaçlanmaktadır (Üncü, 2007: 82).

Evlilikte karşılaşılan olumsuz olay veya durumlar eşlerin hayal kırıklığı yaşamalarına, incinme ve küskün hissetmelerine neden olmaktadır. Bundan dolayı evlilik yaşam doyumunu azaltmakta ve önemli sorunlara yol açmaktadır (Canel, 2012:56). Bu durum evlilik ilişkisinde eşlerin çatışma ve tartışma yaşamalarına sebep olmakta sürecin devam etmesiyle birlikte ise en son aşamada evliliklerin sona erdiği görülmektedir (Canel, 2012:56). Ülkemizde son dönemde aile içi sorunlar ve boşanmaların giderek arttığı ortaya çıkmaktadır (Öner, 2013: 65). Evlilikteki anlam

kültürden kültüre değişse de toplumların aileye olan ihtiyaçları ortada olmakta, onun korunması için gerekli önlemlerin alınması gerekmektedir.

Evlilik sürecinde bireylerin çeşitli sorunlar yaşadığı görülmektedir. Bu sorunların çözülmesinde bireylerin esnek bilişin olmasının önemi ortaya çıkmaktadır. Bilişsel esneklik bireylerin zorlu durumlarda kontrolü sağlayabilmesi, ortaya çıkan sorunlara alternatif çözümler bulma becerisi olarak tanımlanabilir (Ionescu, 2012: 102). Ailede karşılaşılan problemlerin çözümünde alternatif çözüm önerilerinin bulunması ve mutlu bir evliliğin devam etmesinde değişen şartlara uyum sağlaması gerekmektedir (Bektaş, 2018: 15). Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler, evliliklerinde karşılaştıkları zorlukları daha etkili bir şekilde yönetebilmektedir (Gündüz, 2013: 71). Bunun için evli bireylerin bilişsel esnekliğe sahip ve bu esnekliği arttırmaya çalışmaları önemli bir durum olarak ortaya çıkmıştır.

Ailenin olumsuz, stresli olaylarla karşılaştığında bununla başa çıkma potansiyeli aile psikolojik sağlamlığını göstermektedir. Psikolojik olarak sağlam aileler, kriz durumlarında daha dayanıklı olmakta ve bu durum aile üyelerini olumlu etkilemektedir (Walsh, 2016a:34). Ailede karşılaşılan olumsuz durumlar ve stresli olaylara karşı çözüm yolları bulan eşlerin psikolojik açıdan daha sağlıklı olması beklenmektedir (Bulut, 2016: 53). Bu açıdan değerlendirildiğinde ailenin psikolojik sağlamlık düzeyi, bireyin ruhsal sağlığını etkileyen önemli unsurlardan birini oluşturmaktadır.

Yurt içi alanyazına bakıldığında evli bireylerin evlilik yaşam doyumu ile bilişsel esnekliklerini inceleyen araştırmaların sınırlı olması; aile psikolojik sağlamlığının ise yurt için alanyazında yeni bir kavram olması ile oldukça az çalışmanın olduğu dikkat çekmiştir.

Evlilikte eşlerin karşılaştıkları sorunlara karşı gösterdikleri psikolojik sağlamlığın ve alternatif çözüm önerileri bulmalarıyla bilişsel esnekliğin evlilikten alınan yaşam doyumunu etkileyeceği düşünülmektedir. Ayrıca evlilik ve aile hayatına yönelik iyileştirici çalışmaların yapılması evlilik ilişkisinde sağlıklı bir şekilde devam etmesini, evlilikten doyum almayı amaçlayan bu dönemde eşlerin ve ailenin iyileştirilmesine katkı sağlayacağı önemli görülmektedir. Ailede eşlerin evlilik yaşam doyum düzeyinin azalmasıyla birlikte oluşan sorunlara ve boşanmalara yönelik önleyici ve bilinçlendirici bir araştırma olacağı öngörülmektedir.

Özellikle ülkemizde 2025 yılının Aile Yılı olarak belirlenmesi ve ailenin korunması ve güçlendirilmesine yönelik çeşitli etkinliklerin ve projelerin hayata geçirilmesi hedeflenmiştir. Bu doğrultuda yapılan araştırmada evlilerin yaşamlarından aldıkları doyumu arttırmaları ve evlilikte karşılaşılan sorunlara çözüm bulmaları sağlıklı ailede istenilen durumdur. 2025 aile yılında evlilikten alınan doyumun, evli bireylerin bilişsel esnekliklerinin ve aile psikolojik sağlamlık kavramlarının ilişkisinin toplumun temeli olan aileye olumlukatkılarının olacağı ve evlilere fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmanın ruh sağlığı uzmanları, evlilik ve aile üzerine çalışan araştırmacılara fayda sağlayabileceği belirlenmiştir. Bu araştırma ile alanyazına katkı sunulacağı ve yeni yapılacak araştırmalara fikir verebileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın Sayıtları

- 1) Araştırmaya gönüllü olarak katılan evlilerin araştırmada uygulanan ölçeklerde ki sorulara samimi bir şekilde yanıtladıkları varsayılmaktadır.
- 2) Araştırman örneklemini evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- 1) Araştırma, İstanbul'un Gaziosmanpaşa ilçesinde yaşayan ve araştırmaya katılan 587 evli bireyin verdiği cevaplar ile sınırlıdır.
- 2) Araştırmaya çevrim içi katılan evli bireylerin yanıtlarının veri toplamada verilerin kendini bildirim ölçekleriyle toplanması, yanıt yanlılığına neden olabilir.
- 3) Araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik yaşam doyumları, Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
- 4) Araştırmaya katılan evli bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri, Bilişsel Esneklik Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
- 5) Araştırmaya katılan evli bireylerin aile psikolojik sağlamlık düzeyleri, Aile Psikolojik Sağlamlığı Ölçeği Kısa Formu'nun ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

Tanımlar

Evlilik Yaşam Doyumu: Eşlerin yaşamlarından hangi düzeyde memnun olduklarını ve evlilikten beklentilerinin ne derecede karşılandığı ile ilgili öznel değerlendirmelerinden oluşan durumdur (Collard, 2006). Bu araştırmada evlilik yaşam

doyumu Çelik (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan puanlar ile belirlenmiştir.

Aile Psikolojik Sağlamlığı: Ailenin karşılaştığı kaygı oluşturan olaylarla veya durumlara mücadele edebilme yeteneği ve ailenin kendisini kaygılanmadan önceki duruma getirebilme becerisidir (McCubbin ve McCubbin, 2012). Bu çalışmada aile psikolojik sağlamlığı düzeyi Ekşi ve Güler (2023) tarafından Türkçe'ye Aile Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu (APSÖKF)'nden alınan puanlar ile belirlenmiştir.

Bilişsel Esneklik: Bireyin hayattaki farklı seçeneklerin farkında olması ile yeni durumlara uyum sağlamada bilişsel olarak esnek olma durumudur. Değişen dış faktörlere göre kişinin düşüncelerini değiştirebilme becerisi olarak açıklanmaktadır (Martin ve Rubin, 1995). Bu araştırmada bilişsel esneklik, Altunkol (2011) tarafından uyarlanan Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ) kullanılarak bu ölçekten alınan puanlar neticesinde belirlenmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

EVLİLİK YAŞAM DOYUMU, BİLİŞSEL ESNEKLİK VE AİLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI: KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde evli bireylerde evlilik yaşam doyumu, bilişsel esneklik ve aile psikolojik sağlamlığı ile ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

1.1. EVLİLİK YAŞAM DOYUMU

Yaşam doyumu, bireyin yaşamındaki öznel iyi oluş durumunun bilişsel yönünü oluşturmaktadır. Aynı zamanda bireyin yaşamına ilişkin genel bir değerlendirme olarak ele alınmaktadır (Diener, 1984: 544). Bireyin öznel iyi oluş hali olan yaşam doyumu, kişinin yaşantısını, şartlarını nasıl algıladığı ve bunlar hakkındaki değerlendirmelerini kapsamaktadır (Deniz, 2006: 1162). Yaşam doyumunun anlamlı yordayıcılarından birini evlilik yaşantısı oluşturmaktadır (Yıldız ve Baytemir, 2016:72).

İnsanların var oluşlarından günümüze kadar özelliklerini koruyup devam ettiren evlilik kurumu, bireylerin yaşamlarında önemli bir role sahiptir. İnsanlar türlerini ve soylarını evlilik kurumu ile devam ettirmişlerdir. Bu kurum kadın ve erkeği birbirine bağlayarak toplumun en küçük sosyal yapısı olan ailenin temelini oluşturmakta, karı ve koca ilişkisini yasal bir ilişki biçimine dönüştürmektedir (Özgüven, 2001:13). Bireylerin evlenme sebeplerine bakıldığında; soylarını devam ettirme, çocukların eğitimi ve bakılması, ekonomik fayda, sevgi, güven ve sosyal hayatta bir yere gelme gibi sebeplerden dolayı evlenmek istedikleri görülmektedir (Canel, 2012:20). Bu durumda evlilik ile birlikte eşler biyolojik, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılayacak ve kendilerini bu alanlarda geliştirerek yarar sağlayacakları bir yaşama hazırlanacaklardır (Canel, 2012:40). Sağlıklı evliliklerde karşılıklı yararın sağlandığı, eşlerin yaşam kalitelerinin arttığı, evlilikten beklentilerinin ve yaşam biçimlerinin farklılaştığı söylenebilmektedir (Buluş ve Bağcı, 2016:137). Bu farklılaşma ile evlilerin evlilik yaşantısından doyum sağlamak istemeleri ortaya çıkmıştır (Çağ ve Yıldırım, 2013:14).

Evlilik, bireyin yaşamında önemli bir yere sahip olmakla birlikte evlilik sürecinin niteliği ile de yaşam kalitesini belirlemektedir (Hünler ve Gençöz, 2003:100). Evlilik kalitesinin yüksek düzeyde olduğunun göstergesi eşlerin aralarındaki iyi uyumun, yeterli iletişim becerilerine sahip olmalarının ve evlilik ilişkisinden alınan doyumun fazla olmasından kaynaklanmaktadır (Spainer, 1979:290). Evlilik doyumu, eşlerin

bireysel olarak evliliğe yönelik bakış açısı ve öznel değerlendirmesi sonucu oluşmaktadır (Haris ve Kumar, 2018:36). Evlilik yaşam doyumu ise eşlerin; etkileşimlerini, tecrübelerini, yaşamlarından ne derece memnun olduklarını, evlilikten beklentilerinin hangi düzeyde karşılandığı ile ilgili öznel değerlendirmelerinden oluşan duygusal bir durum olarak ele alınmaktadır (Yıldız ve Büyüksahin-Çevik, 2016:229).

Eşler evlilik yaşantısını etkileyen birçok olayla karşılaşmakta olup bu durum evlilik yaşantısındaki doyumu etkilemektedir. Bunun için evlilik yaşam doyumunu etkileyen sadece kişinin öznel değerlendirmesi olmamakla birlikte bireyin çevresel durumu, eşinin istek ve ihtiyacının da etkisi bulunmaktadır. Bireyin eşiyle karşılıklı iletişimi ve eşini nasıl algıladığı evlilik yaşam doyumunu etkilemektedir (Canel, 2007:38). Eşlerin evlilikten aldığı kazanç ve evliliği için yapması gereken şeyler arasında bir değerlendirmenin yapılması evlilik yaşam doyum düzeyini belirlemektedir. Eşlerin evliliği için yapması gereken davranışların fazlalığı oranında evliliğinden aldığı kazanç düşmekte ve bu durumda evlilik yaşam doyum düzeyi düşmektedir. Bireyin evlilik sonucunda aldığı kazancın yüksek olması ise yaşam doyum düzeyini artırmaktadır (Stone ve Shackelford, 2007:543).

Evlilikte iletişimin önemli bir yeri bulunmaktadır. Ailede sağlıklı bir iletişim için eşlerin birbirine güvenmesi, olumlu geri bildirimlerin olması ve sorunlara farklı çözüm yollarının geliştirilmesi beklenmektedir. Bu yönde oluşan iletişim ortamı ve esnek düşüncenin varlığı evlilik doyum düzeyini artırmaktadır (Yıldız ve Baytemir, 2016:77). Eşlerin duygu ve düşüncelerini açık ve net bir şekilde ifade etmeleri çatışmaları çözmede kolaylık sağlamaktadır. Eşlerin, ilişkilerinde samimi ve içten olmaları, sorunları tanımlayıp çözmeye çalışmaları, isteklerini açık bir şekilde söylemeleri evlilik ilişkisinden aldıkları doyumu artırmaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013:14; Dokur ve Profeta, 2006:27). Birbirleriyle daha iyi anlaşabilen, vakitlerini birlikte değerlendirebilen, ortak düşüncelere sahip olup bunları paylaşabilen ve aralarındaki ilişkinin önemini farkındalığına sahip eşlerin evlilik yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca birbirini dinleyip anlayan, iletişim becerileri yüksek olan eşlerin evlilik yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Chapin, Chapin ve Sattler, 2001:263).

Evlilikte eşlerin birbirlerini anlamama, dinlemem gibi konularda olumsuz durumların oluşması ve sorunları tek bir bakış açısından görülmesiyle iletişimde sorunlar oluşturmamasından dolayı yaşam doyumunun düşük olmasında etkili olmaktadır. Eşler sorunlarla karşılaştıklarında sürekli kendini savunma, inat etme ve çatışma gibi iletişimi engelleyen davranışlar sergileyerek iletişim engelleri oluşturmakta bu durum ilişkilerini olumsuz etkilemektedir (Eskin, 2012:229). Çatışmaların ve sorunların eşler tarafından nasıl çözülmeye çalışıldığı bu alanda önemli bir konu olmuştur. Eşlerin çatışma çözme becerileri evliliklerinde olumsuz sonuçlar ortaya çıkarabileceği gibi ilişkilerinin olumlu şekilde gelişmesine de katkı sunabilmektedir (Ünal ve Akgün, 2022:324). Eşlerin çatışma çözme becerilerinde esnek düşünceye sahip ve alternatifleri görme durumlarında evlilik ilişkisi olumlu etkilenmektedir. Esnek düşünce yapısına sahip birbiriyle uyumlu eşlere bakıldığında evliliklerinin, katı ve karmaşık bir evlilik sürecinde olan çiftlere göre evlilik doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Craddock,1991:13).

Evlilik sürecinin çalkantılı ve değişken yapısından dolayı evlilik sürecinde sorunlar ve çatışmalar olmaktadır. Eşlerin çatışma yaşamasına neden olan konulardan biri sahip oldukları mantık dışı düşünceler olabilmektedir. Hayatta her zaman istenilen şekilde bir yaşantının olmadığı bazen evliliklerde eşlerin birbirlerine karşı mantık dışı, sert ve abartılı düşünceler oluşturdıkları görülmektedir. Bu durumun evliliklerde çeşitli sorunlara yol açması beklenmektedir (Ellis, 1996: 73). Olumsuz mantık dışı düşüncelerin oluşumu çocukluk dönemine dayanmaktadır. Kişinin çocukluk döneminde oluşan uyumsuz şemaları ile evlilik doyumları arasında yapılan bir çalışmada uyumsuz şema puanlarının yüksek olduğu kişilerin evlilik doyum düzeylerinin düşük olduğu aralarında negatif yönde bir ilişkinin olduğu bulunmuştur (Dumitrescu ve Rusu, 2012:65). Çocukluk döneminde oluşan uyumsuz şemalarında bireyin genelde olumsuz bir düşünce yapısında olduğu ve kendini yetersiz hissettiği söylenebilir. Bu şemalar, esnek olmayan düşünce kalıplarıyla birlikte olumsuz değerlendirmelere sebep olmaktadır. Bu durum bireyin yaşam doyum düzeyinin azalmasına sebep olmaktadır (Dumitrescu ve Rusu, 2012:66). Mantık dışı, katı düşünceler ilerleyen yıllarda bireyin evlilik yaşamında evlilikten aldığı mutluluğu olumsuz etkilemekte, evlilerin psikolojik sağlık düzeyinde azalmaya sebep olmakta bunun sonucunda ise depresyon gibi ruhsal sorunları ortaya çıkarmaktadır (Tutuş ve Barut, 2021: 92).

Evlilik sürecinde oluşan sorunlardan dolayı kaygılanan eşlerin yaşamdan aldıkları doyumun düşük olduğu ruhsal ve fiziksel sağlık problemlerinin ortaya çıktığı görülürken evlilik doyum düzeyi yüksek olan eşlerin kaygı düzeyleri azalmakta, sorunlarla baş etmekte ve psikolojik sağlamlık düzeyleri artmaktadır (Kirby, 2005:28). Bu durum ailede psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan eşlerin evlilikteki güçlüklerin üstesinden geldiği ve ilişkilerinin daha iyi bir düzeye gelmesi için daha nitelikli ve istekli olduklarını ortaya çıkarmıştır (Noller ve Feeney, 2002:134). Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan eşlerin evlilikteki sorunlarla etkin bir şekilde başa çıkmalarında yardımcı olan özelliklere bakıldığında belirli amaçlarının olması, iyimserlik, iletişim becerisi, sosyal destek, problem çözme ve esnekliğin yer aldığı görülmektedir (Hjemdal vd., 2011:59).

Birey evlilikle birlikte uzun ve karmaşık bir sürecin içerisine dâhil olmaktadır. Yaşamında aile ile ilgili sorunlarla karşılaşmaya başlamakta ve bunlara yönelik çeşitli çözümler aramaktadır. Bu durumda eşlerin soruna farklı bir açıdan bakabilmeleri, esnek düşüncede olmaları, alternatif ve yeni çözümler bulmaya çalışmaları evlilikten alınan doyumla anlamlı bir şekilde ilişkilidir. Bunlar sağlıklı bir evlilik ilişkisinde olması gerekenler olarak ön plana çıkmaktadır. Sağlıklı evliliklerde sorunlara karşı çözümler bulma ve yeni duruma uyum sağlama vardır. Bu durum evliliklerinden aldıkları yaşam doyumunu da artırmaktadır.

1.1.1. Evlilik Yaşam Doyumunu Açıklayan Kuramlar

Alanyazın incelendiğinde evlilik doyumunu tanımlayan; Sosyal Mübadele Kuramı, Eşitlik Kuramı, Sosyal Biliş Kuramı, Sosyal Öğrenme Kuramı, Balans Kuramı, Yapısal Aile Kuramı ve Bağ Kuramına ulaşılmıştır. Bu kuramlar aşağıda ele alınmıştır.

1.1.1.1. Sosyal Mübadele Kuramı

Sosyal mübadele kuramına göre evlilik doyumunu, ailede ilişkiler bozulmadan bunu korumayı amaçlayan bir yapı oluşturmuştur. Ayrıca bireyin bedensel ve psikolojik sağlığının korunmasını sağlamada koruyucu yönünün olması önemli olmuştur. Kuram kişilerarası ilişkilerin niteliğini araştırmakta evlilik ilişkisini ödül ve bedel mübadelesi olarak değerlendirmektedir. Ödül, evlilik ilişkisinden alınan yaşam doyumunu ifade ederken bedel ise bireyin yaptığı davranışlara engel oluşturmaktadır (Bodenmann, 2005:37).

Evlilik doyumu, evliliğin sağladığı kazancın somut bir şeklini oluşturmaktadır. Bir kişinin evlilik ilişkisinde ödülleri bedellerinden fazla ise evliliği genel anlamda olumlu görmekte bu durum evlilik doyum düzeyinin yüksek olduğu anlamını ifade etmektedir (Çınar, 2008:13).

1.1.1.2. Eşitlik Kuramı

Eşitlik kuramında eşler arasındaki ilişkinin dinamiği, devamlılığı ve ilişkiden alınan doyum önemlidir. Evlilik ilişkisinde eşlerin birbirlerine karşı yaptıkları şeyler ve karşılığında aldıkları ödüle göre değerlendirme yapılmaktadır. İlişkiye yapılan yatırımlar, dengeyi yükselterek doyuma götürmektedir. Evlilik sürecinde ortaya çıkan dengesizlik durumunda ise olumsuz yaşantılar ve duygular ortaya çıkmaktadır (Grau ve Bierhoff, 2003:332).

Eşlerin karşılaştığı bu olumsuz yaşantılar ve duygular, eşlerin olay veya durumu tek taraflı olarak değerlendirmesiyle ortaya çıkmaktadır. Bu olumsuz durum uzun şekilde devam ederse, güvensiz davranışların oluşmasına ve ilişkinin bitmesine sebep olabilmektedir (Grau ve Bierhoff, 2003:333).

1.1.1.3. Sosyal Biliş Kuramı

Bu kuram insanın davranışlarında kişisel ve çevresel etmenlerin olduğu bireyin yapmış olduğu davranışların karşılıklı etkileşimin sonucu olduğunu ileri sürmektedir (Bandura, 2005). Sosyal biliş kuramına göre bireylerin diğer kişilere karşı düşüncelerinin nasıl olduğu önemli görülmektedir. Eşlerin birbirlerini koşulsuz kabullenmeleri halinde evliliklerinden aldıkları doyumun daha fazla olacağını belirtmektedir. Aynı zamanda çiftlerden birbirlerinin kök ailelerinden aldıkları davranışları olumsuz değerlendirmeyen bireylerin daha fazla doyum sağladıklarını ifade edilmiştir (Gökmen, 2001:34).

Eşlerin bilişleri ve evlilik sürecinde yer bulan kişilerin sergilediği davranışların etkileşimi de evlilik doyumunu etkileyen bir faktör olmuştur. Eşlerin birbirlerini evlilik sürecinde daha az desteklemesi, eleştirel bir tavrın benimsenmesi ve olumsuz algılara sahip olmalarının evlilik yaşam doyumunu azalttığı söylenmektedir (Sacco ve Phares, 2001:508).

1.1.1.4. Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme bireylerin dünyaya hiçbir davranış kazanımına sahip olmadan geldiklerini savunmaktadır. Birey ilk önce ailesini gözlemleyerek bazı davranışları taklit ederek öğrenme sürecine başlamaktadır. Böylece birey davranışsal şemalarını oluşturarak bilişini şekillendirir. Çocukların öncelikle rol modelleri anne babaları olmaktadır. Bundan dolayı bireyin anne ve babasının içinde olduğu evlilik ilişkisini değerlendirmektedir. Evlilikte eşlerin birbirlerine karşı tutumları, davranışları ve sorunlara karşı yaklaşımları gözlemlenerek kendi evlilik yaşamını şekillendirir. Bu durum bireylerin evlilikten aldıkları yaşam doyumunu etkilemektedir (Bandura ve Walters, 1977: 34).

Eşler arasındaki oluşan sevgi üç farklı unsurdan oluşmaktadır. Eşlerin birbirlerine karşı bağlılıkları, samimiyetleri ve tutkuları sevgiyi ortaya çıkarmaktadır. Bu kurama göre eşlerin birbirlerine karşı gösterdiği sevginin küçük bir kısmının içgüdüsel olduğu, büyük bir çoğunluğunun ise sosyal öğrenme yoluyla gerçekleştirdiğini belirtir (Sternberg, 1986:124).

1.1.1.5. Balans Kuramı

Bu kuram, bireylerin aynı anda bireyselliklerini korumaları ve ilişkilerinde bir bütün olarak hareket ederek ihtiyaçlarını karşılamalarının kişilerarası ilişkilerde dengeyi sağladığını ifade etmektedir. Eşlerin birbirleri ile etkileşimlerinde olaylara ve durumlara gösterdikleri tepkilerin arasında dengenin oluşması gerektiğini savunmaktadır (Margraf ve Schneider, 2009: 82).

Eşlerin birbirleriyle olan etkileşimlerinde olumlu tecrübelerin paylaşılması karşılıklı olumlu etkiyi sağlamaktadır. Pozitif olarak algılama eşini de olumlu bir şekilde etkilemektedir. Zihinsel düşünce ve beklentiler algıyı oluşturduğundan dolayı eşinin olumlu algılaması davranışına da olumlu yansımaktadır. Birbirleriyle pozitif etkileşimde bulunan eşlerin bu durumun davranışlarına yansıdığı ve karşılıklı olumlu düşüncelere ve duygulara sahip olacakları bu kurulan denge nedeniyle evlilik yaşam doyumlarının yüksek olacağı öngörülmektedir (Margraf ve Schneider, 2009: 83).

1.1.1.6. Yapısal Aile Kuramı

Bu kuramda ailenin sosyal bir yapısının olduğundan bahsedilmektedir. Aile üyelerinin iletişimleriyle birlikte etkileşim oluşması sonucunda mevcut sosyal yapının değişebileceği ifade edilmektedir (Goldenberg ve Goldenberg, 1996:34).

Yapısal aile modeli, aileyi bir sistem olarak görmekte ve aile üyelerinin birbirleri ile etkileşim halinde olduklarını belirlemektedir. Aile küçük alt sistemlerden oluşmakta ve bu parçalar aile bütününe sağlamaktadır. Eşlerin düşünceleri, duyguları ve davranışları ile ilgili birbirlerinden istedikleri ve beklenti içerisinde kaldıkları durumlar oluşmaktadır. Eşler arasındaki iletişimin yeterli nitelikte olmaması durumunda sağlıklı bir ilişki ile eşler arasında evlilik doyumunun sağlanamayacağı belirtilmektedir (Çelik, 2006:40).

1.2. BİLİŞSEL ESNEKLİK

Bireyler yaşam sürecinde çeşitli karar verme dönemlerinden geçerler. Bu dönemlerde bireyi etkileyen geçmiş deneyimler, kültürel ve çevresel öğeler, bireysel özellikler ve düşünce kalıpları etkili olmaktadır. Bireyin düşünce kalıplarında, tercihlerinde ve problemlere karşı bakış açısında bilişsel esneklik kavramı ön plana çıkmaktadır (Sapmaz ve Doğan, 2013:145). Bilişsel esneklik, insanların hayatlarında karşılaştıkları durumlarda alternatif tutum ve davranışlarının farkında olması olarak tanımlanmaktadır (Toksöz ve Kolburan, 2018:19). Birey bu seçenekleri değerlendirip esnek düşünmeye başladığında karşılaştığı yeniliklere uyum sağlayabilmekte ve öz yeterliliğe sahip olduğunu hissetmektedir (Martin ve Rubin, 1995:624).

Bilişsel esnekliğe sahip olan kişiler, alternatif seçenekler bulabilmekte, dikkatini bölerek çoklu dikkate sağlayabilmekte ve birden fazla bilgiyi birlikte değerlendirebilmektedir. Bilişsel esnekliğe sahip olmayan kişilerin ise genellikle alışkanlıklar, kurallar ve yapılan işler değiştiğinde yeni durumlara uyum sağlama konusunda zorlandıkları görülmektedir. Bu kişiler katı, sert ve gelenekselci olarak kabul edilmektedir. Yaşamda genellikle sürekli aynı davranışlarla hataları tekrarlayan ve sürekli aynı kuralları ihlal etmeye devam eden kişiler buna örnek olarak verilebilmektedir (Anderson, 2002: 76).

Yaşamda karşılaşılan durumlara veya sorunlara karşı etkili bir şekilde başa çıkmak için bilişlerin esnek olması önemli görülmektedir. Bilişsel esnekliğe sahip olan kişiler başlarına gelen olaylarda çok yönlü düşünebilme ve çeşitli seçenekleri fark edebilme potansiyelleri taşımaktadır. Bireyler yaşamlarında başına gelen birçok farklı sorunla ve zorlayıcı durumla etkili bir biçimde baş edebilmek isterler. Karşılaştıkları güçlüklerle baş etmeye çalışan bireylerin alternatif düşünme, yeni fikirler üretebilme ve

yeniliklere uyum sağlayabilme gibi özelliklere sahip olmaları gerektiği söylenmektedir (Martin ve Rubin, 1995:625). Düşüncelerinde yenilik ve esnekliğe sahip olan bireylerin iletişim becerilerinde başarılı olacaklarına dair öz yeterliliğe sahip oldukları görülmektedir. Bu bireyler, iletişimde yeni yollar keşfetme, öngörülemeyen durumlarla başa çıkma ve değişen durumlar karşısında değişiklik yapmada istekli olmaktadır (Martin ve Anderson, 1998:7). Bireyin değişme isteği alternatif seçenek üretmesini ve problemlerin çözümünde birden fazla seçeneğin farkında olmasını, hızlı karar vermek yerine öz kontrolü sağlayıp alternatifler arasından en uygun olanını seçmesini sağlamaktadır. Bundan dolayı bilişsel olarak esnek bireylerin diğer insanları düşünerek, davranışlarına dikkat ederek, daha az riskli davranışlarda bulunması beklenmektedir. Bu durum bilişsel esneklik ile empati arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmaktadır (Kolburan vd., 2019: 11).

Hayatının belirli bir döneminde evlenen kişilerin yaşantısı farklılaşmakta ve bazı değişiklikler ortaya çıkmaktadır. Evlilik ile birlikte eş olan birey evlilik yaşantısında çeşitli ve karmaşık problemlerle karşı karşıya kalmaktadır. Bu problemlerin çözülmesi ve daha mutlu bir hayat için evliliğin değişen şartlarına uyum sağlamaları ve karmaşık sorunlara karşı doğru alternatifler üretmeleri gerekmektedir. Bunun için evli bireylerin bilişsel esnekliğe sahip ve bu esnekliği arttırmaya çalışmaları önemli bir durum olarak ifade edilmektedir (Bektaş, 2018: 15).

Bilişsel esneklik, bireyin karşılaştığı olay ve durumlarda farklı seçenekleri görmesinde, sorunların çözümünde işlevsellik ve yeni olaylara uyum sağlamasını kolaylaştıran bir etken olmaktadır. Düşüncelerinde esnek olan bireylerin sosyal, psikolojik ve fizyolojik alanlarda yaşamları olumlu anlamda etkilenmekte ve kendilerini daha yeterli görerek çözüm odaklı bakış açısına sahip oldukları anlaşılmaktadır. Esnek düşünce ile birlikte iletişimin gelişmesi, empati becerisinin artması, problem çözme becerilerinin gelişmesi ve psikolojik sağlamlık gibi özelliklerin olumlu etkilendiği, bilişsel esnekliğin bu özelliklerle ilişkili olduğu görülmektedir. Evlilik hayatında da eşlerin bilişsel esnekliğe sahip olmalarının ailede oluşan sorunların çözümü ve mutlulukların artmasında belirleyici bir rolü bulunmaktadır.

1.2.1. Evli Bireylerde Bilişsel Esneklik

Yaşamda değişen olay veya durumlara karşı alternatiflerin bilincinde olunması ve uyum sağlama konusu bilişin esnek olması ile ilgilidir. Evliliklerde eşlerin bilişsel anlamda esnek olmasıyla birlikte düşünce, davranış ve duygusal açıdan alternatiflerin farkındalığını artırmakta yeni çözüm yolları bulmayı sağlamaktadır. Bilişsel esneklik, hızlı ve bir anda değişen durumlar karşısında eşlerin bilgi ve düşüncelerini birçok farklı şekilde yeniden yapılandırmasına faydalı olmaktadır (Çelikkaleli, 2014: 348).

Eşlerin aile sisteminde olumsuz, istenilmeyen davranışlarının istenilen davranışlarla değiştirmesi ve topluma uyum sağlaması için bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olması gerekliliği ortaya çıkmıştır. Bundan dolayı evli bireylerin bilişsel esnekliğe sahip olmaları ve bilişsel esneklik düzeylerini artırmaları önemli görülmektedir (Çelik, 2022: 132). Eşlerin anlaşamama ve çatışma yaşadığı durumlarda karşılıklı konuşarak anlaşma ve etkili duygusal ve bilişsel tekniklerden yararlanmalarının evlilik sürecini başarılı bir şekilde yürütmelerinde etkili olduğu görülmüştür. Çeşitli bilişsel stratejiler kullanmalarıyla birlikte anlaşmazlıkların ve çatışmaların sona ermesi, eşlerin birbirlerine yaklaşmaları ve birbirlerinin desteğini daha iyi algılamalarını sağlamaktadır. Böylece eşlerin bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olmasının mutlu bir evlilik ilişkisi için önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir (Shareh ve Sani, 2019:385).

Evli bireyler için bilişsel esneklik, olumsuz şartlarda farklı çözümlerin olduğunu fark edebilme, problemler hakkında eşiyile konuşma ve bir çözüm ya da fayda sağlayamadığında alternatif çözümleri uygulayabilme esnekliği ile ilişkili olmaktadır (Shahabi vd., 2019: 5). Eşlerin birbirleriyle olan ilişkilerinde daha uyumlu ve etkili iletişime sahip olmalarında bilişsel esnekliğin önemli bir yeri bulunmaktadır. Aile üyelerinin iyi oluşları üzerinde pozitif etkisi olan bilişsel esneklik, bireylerin yaşamlarını sağlıklı bir şekilde devam ettirmelerinde de önemli bir role sahip olmaktadır (Gündüz, 2013: 275). Bunun aksine, evlilikte etkili iletişimin olmamasında eşlerin kendi düşüncelerini savunması ve katı düşüncüyü eşine kabul ettirmeye çalışması iletişim problemlerini ortaya çıkarmaktadır. Etkili iletişim ortamının sağlandığı ailelerde iletişim engellerinin görülmediği, eşlerin birbirleriyle düşünce ve duygularını paylaştıkları, birbirlerine vakit ayırdıkları, değer verdikleri ve birbirlerini olduğu gibi kabul ettikleri

bir ortam görülmektedir. Böyle bir aile ortamında birlikte geçirilen zaman, mutluluğu ve evlilikten alınan doyumunu artırmaktadır (Buluş ve Bağcı, 2016:141).

Evliliklerinden mutlu olan eşlerin, sorumluluk sahibi oldukları, davranışlarını değiştirmek için çabaladıkları, farklı seçenekleri görüp uygun teklif sundukları, sorunları ve çatışmaları çözmek için olumlu davranışlar sergiledikleri görülmektedir. Yapıcı çatışma ve sorunların çözülmesinde; bilişsel esneklik, evlilik ilişkisini düşünme farklılıkların öğretici olması ve iş birliği odaklı olma ön plana çıkmaktadır. Ayrıca bu tarz evlilik ilişkisinde karşılıklı dinleme, uzlaşma, sakinlik ve diğerinin bakış açısıyla bakabilme yani empati yapabilmeleri önemli görülmektedir (Strong vd., 2007:28). Eşlerin evlilik sürecinde mutluluk düzeyi yüksek çiftler ile mutluluk düzeyi düşük çiftlerin karşılaştırıldığı bir araştırmada mutluluk düzeyi yüksek olan çiftlerin birbirlerine karşı daha saygılı ve duyarlı oldukları, birbirlerinin duygularına önem verdikleri, sorunları birbirlerini destekleyerek geride bıraktıkları ve daha esnek düşünce yapısına sahip oldukları ortaya çıkmıştır (Bird ve Melville, 1994: 247).

Bilişsel esnekliğin sadece düşünce yapısında değil ailenin genel yapısına da olumlu etkileri bulunmaktadır. Aile sisteminde bilişsel esneklik, bireyin eşiyle sağlıklı ilişkiler şekillendirmesine yardımcı olmaktadır (Bilgin, 2009:146). Aile bireylerinin iletişime açık olması, her türlü olaya uyum sağlamak için istekli olması ve düşüncelerinin esnek olması evlilik sürecine olumlu yansımaktadır (Buluş ve Bağcı, 2016:139). Bundan dolayı bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan eşlerin iletişim etkinliklerinde de başarılı olduğu ve eşiyle sorunlarını daha kolay çözebileceği söylenebilmektedir. Bilişsel esnekliği yüksek olan eşlerin, farklı çözümleri denemeye açık oldukları, zorlu durumlarla başa çıkmalarının daha kolay olduğu bunun için bir mücadele verdikleri görülmektedir (Toksöz ve Kolburan, 2018:20). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan eşlerin yaşamlarında daha başarılı oldukları ve evlilik ilişkisinden daha fazla doyum sağladıkları belirtilmektedir (Toksöz ve Kolburan, 2018:21).

Evlilikle birlikte bireylerin yaşamında değişiklikler meydana gelmekte ve bireyler bu süreçte çeşitli sorunlarla karşılaşmaktadır. Karşılaşılan bu sorunlarda eşlerin bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olması sorunlara alternatif çözümler üretmede ve ailedeki iletişimi geliştirmede olumlu etkiler yaratmaktadır. Bu etkiler, eşlerin evlilikten aldıkları doyum düzeyini artırmakta ve evlilik hayatlarında daha tatminkâr olmalarını

sağlamaktadır. Bu bağlamda bilişsel esnekliğin, evliliğin sağlıklı ve doyumlu bir şekilde devam etmesinde önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir.

1.2.2. Bilişsel Esnekliği Açıklayan Kuramlar

Bilişsel esneklik kavramı genel olarak bilişsel kuramların çalışma alanında araştırılmıştır. Bilişsel yaklaşımda ilk ortaya çıkan kuramlar Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (ADDT) ve Bilişsel Terapi (BT) olarak görülmektedir. Daha sonraki süreçte Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ve Kabul ve Kararlılık Terapisi ile bilişsel yaklaşımda görülmüştür. Bilişsel yaklaşımı kabul eden kuramların farklılıkları olsa da bazı ortak noktalarda buluştukları görülmüştür. Bunlar; (a) danışan ve danışman arasında işbirliğinin oluşması, (b) psikolojik sorunların bireyin bilişinde ve düşüncelerindeki doğru olmayan inançlardan kaynaklanması, (c) danışanın bilişsel sürecinde ki doğru olmayan şeylerin giderilmesinin danışanın duygularının ve davranışlarının değişmesinde de etkili olduğu, (d) çoğu zaman yapılandırılarak hedef koyularak belirli zaman içerisinde eğitsel özellikleri içeren bir müdahale sürecinin gerçekleştirilmesi olarak söylenebilir (Sharf, 2017:330).

Buradan bakıldığında bilişin önemini vurgulayan bilişsel kuramların, bilişsel olarak esnek olmanın bireyin bilişini değiştirebileceğini ve bunun gerekli olduğundan bahsetmişlerdir. Bireyin ruhsal sağlığını devam ettirebilmesi için, kendisini tanıması ve toplumla iyi ilişkilerinin olması, beklentilerinin gerçeklikle tutarlı olması, vereceği kararların sorumluluğunu alması ve bilişsel olarak esnekliğe sahip olma gibi özelliklerin olması önemlidir. Bu şartların oluşmasıyla birey daha sağlıklı bir yaşantı geçirmesi mümkündür. Bilişsel esnekliğe sahip olan bireylerin düşüncelere sabit bir şekilde bağlanmadığı bilinmektedir. Böylece katı, değişmez ve sabit düşüncelerden kurtularak psikolojik sağlıklarını daha iyi bir seviyeye getirebilmektedirler (Ellis ve Dryden, 2007:138).

1.2.2.1. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi

Akılcı duygusal davranışçı terapi yaklaşımına göre bireyin yaşamış olduğu psikolojik sorunların temelinde gerçekçi olmayan akıldışı inançlar yer almaktadır. Bireyin yaşadığı ruhsal sorunların oluşmasında gerçeği çarpıtarak yanlış değerlendirip sonuç elde etmesi veya hatalı çıkarımları yanlış şekilde yorumlamasından kaynaklanmaktadır. Bu durumda akıldışı inançlara odaklanıp bilişsel olarak sorunların

çözümüne ulaşması gerekmektedir. Bireyin bilişinin değişmesiyle birlikte duygular ve davranışlar da yeniden düzenlenecektir (Köroğlu, 2017: 44).

Albert Ellis bireylerin hayatlarında bilimsel yöntemlere göre yaşantıda bulunmalarının duygusal sorunları ve işlevsiz davranışları azaltacağı düşüncesine sahiptir. Bireyde var olan düşünce, inanç ve şemaların her zaman doğru olamayacağını kabullenmelerinin kendi ruhsal sağlıklarını olumlu etkileyeceğine inanmaktadır. Var olan düşünce ve inançların alternatiflerinin de olabileceğini düşünmesi ve kabul etmesiyle birlikte sorunlarla karşılaştığında alternatif seçenek ile değiştirme isteği uyum sağlamayı kolaylaştırmakla bu durumun bireye faydalı olması beklenmektedir. Ellis'in yaklaşımında bireylerin inanç sistemlerinin esnek biçimde olmasıyla daha mutlu ve faydalı olacaklarını böylece işlevsel olmayan inançları alternatif işlevsel inançlarla değiştirmeye isteyeceklerini açıklamıştır (DiGiuseppe vd.,2014:15).

Albert Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi'de temelde ABC modeli ile şekillenmiştir. ABC modelinde (A) bireyi etkileyen olay, (B) bilişsel sistem, bireyin inançlarının oluşturduğu yorumlar ve değerlendirmeler, (C) duyguların ve davranışların ortaya çıkmasına karşılık gelir (Köroğlu, 2017: 65). Bunlar birbirleriyle (ilişkili) iç içe olup birbirlerini etkilemektedirler. Bunlardan birindeki değişim diğerlerini de etkileyecektir. Bu açıdan bireyin yaşadığı olaylar karşısında bilişsel yapısı ve düşünceleri değiştiğinde, o olayla ilgili duyguları farklılaşacak ve böylece bu durum davranışlarında da farklılıklara yol açacaktır (DiGiuseppe vd., 2014:21).

1.2.2.2. Bilişsel Davranışçı Terapi

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)'ye göre bireyler yaşadıklarını rasyonel bir şekilde değerlendiremediklerinden dolayı, sahip oldukları bilişsel katılık ile iki uçlu değerlendirme, olumsuz söylemler ve gereklilik gibi bilişsel süreçler ortaya çıkmaktadır. Bireyler düşüncelerinde esnek olamadıklarından dolayı kendilerini, diğer insanları ve olayları doğru, rasyonel bir şekilde değerlendirememektedirler. Bunun için BDT'nin içeriğinde yer alan farklı teknikleri kullanılarak bireylerin kişilere ve olaylara bakış açılarının değiştirilmesi sağlanmaktadır. Bireylerin bilişsel esnekliğinin artması hedeflenirken, yeni yöntemler ve alternatif düşünceleri fark eden bireyler daha rasyonel ve işlevsel değerlendirmeler yapmaya başlayabilmektedirler (Beck,2021:3).

Bilişsel esnekliğin önemine vurgu yapan BDT temel olarak iki varsayıma dayanır: (1) bilişlerimiz duygu ve davranışlarımızı belirler, (2) nasıl davrandığımız da duygu ve düşüncelerimiz üzerinde bir takım etkilere sahiptir. Bilişsel Davranışçı Terapi psikolojik sorunların nedenini bilişsel yapıdaki problemlerden kaynaklandığını ifade eder. Bireyi rahatsız eden duygusal sıkıntıların, doğrudan olayların etkilemediği olayları algılama ve değerlendirmesinden kaynaklandığını söyler. Bireylerin sorunlarına sebep olan anlamlandırma ve yorumlama şekillerinin gerçeklik ile uyumlu ve fonksiyonel olmalarını göstermesine dayanır (Köroğlu, 2017:157).

BDT'nin yaklaşımına göre bilişsel esneklik göstermek, bireyin bir olayı birçok açıdan görebilmesi, ardından durumun gereklerine göre davranabilmesi olarak tanımlanabilir. Sert, uyumsuz, dogmatik ve uzlaşmaktan uzak bir tutum sergilenmesi yerine, bireylerin ihtiyaçlara göre problemi değerlendirebilmesine ve uyum sağlayabilmesine işaret eder (Bochner ve Kelly, 1974:300).

BDT'nin müdahale yöntemlerinin temelini oluşturan bilişsel yeniden yapılanma, bilişsel esneklikle ilişkilidir. Bireylerin, olumsuz bir otomatik düşünceyi tanımlaması, bu olumsuz düşünceyle deliller arama ve alternatif yorumlar keşfederek düşüncelerini daha gerçekçi ve uyarlanabilir bilişlerle yeniden yapılandırmayı amaçlamaktadır (Young vd.,2001: 272).

1.2.2.3. Sosyal Bilişsel Yaklaşım

Albert Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı'na göre öğrenme, toplumsal ortamda ilişkisel olarak etkileşim, gözlem ve taklitte gerçekleşen bir süreçtir. Bireyin toplumsallaşması ve sosyal hayata dâhil olmasında öğrenmenin önemli bir rolünün olduğu ve bireylerin diğer insanları gözlemleyerek birçok şeyi öğrenebildikleri söylenmiştir (Bayrakçı, 2007:202).

Bandura ve Walters'a (1977) göre bireyin bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olmasının sosyal yaşamda kendisini ifade edebilen, amaç odaklı ve olaylara esnek olarak yaklaşabilen bireylerin özellikleri ile ilişkili oldukları belirtilmiştir (Atayeter, 2020: 11).

1.3. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE AİLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI

Pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri olan ve orijinali “resilience” olarak alanyazında var olan psikolojik sağamlık kavramının farklı şekillerde kullanıldığı görölmektedir. Psikolojik sağamlıkla eş anlamda kullanılan kavramların çoğunlukla psikolojik dayanıklılık, yılmazlık ve ailenin kendini toparlama gücü ifadelerinin kullanıldığı görölmüştür. Bu araştırmanın değişkeni aile psikolojik sağamlığı olduğu için psikolojik sağamlık kavramının kullanılması tercih edilmiştir.

Psikolojik sağamlık bireyin içsel ve dışsal kaynaklarını etkili bir şekilde doğru kullanabilme durumudur (Özbay ve Aydoğan, 2013: 130). Psikolojik sağamlık üzerine yapılan son zamanlardaki araştırmalara bakıldığında ilişkisel bir bakış açısının önemli olduğu görölmektedir (Walsh, 2016: 315). Geniş bir yayılımı olan ilişkisel bakışın içerisinde aile, okul, iş, romantik ilişki ve evlilik gibi olgular bulunmaktadır. Çoğu insanın yakın ilişkiye girme isteği evlilik ilişkisini anlamayı önemli hale getirmiştir (Bektaş, 2018: 72). Evlilik ilişkisi, ortak paylaşılan bir alan, çocuk bakımı ve ev işleri ile ilgili yapılması gerekenlerin paylaşılması ile ilgili beklentilerle ilişkilidir. Bu beklentilerin karşılanabilme düzeyi evliliğin devam etme sürecini etkilemektedir. Eşlerin evlilik kalitesinin yüksek düzeyde olmasının hem anne baba olma isteklerine hem de evlilikten aldıkları doyuma olumlu anlamda katkısının olacağı açıktır (Weiten vd., 2016: 67). Evlilik kalitesinin her zaman yüksek düzeyde olmadığı görölmekte evlilik sürecinde eşler ilişkilerinde çeşitli sorunlar ve streslerle karşı karşıya kalmaktadır (Özbay ve Aydoğan, 2013: 131). Bu zorluklarla baş edebilmelerinde önemli bir özellik psikolojik sağamlıktır.

Psikolojik sağamlık kavramı bireylerin hayatlarında karşılaştıkları zorlu durumlara dayanma, olumlu ve destekleyici duygularla işlevsel bir şekilde yaşamına devam etme düzeyini göstermektedir (Yenel, 2023: 52). Sistemsel bakış açısında, bir sistemin sağlıklı bir şekilde devam edebilmesi için problemlerle baş etme tekniklerinin güçlü olması gerekir (Turgut, 2020: 49). Bu süreç aileyi sistem olarak ele alıp incelendiğinde aile psikolojik sağamlığı kavramı olarak ortaya çıktığı görölmektedir (Pak Güre, 2021: 40). Aile psikolojik sağamlığı, ailedeki tüm bireyleri olumsuz olarak etkileyen zorlu yaşam olaylarını gidermek ve bunlarla baş edebilmektir. (Walsh, 2016: 319). Bir ailenin psikolojik olarak sağlam olduğunu göstermesinde katkısı olan faktörler; sorunu tanımlayabilmek, pozitif bir bakış açısının olması, maneviyat ve inanç sistemine sahip olmasıdır. Bunun yanı sıra aile üyelerinin birbirine bağlılığı, iletişim

becerilerini iyi şekilde kullanabilmeleri de aile psikolojik sağlamliğın faktörleri arasında sayılmaktadır (Walsh, 2016: 321). Buna göre aile psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan evli bireylerin, uyum sağlama, aile işlevselliğini sürdürme ve sağlıklı aile yapısını devam ettirmeyi hedefledikleri söylenebilir (Hawley, 2000: 105).

Evlilikte kadın veya erkekten birinin psikolojik olarak sağlamlık düzeyinin yüksek olması, diğerinin de psikolojik sağlamliğı üzerinde etkilidir (Bektaş, 2018: 79). Eşine karşı empatik olan, ilgi duyan ve zor anlarında destekleyen kişi aynı zamanda dolaylı olarak kendisine de bir yatırım yapmaktadır. Çiftlerin bireysel olarak kendilerini düşünmeleri yerine birlikte “biz” diyebilmeyi başarabilen eşler, yaşamlarında zorluklar karşısında diğer insanlara göre daha güçlü hissetmektedirler (Walsh, 2016a: 32).

Ailenin bir birim olarak karşılaştığı güçlükler ve kriz durumlarında oluşturduğu sistemden dolayı bunlarla baş edebilmek için olumlu davranışlar meydana getirdiği görölmektedir (McCubbin ve McCubbin, 2012; 181). Ailenin toplumda karşılaştığı çeşitli riskli durumlara karşı olumlu davranışlar geliştirmesi, aile dinamiğinin yenilenmesine ve aile üyelerinin uyumuna katkı sağlamaktadır (Patterson, 2002: 355). Bu durumun eşlerin ve ailenin olumlu duygular yaşamasında olumlu etkisi bulunmaktadır. Ailede olumlu duyguların olması psikolojik dayanıklılığı artırdığını belirtmişlerdir (Tugade ve Fredrickson, 2004: 327). Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireylerin ortak özelliklerinden birisi olan iyimserlik ile duygularını etkili kullanma ve kontrol etmede başarılı oldukları görölmüştür. Bireylerin karşılaşacakları problemlerle etkili şekilde başa çıkmalarını ve bu olumsuz durumlardan olumlu anlam çıkarmalarını sağlamalarında psikolojik sağlamliğın etkisi bulunmaktadır (Özbay ve Aydoğan, 2013: 131).

Ailelerin ve çiftlerin zorluklar karşısında oluşun olumsuz duygularını sağlıklı olarak geçirmeleri için bu zorluklarla mücadele ederek daha güçlü, sevgi dolu ve gelecekteki sorunlarla başa çıkarak başarılı oldukları ortaya çıkmıştır (Walsh, 2012: 157). Bazı ailelerin yaşamış olduğu zorluklar veya sorunlarla başa çıkmada ciddi anlamda zorluk yaşasalar da, ailelerin bu durumlarla başa çıkabileceği bu durumun psikolojik sağlamlıklarını güçlendirdiği görölmüştür. Örnek olarak ciddi travma yaşamış ve birçok sorunlu ilişkileri bulunan ailelerin hayat boyunca iyileşme ve büyüme potansiyellerine sahip oldukları görölmüştür (Walsh, 2016a: 41).

Evlilik devam ederken çiftlerin çocuklarının olmasıyla birlikte anne ve baba olmaktadır. İlk kez anne ve baba olan eşlerin yaşamlarında dramatik bir durumla karşılaşır. Çocukların doğumuyla bir yandan mutlu olurken diğer yandan ise çocuğun sorumluluklarını yerine getirip getiremeyeceğine yönelik kaygıların ortaya çıktığı görülür (Canel, 2007: 28). Birçok çiftin bu değişen döneme uyum sağlamakta zorluk yaşamasına karşılık güç odaklı yaklaşım, eşlerin becerilere, kaynaklara ve başarılarla odaklanarak, geçiş sürecine uyum sağlamalarını kolaylaştırmakta ve psikolojik sağlık göstermelerini sağlayan nitelikler oluşturmaktadır. Bu durum aynı zamanda ilişkinin kalitesine olumlu yansımakta eşleri “biz” yapan bir düşünceye doğru da yönlendirmektedir (Gray ve Walters, 2009: 81).

Eşler çocuk sahibi olmalarıyla bu dönemde bazı zorluklarla karşılaştıkları halde aynı zamanda ilişkilerinde en mutlu oldukları dönem olarak yine bu dönemi belirtmişlerdir (Walsh, 2012: 158). Ebeveyn olmak ile birlikte eşler bu dönemde öncelik verdikleri konuları yeniden düzenleme fırsatı bulmakta evlilik ilişkilerine daha fazla önem vermeye başlamaktadırlar. Aileye çocuğun gelmesiyle birlikte eşlerin birbirlerine bağlılıklarının ve samimiyetlerinin arttığı görülmektedir (Walsh, 2012: 159). Ebeveyn olma sürecinde daha önce fark edemedikleri kaynakları kullanmaya başlayıp daha önce geliştiremedikleri özelliklerini artırma fırsatı oluşturmaktadır. Bu durum ise eşlerin psikolojik sağlamlıklarını geliştirmelerine yardımcı olmaktadır (Canel, 2012: 129).

Ailenin psikolojik sağlamlığını değerlendirmek için üç değişken bulunmaktadır. İlk olarak ailede gerçekleşen sonuç davranışlarda ne derece yetkin olduğunu değerlendirip belirlemek gerekir. İkinci olarak ailenin başarılı olamadığı durumlarda karşılaşılabileceği riskli durumları tanımlamak önemlidir. Üçüncü olarak da koruyucu faktörlerin beklenen olumsuz durumları önlemesini anlamaya ihtiyaç olmaktadır (Masten ve Coatsworth, 1998: 214).

Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireyler yaşamında başına gelen zorlu şartlara karşı dayanmakta olumlu bir şekilde yaşamına uyum sağlayarak devam etmek istemektedir. Aile psikolojik sağlamlığı yüksek olan aileler ise olumsuz şartlara karşılık aile olarak bu durumla baş ederek, olumlu sonuçlar elde etmeyi amaçlarlar. Bu ailelerde sağlıklı aile düzeninin olduğu ve daha uyumlu bir yapıya sahip oldukları söylenebilir.

Böylece psikolojik sağlamlığın eşlere etkisinde zorlu şartlardan olumlu çıkarımları sağlaması da belirtilebilir. Aile, çocuğun doğumuyla birlikte daha stresli bir döneme girmekte, bu durumdan birbirlerinin güçlü yönlerine odaklanarak, birbirlerine destek olarak çıkmaya çalışmakta ve böylece daha önce farkında olmadıkları özelliklerini geliştirerek psikolojik sağlamlık düzeylerini geliştirmektedirler.

1.3.1. Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik sağlamlık; bireyin yaşamda karşılaşılan zorlu olaylar ve durumlara karşı önceki sağlıklı haline dönebilmesi ve yaşadığı stresle mücadele edip yeniliğe uyum sağlamasını kolaylaştıran bir yetenek olarak tanımlanmaktadır (Masten, 2001: 228). Psikolojik sağlamlık, koruyucu ve risk faktörlerinin oluşturduğu değişken bir yapıya sahiptir (Rutter, 1999: 123). Bireyin doğumla birlikte getirdiği bir özellik ile ortaya çıkmayan psikolojik sağlamlık, çevrenin etkisiyle ortaya çıkan dinamik bir süreçle gelişmektedir. Hayatta karşılaşılan birçok farklı zorlu koşullara karşı baş etme ve uyum sağlama sürecini içermektedir (Gürkan, 2006: 49). Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan kişilerin kendisini savunmasız algılayan bireylerden ayırt edici özellikleri bulunmaktadır (Kararımak, 2006: 130). Bu bireylerde duyarlılık, esnek olma, uyumlu olma ve alternatif bakış açılarına sahip olma özellikleri görülmektedir (Masten, 2001: 229). Psikolojik sağlamlığın ortaya çıkabilmesi için bir risk durumu ile karşılaşılması ve bireyin bu risk durumu karşısında koruyucu faktörler geliştirerek süreci olumlu sonuçlandırması gerekmektedir (Gürkan, 2006: 51). Bundan dolayı psikolojik sağlamlık kavramında risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu uyum gösterme faktörleri önemli olmaktadır (Gizir, 2007: 115).

Alanyazında psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörlerden söz edilirken genel olarak risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu uyum gösterme olmak üzere üç ana maddede ele alınmaktadır. Yukarıda bahsedilen risk, olumlu uyum gösterme ve koruyucu faktörler aşağıda açıklanmıştır.

1.3.1.1. Risk Faktörleri

Risk, belirli bir insan grubunda yer alan çocuklar, gençler ve evlilerin olumsuz, istenmeyen sonuçları yaşama olasılığını arttıran özellikleri tanımlamak için kullanılmaktadır (Masten, 1998:207). Yaşanabilecek olumsuz deneyimler ve felaketler, kişinin psikolojik sağlamlık göstermesinde risk faktörleri olarak ele alınır (Kararımak,

2006:132).Bireyin bir risk durumu ile karşılaşmadan psikolojik sağlamlık düzeyinin belirlenemeyeceği söylenbilir (Masten, 2001:232). Bireyin psikolojik sağlamlık düzeyini göstermesi için bir riskin olmasının yanında bu durumla baŗa çıkması ve buna meydan okuması psikolojik sağlamlık düzeyini ortaya çıkarmaktadır (Bektaŗ, 2018:31).

Alanyazına bakıldığında risk faktörleri bireysel, ailesel ve çevresel faktörler ile iliŗkilendirilmektedir (Gizir, 2007:116; z ve Yılmaz, 2009:84). Bireysel risk faktörlerinden bazılarına bakıldığında hastalık, doğumun sebep olduğu durumlar, kaygılı mizaç, dŗk zekâ düzeyi ve dŗk özsaygı gibi bireyler için olumsuz sonuçlar doğurabilecek etkenler bulunmaktadır. Bireysel risk faktörleriyle baŗ edilememesi durumunda problem çözmede zorluk, stresi yönetmekte güçlük yaŗanılan durumlar oluŗabilmektedir (Tümlü, 2012: 55).

Ailesel risk faktörlerine bakıldığında bunların gemiŗte baŗlayan ve geleceğe yönelik karmaŗık bir süreci oluŗturmaktadır (Rutter, 1999:122). Örneğin, boŗanmıŗ aileler ve çocuklar için riskli durumların; boŗanma öncesinde oluŗan tartıŗma ortamından mahkemeye giden süreçte, aile üyelerinin yaŗamlarının yeniden düzenlenmesi ve ebeveyn-ocuk iliŗkilerinin yeniden düzene girmesine kadar geçen karmaŗık bir süreci içermektedir (Walsh, 2016:319). Bazı aileler ve çocukları, bu süreçte maddi zorluklar yaŗamakta, evlerini deđiŗtirmekte, yeniden evlenme ve aile kurma gibi hayatlarında derin geiŗler yaŗamaktadırlar. Bunlarla birlikte ayrıca kiŗilerin kendisi ve ailesiyle ilgili günlük stres oluŗturan olaylarla baŗa çıkma yöntemlerinin de olduğu bunların fiziksel ve biliŗsel sağlıklarını etkilemekte olduğunu ortaya ıkmıŗtır. Bu sürecin olumsuz sonuçlanmasıyla depresyon, anksiyete ve kaygı bozuklukları gibi rahatsızlıkların görülmesine neden olabileceğini vurgulanmıŗtır (Lazarus ve Folkman, 1984:175). Bundan dolayı günlük hayatta görülen bireysel veya ailesel problemler de risk faktörü olarak ele alınabilir. Aile yelerinin birden fazla risk faktörü ile bir arada karŗılaŗılabileceđi dŗnldđnde çoklu risk faktörlerinin etkisinin olabileceği dŗnlmektedir. Güncel araŗtırmacılar, olumsuz sonuçlara neden olan tek bir risk faktörünü araŗtırmak yerine çoklu risk faktörlerinin etkileŗimini ve bireyin psikolojik sağlamlığını arttıran koruyucu faktörleri araŗtırmaya ynelmiŗlerdir. Ayrıca risk faktörlerinin genellikle eŗ zamanlı olarak ortaya çıktıkları ve bütüncül sorunlara yol aıttıkları söylenebilmektedir (Masten ve Powell, 2003:16).

Çevresel risk faktörlerine bakıldığında bireyin yaşamında ailesel ve kişisel risk faktörlerinin dışında olan ve olumsuz olayların oluşmasını sağlayan durumlar olarak ifade edilebilir. Çevresel risk faktörlerinde; arkadaş ilişkileri, toplumun yapısı, toplumsal olaylar, sosyo-ekonomik düzeyin azlığı ve yoksulluk, gibi olumsuz sonuçlar oluşturabilecek etkenler bulunmaktadır (Bektaş, 2018:43). Bireyin çoklu risk faktörlerinin artmasıyla daha fazla risk altında olmakta ve düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip ve koruyucu özelliği daha az olan ailelerde büyüyen çocukların stresli olaylarla daha fazla karşılaştıkları bulunmuştur. Bundan dolayı zihinsel düzeylerinin düşük olduğu ve farklı alanlardaki yeteneklerini sınırlı bir şekilde gösterdikleri görülmüştür (Garmezy, 1987:164).

Bu araştırmada risk faktörü olarak evlilerin yaşadıkları bölgenin sosyo-ekonomik düzeyinin düşük olması (Masten ve Reed, 2002:77) belirlenerek kriter olarak ele alınmıştır. İstanbul ilinin ilçelerinden sosyo-ekonomik gelişmişliğin sıralandığı araştırmada Gaziosmanpaşa ilçesi 39 ilçe arasında 30^{uncu} sırada yer almakta ve ikinci gelişmişlik kademesinde bulunmaktadır (Kalkınma Ajansı Genel Müdürlüğü, 2022). Bu durum ilçenin sosyo-ekonomik gelişmişliğin düşük olduğunu göstermekte ve risk faktörü olarak ele alınabileceğini göstermektedir. Bundan dolayı bu araştırmada sosyo- ekonomik düzeyin risk faktörü olarak ele alınmaktadır.

1.3.1.2. Koruyucu Faktörler

Bazı bireyler, olumsuz durum ve yaşantılar sonrasında daha kolay baş edebilirken, bazıları ise bu deneyimlerden oldukça fazla bir biçimde etkilenerek açığa çıkan sıkıntılarla baş etmekte zorlanıp bu süreci kolay şekilde atlatabadıkları gözlenmektedir (Murray, 2003:20). Bu durum bireylerde koruyucu faktörlerin farklı şekillerde ve düzeylerde görülmesi ile ilişkilidir. Koruyucu faktörler, riskli durumların etkisini azaltan ya da ortadan kaldıran, uyum becerisini artırıp kolaylaştıran risk faktörlerinden etkilenmede koruma görevi gören kaynaklardır (Bayraklı, 2010: 78). Koruyucu faktörler, olumsuz olaylarla karşılaşıldığında sağlıklı bir gelişim göstermesine ve olumlu sonuçların ortaya çıkmasına yardım etmektedir (Luthar veCicchetti, 2000:861). Ayrıca koruyucu faktörler bireyin gelecekte karşılaşılabileceği olumsuzluklara karşı oluşabilecek etkileri de azaltabilmektedir (Kararımak, 2006:131).

Koruyucu faktörler, risk faktörlerinin etkisinin azaltılmasında belirli rolleri bulunan bireysel, ailevi ve sosyal sistemin özelliklerini taşımaktadır. Bundan dolayı koruyucu faktörlerin risk faktörlerini etkileyen iyileştirici bir özelliği bulunmaktadır (Luthar ve Cicchetti, 2000:862). Bireysel, ailesel ve çevresel risk faktörlerinde olumsuz durumları azaltıp bireyin gelişimine katkı sağlayan koruyucu faktörler bireyin başarılı olmasında etkilidir (Terzi, 2006:78).

Koruyucu faktörler bireysel, ailesel ve çevresel koruyucu faktörler olmak üzere üç gruba ayrılmaktadır (Kararımak, 2006:134). Bireysel koruyucu faktörlerin bulunma düzeyi bireyin özellikleri ile değişkenlik göstermektedir. Bireyde var olan risk faktörlerinin olumsuzluklarını azaltmaya yardımcı olmakta ve sorunları fark ederek problemleri çözmeye kolaylaştırdığından dolayı bu yönüyle bireye destek verici yönü bulunmaktadır (Gürkan, 2006:48). Bireysel koruyucu faktörler arasında; yüksek zekâ düzeyi, hayata olumlu bakma, empati yapabilme becerisi, alternatif planlar yapabilme (Öz ve Yılmaz, 2009: 59) akademik başarı, yaşam hedefi, problem çözme becerisi, iyimserlik olarak söylenebilir (Gizir, 2007: 82). Bireyin sosyo-kültürel düzeyi, sosyal hayatta becerilere sahip olma, uyumlu ve sevilen bir kişi olması bireysel faktörler arasında sayılabilir (Kararımak, 2006:135).

Ailesel koruyucu faktörlerde ailenin içinde bulunduğu koşullar ve ailedeki kişilerin özelliklerini içermektedir (Tanyeri, 2016: 72) Ailenin olumlu bir yapısının olması ve özelliklerin olumlu olması bireylerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde koruyucu bir yönünü oluşturmaktadır. Ailesel koruyucu faktörlere bakıldığında anne- baba-çocuk ilişkisi, ailenin olumlu beklentisi, anne-baba ile birlikte yaşama, anne ve babanın eğitim düzeyinin yüksek olması söylenebilir (Gizir, 2007: 93). Ayrıca ailesel koruyucu faktörlere eşlerin arasındaki olumlu ilişki, sosyo-ekonomik düzeyin aileyi olumsuz etkilememesi olumlu etkileyen faktörlerdendir (Kararımak, 2006:136).

Çevresel koruyucu faktörler bireyin karşı karşıya kaldığı risk faktörlerini azaltmaya yardımcı olan çevresel kaynaklı faktörlerdir. Bu faktörler arasında yakın ilişki kurma, sosyal destek, olumluyu model alma, nitelikli bir eğitim ortamı ve spor faaliyetleri ile ilgilenme yer almaktadır (Tanyeri, 2016: 66). Ayrıca bireyin çevresinin sosyoekonomik açıdan iyi durumda olması, sorumluluk sahibi olması, kurallara uyan

arkadaşlarının olması da bireyi korumakta ve olumlu etkilemektedir (Krovetz, 1999: 45).

1.3.1.3. Olumlu Uyum Gösterme

Bazı bireyler karşılaştıkları olumsuzluklar ve sorunlardan aşırı derecede etkilenebilirken, bazı bireyler ise karşılaştıkları riskli durumlara verdikleri tepkiler ile uyum sağlayarak yaşamlarına devam edebilmektedirler. Ayrıca bu süreçten olumlu sonuçlar kazanıp daha güçlenerek kendilerini geliştirmektedirler. Bu dinamik süreç, psikolojik sağlık ile ortaya çıkmaktadır (Kararırmak, 2006:133). Olumlu uyum gösterme, genel olarak bireylerin koruyucu faktörlerini kullanarak, başlarına gelen olumsuz olaylar ile başa çıkabilmesi ve risk faktörlerinin aşması neticesinde elde ettiği yetkinlik ve yeterlilikleri oluşturur (Tümlü ve Recepoğlu, 2013:74).

Psikolojik olarak sağlam bir bireyi ele aldığımızda, bu kişilerde hayatını kontrol edebilme ve karar alabilme, strese karşı dayanıklılık, problemlere farklı çözüm yolları bulma ve sorun çözme, empatik olabilme, etkili iletişim ve ilişkilerde yeterli olabilme, topluma faydalı olma gibi özelliklere sahip oldukları görülmektedir (Brooks ve Goldstein, 2003:92). Bu açıdan bakıldığında olumlu uyum göstermeye daha çok eğilimli olan bireylerin daha az kaygı yaşayanlar oldukları söylenebilir. Örnek olarak boşanma, süregelen hastalık gibi daha fazla stres oluşturan süreçlerden geçen eşler evlilik sürecinde ve çocuk bakımında daha az stres yaşan eşlere göre daha uyumlu olumlu sonuçlar elde ettiği görülmektedir (Bektaş, 2018:55).

Psikolojik sağlamlığın ortaya çıkmasında ve belirlenmesinde etkili olan faktörler; risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu uyum göstermedir. Risk faktörleri, olumsuz bir durum oluşturacak veya kaygı oluşturacak durum ve olayları belirtmek için kullanılmaktadır. Koruyucu faktörler, yaşamda riskli durumlara karşı uyum sağlamayı kolaylaştıran olumsuz durumları azaltan bir etkiye sahiptir. Olumlu uyum gösterme ile birey koruyucu faktörleri kullanarak karşılaştığı olumsuz durum ve olayları aşarak yaşamına uyum sağlayarak devam etmektedir. Bu süreç sonunda birey kendini başarılı hissetmekte, sorunları çözmekte, etkili iletişim kurmakla birlikte kendine ve topluma faydalı olacaktır. Yukarıda bahsedilen faktörlere bakıldığında, bireysel, ailesel veya çevresel bir özellik olumluysa, bireyin sağlıklı bir yaşantı sürmesine katkıda bulunduğu ve psikolojik sağlık düzeyini artırdığı söylenebilmektedir.

1.3.2. Psikolojik Sağlamlığı Açıklayan Kuramlar ve Yaklaşımlar

Alanyazın incelendiğinde psikolojik sağlamlığı açıklayan Henderson ve Milstein'in Çember Kuramı, Krovetz'in Psikolojik Sağlamlık Kuramı, Süreklilik Kuramı, Brown ve Rhodes'in Kuramı'na ulaşılmış ve bu kuramlar aşağıda açıklanmıştır.

1.3.2.1. Henderson ve Milstein'in Çember Kuramı

Bu kurama göre psikolojik sağlamlığın bireyden bireye farklılık gösteren ve zamanla değişebilen bir yapısı bulunmaktadır. Psikolojik sağlamlık çevreden etkilenmektedir. Ayrıca bireyin ilgisi, beklentisi, sosyal hayata katılımı psikolojik sağlamlığı etkilemektedir. Bireyin karşılaşacağı çevresel risk faktörlerinin azalmasında bazı unsurlar etkili olmaktadır. Çevresinde bulunan kişiler ve ailesiyle olumlu ilişkilerini artırması sosyal bağları güçlendirmektedir (Henderson ve Milstein, 1996: 36).

Yaşamdaki kuralların net ve tutarlı olması, kurallar belirlenirken bireylerin fikirlerinin sorulması sosyal ilişkilerde önemlidir. Karşılıklı sağlıklı iletişim kurma, alternatifleri görme ve doğru karar verme gibi beceriler yaşamda bireyi güçlendirerek birçok alanda faydalı olmaktadır (Hawkins ve Catalono, 1992:78). Bu faktörler göz önünde bulundurularak çeşitli yöntemlerle birlikte risk faktörleri azaltılarak, psikolojik sağlamlığı artırıcı çevresel yapı oluşturulabilmektedir.

1.3.2.2. Krovetz'in Psikolojik Sağlamlık Kuramı

Bu kuramda; sorunları olmayan bireylerin aile ve çevrelerinde bulunan fakat kendilerinde bulunmayan koruyucu faktörler yer almaktadır. Koruyucu faktörlerin bireyin yaşamında kısmen veya tamamen var olması ile birey riskli durumlara karşı başa çıkabilme potansiyelini artırmaktadır (Krovetz, 1999:125).

Krovetz'a (1999) göre koruyucu faktörlerden bazıları şunlardır: Bireyin sosyoekonomik düzeyinin iyi olması, eğitimine devam etmesinde desteklenmesi, sorumluluk sahibi ve kurallara uyan arkadaşları olması, sosyal etkinliklere katılmasıdır. Bu özelliklerin tüm insanlarda olduğu belirtilmekte ancak karşılaşılan olumsuz durumlarla baş etmeye yetecek kadar koruyucu faktörlerin olması bireyin sahip olduğu koruyucu güç düzeyine bağlı olarak ele alınmaktadır (Krovetz, 1999:125).

1.3.2.3. Süreklilik Kuramı

Kuramın temelini bireyi etkileyen çevresel etmenlerden gördüğü destek oluşturmaktadır. Yani bireyin çevresiyle arasında olumlu ilişkiler kurması, fırsatlar oluşturmaları ve çevresindeki olaylara katılım göstermesi psikolojik sağlamlığını geliştirmesinde temel oluşturmaktadır (Noddings, 1992:160).

Bireylerin beklentilerinin gelişebilmesi için başarılı oldukları alanların farkında olmalarına olanak sağlayacak imkânlar hazırlanmalıdır. Bu beklentileri karşılayabilen bireylerin kendine güvenleri artmakta, kendilerini kontrol etmeleri kolaylaşmakta ve bağımsızlık özellikleri gelişerek çevrelerindeki insanlara yardımcı olmaktadır. Bireylerin çevrelerindeki olaylara duyarlı olarak anlamlı bir şekilde yardımcı olmaları ve toplumdan ileriye yönelik beklentinin yüksek olması psikolojik sağlamlık düzeylerini geliştirme olanağını sağlamaktadır (Noddings, 1992:160).

1.3.2.4. Brown ve Rhodes'in Kuramı

Bu kuram, bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyinde etkili olan faktörlerin neler olduğunu ve bu faktörlerin nereden kaynaklandığını açıklamaya çalışmaktadır. Birey psikolojik sağlamlıkta sorun oluşturan şeylerden uzaklaşmak yerine soruna karşı uygun çözümler üretip uyum sağlamayı amaçlamaktadır. Bireyin olaylara uyum sağlaması psikolojik sağlamlığı üzerinde olumlu etkisinin olduğu görülmektedir (Brown ve Rhodes, 1991:24).

Bireyin olaylara veya durumlara uyum sürecini belirleyen özellikler bireyin sahip olduğu kişilik özelliği, aile yaşantıları ve çevresel şartlar denilebilir. Bireyin olumlu kişilik özelliklerinin olması, aile yapısının pozitif olması ve çevrenin pozitif bir şekilde destekleyici olması bireyin psikolojik sağlamlık düzeyinin artmasını sağlamaktadır (Brown ve Rhodes, 1991:24).

1.3.2.5. Walsh'ın Ailenin Kendini Toparlama Gücü Yaklaşımı

Walsh aile psikolojik sağlamlığı kavramını ailenin kendini toparlama gücü olarak ifade etmiştir. Ailenin kendini toparlama gücü çerçevesi, ekolojik ve gelişimsel bakış açılarını birlikte değerlendirmiştir. Ailenin kaynakları, ekolojik bir bakış açısı yardımıyla sağlıklı bir şekilde değerlendirilebilir. Ekolojik bir bakış açısı ile bireysel ya da ailevi zorluk, sosyo-kültürel ortam içerisinde anlaşılır ve ele alınır (Walsh,

2011:155). Aileyi kendini toparlayabilen bir bütün olarak ele alan bir kuram geliştirmiştir. Bu sayede, aile işlevselliğini, daha geniş sosyokültürel çerçeve ile nesiller boyu yaşam döngüsü kapsamında olduğunu öne sürmektedir (Walsh, 2003:12).

Kendini toparlama gücü esaslı bir yaklaşım, her aileyi kendine göre zorlukları, sınırlılıkları ve kaynakları ile değerlendirir. Karşılaşılan bu zorlukların ailenin gelişimi için bir fırsat olduğunu öne sürmüştür. Ailenin toparlama gücünün ailenin karşılaştığı olumsuz durumlara uyum sağlayarak atlatabildiğini, esnek bir tavır sergilemenin zor süreçlerden en az sorun ile çıkılabilmektedir (Walsh, 2011:162)



İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu bölümde araştırmanın yöntemi açıklanmaktadır. Araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, araştırmada kullanılan ölçekler ile verilerin analizi için kullanılan istatistiksel bilgilere yer verilmektedir.

2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Evli bireylerin, evlilik yaşam doyumları ile bilişsel esneklikleri ve aile psikolojik sağlımlıkları ilişkisi incelenen araştırmada genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli kullanılarak iki veya daha fazla değişkenin aralarında olumlu ya da olumsuz bir ilişkinin bulunup bulunmadığı ve ilişkinin derecesinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Bu durum değişkenler arasında korelasyonel bir çalışma yapılmasına olanak sağlamaktadır (Karasar, 2012: 81). Bu modelde, değişkenler arasında bulunan ilişkinin gerçek bir neden sonuç ilişkisi belirlenmemektedir. Ancak iki değişkenden birinin durumunun bilinmesi ile diğer değişken hakkında yorum yapabilme imkânı elde edilebilir (Karasar, 2012: 84). Bu araştırmada, evli bireylerin evlilik yaşam doyumları, bilişsel esneklikleri ve aile psikolojik sağlımlığı arasındaki ilişkiler araştırılmaktadır.

2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırma grubu oluşturulurken bazı ölçütler belirlenmiştir. Bunlardan biri araştırmanın bir değişkeni olan psikolojik sağlamlık kavramının risk faktörleridir. Risk faktörlerine bakıldığında çeşitli risklerin olduğu görülmekte bu çalışmada ele alınan çevresel risklerden sosyo-ekonomik düzeyin düşük olması durumu risk faktörü olarak belirlenmiştir (Masten ve Reed, 2002: 77). İstanbul ilinin ilçelerinde sosyo-ekonomik gelişmişliğin sıralandığı araştırmada Gaziosmanpaşa ilçesi 39 ilçe arasında 30^{uncu} sırada yer almakta ve düşük sosyo-ekonomik düzeyde bulunmaktadır (Kalkınma Ajansı Genel Müdürlüğü, 2022). Bu nedenle bu araştırmanın örneklemini sosyo-ekonomik düzeyi düşük olarak belirlenen İstanbul ilinin Gaziosmanpaşa ilçesinde yaşayan ve araştırmaya gönüllü katılım gösteren 587 evli birey oluşturmuştur. Örneklem, olasılıksız örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılarak belirlenmiştir. Uygun örnekleme yöntemi; para, zaman ve iş gücündeki sınırlılıklar sebebiyle örnekleme daha kolay ulaşılabilecek ve uygulama yapılabilecek şekilde olması durumudur

(Büyüköztürk vd., 2014). Araştırma grubunda yer alan evli bireylerin demografik bilgileri Tablo 2.1.”de gösterilmiştir.

Araştırmaya katılan evli bireylerin demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzdelik dağılımları analiz sürecinde değerlendirmeye uygun bir biçimde gösterilmiştir.

Tablo 2.1.Araştırmaya Katılanların Demografik Bilgileri ve Frekans Yüzde Değerleri

	Gruplar	<i>f</i>	%
<i>Cinsiyet</i>	Kadın	305	51,95
	Erkek	282	48,05
<i>Yaş</i>	20-30yaş	51	8,7
	31-40yaş	257	43,7
	41-50 yaş	248	42,3
	51-60 yaş	31	5,3
<i>Öğrenim Düzeyi</i>	İlkokul mezunu	78	13,4
	Ortaokul mezunu	86	14,6
	Lise mezunu	186	31,6
	Lisansve lisansüstü mezunu	237	40,4
<i>Evlilik Süresi</i>	0-5yıl	77	13,0
	6-10yıl	44	8,5
	11-15yıl	201	34,2
	16-20yıl	143	24,3
	20 yıl ve üzeri	118	20,1
<i>Çocuk Sayısı</i>	Çocuğu yok	39	6,6
	1 çocuk	102	17,4
	2 çocuk	272	46,3
	3çocuk	138	23,5
	4 çocuk ve üzeri	33	5,6
<i>Çalışma Durumu</i>	Çalışıyor	352	59,9
	Çalışmıyor	226	40,1

Tablo 2.1. incelendiğinde araştırmaya katılanların %48,05'i (n=282) erkek, %51,95'i (n=305) kadındır. Katılımcıların %8,7'si (n=51) 20-30 yaş aralığında, %43,7'si (n=257) 31-40 yaş aralığında, %42,3'ü (n=248) 41-50 yaş aralığında, %5,3'ü (n=31) 51-60 yaş aralığında bulunmaktadır. Evli erkeklerin %6,3'ü (n=37) 20-30 yaş aralığında, %17,2'si (n=101) 31-40 yaş aralığında, %20,7'si (n=122) 41-50 yaş aralığında, %3,7'si (n=22) 51-60 yaş aralığında bulunmaktadır. Evli kadınların %2,3'ü (n=14) 20-30 yaş aralığında, %26,5'i (n=156) 31-40 yaş aralığında, %21,4'ü (n=126) 41-50 yaş aralığında, %1,5'i (n=9) 51-60 yaş aralığında bulunmaktadır.

Araştırmaya katılan evli bireylerden %13,4'ü (n=78) ilkokul mezunu, %14,6'sı (n=86) ortaokul mezunu, %31,6'sı (n=186) lise mezunu, %40,4'ü (n=237) üniversite mezunudur. Katılımcıların %13'ü (n=77) 0-5 yıl, %8,5'i (n=44) 6-10 yıl, %34,2'si (n=201) 11-15 yıl, %24,3'ü (n=143) 16-20 yıl ve %20,1'inin (n=118) 20 yıl ve üzerinde evli olduğu saptanmıştır. Katılımcıların %6,6'sının (n=39) çocuğunun olmadığı, %17,4'ü (n=102) bir çocuğun olduğu, %46,3'ü (n=272) iki çocuklarının olduğu, %23,5'i (n=138) üç çocuklarının olduğu, %5,6'sı (n=33) dört çocuk ve üzeri sayıda çocukların olduğu bulunmuştur. Araştırmaya katılan evli bireylerin %59,9'u (n=352) çalışıyor iken %40,1'i (n=226) çalışmayanlar oluşturmaktadır.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma verileri toplanmadan önce ölçeklerin çalışmada kullanılmasına yönelik gerekli izinler alınmıştır. Evlilik yaşam doyumu ölçmek için Çelik (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Bilişsel esneklik düzeylerini ölçmek için Altunkol (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Bilişsel Esneklik Ölçeği kullanılmıştır. Evli bireylerin aile psikolojik sağlamlığını ölçmek için Güler ve Ekşi (2023) tarafından uyarlanan Aile Psikolojik Sağlamlığı Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Ayrıca araştırmacının hazırlamış olduğu Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ait detaylı bilgiler aşağıda verilmiştir.

2.3.1. Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği

Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği, Ward, Lundberg, Zabriskie ve Berret (2009) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlama çalışması Çelik (2012) tarafından yapılmıştır (Çelik, 2012). Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği'nde 5 madde yer almaktadır. 7'li likert tipi (1 Kesinlikle Katılmıyorum – 7 Kesinlikle Katılıyorum) olarak

derecelendirme ölçütü kullanılmıştır. Tek boyutu olan ölçeğin ters kodlanan maddesi bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar en az 5 ile en fazla 35 puan aralığında değişiklik göstermekte olup yüksek puanlar evlilik yaşam doyumunun yüksek düzeyde olduğunu ifade etmektedir..

Ölçeğin Cronbach"s Alpha katsayısı $\alpha = .85$ olarak saptanmıştır. İç tutarlılık güvenirlik katsayısına göre güvenirlik düzeyinin yeterli düzeyde olduğu ifade edilebilir. Yapı geçerliliğini değerlendirmek amacıyla yapılan analizde, KMO örneklem uygunluk katsayısı .85 ve Bartlett Sphericity testi χ^2 değeri ise 1076,16 ($p < .001$) olarak bulunmuştur. Ölçek maddelerine verilen yanıtlar değişkenler ile faktörleri oluşturmaktadır.. Faktör öz değeri 3,40"ın üzerinde ve toplam varyansın %68.07"sini açıklayan bir faktör olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin faktör yükleri .41 ile .92 arasında değişmektedir (Çelik, 2012).

Bu araştırma için evli bireylerin Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği"nin güvenirliğini belirlemek için Cronbach"s Alpha güvenirlik analizi uygulanarak ölçeğin güvenirliği $\alpha = .80$ olarak saptanmıştır. Yapılan analiz sonucunda iç tutarlılık güvenirlik katsayısına bakıldığında güvenirlik düzeyinin analiz için yeterli olduğu söylenebilir. Bir ölçme aracının Cronbach"s Alpha değerinin 0.70 ve üstünde bir değere sahip olması güvenirlik için yeterli şeklinde değerlendirilmektedir (Büyüköztürk, 2011).

2.3.2. Bilişsel Esneklik Ölçeği

Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilen Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ), 12 madde ve bir boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe"ye uyarlama çalışması Altunkol (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek 6"lı likert tipi derecelendirme ölçütü şeklinde hazırlanmıştır. BEÖ (1 Kesinlikle Katılmıyorum - 6 Kesinlikle Katılıyorum) şeklinde yanıtlanmaktadır. Bu çalışmada, BEÖ"nin iç tutarlık katsayısı (α) .80, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .83 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iki yarı güvenirliği için bulunan katsayı ise .77"dir. Ayrıca test-tekrar test güvenirlik hesaplamasında. 98"lik bir korelasyon tespit edilmiştir. Ölçekte yer alan 2, 3, 6 ve 10. maddelerin ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan ise 12 ile 72 puan arasında değişmektedir. Alınan puanların yüksekliği bilişsel esneklik düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir Altunkol (2011). Bu araştırma için evli bireylerin Bilişsel Esneklik Ölçeği"nin güvenirliğini tespit etmek amacıyla Cronbach"s Alpha güvenirlik

analizi yapılmış ve ölçeğin güvenirliği $\alpha = .72$ olarak saptanmıştır. Yapılan analiz sonucunda iç tutarlılık güvenirlik katsayısına bakıldığında güvenirlik seviyesinin yeterli olduğu söylenebilir.

2.3.3. Aile Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu (APSÖKF)

Ailelerin psikolojik sağlamlıklarını ölçebilmek amacıyla Chow, Tang, Siu ve Kwok (2022) tarafından geliştirilmiştir. Aile Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu, evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmek amacıyla Ekşi ve Güler (2023) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek, 4'lü likert tipi (1-Kesinlikle Katılmıyorum, 4- Kesinlikle Katılıyorum) şeklinde yanıtlanmakta ve 16 maddeden oluşmaktadır.

Aile Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu'nun iç tutarlılık katsayısı Cronbach alpha değeri 0.77 olarak hesaplanmıştır (Ekşi ve Güler, 2023). Bu araştırma için evli bireylerin Aile Psikolojik Sağlamlığı Ölçeği'nin güvenirliğini tespit etmek amacıyla Cronbach's Alpha güvenirlik analizi yapılmış ve ölçeğin güvenirliği $\alpha = .88$ olarak saptanmıştır. Yapılan analiz sonucunda iç tutarlılık güvenirlik katsayısına dikkate alındığında güvenirlik düzeyinin yeterli olduğunu söylenebilir.

2.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, evlilik süresi, çocuk sayısı ve çalışma durumuna ilişkin genel değerlendirmeleri kapsayan sosyo-demografik özelliklerini belirlemeye yönelik „Kişisel Bilgi Formu“ araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

2.4. VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ

Bu araştırmanın veri toplama süreci Muş Alparslan Üniversitesi'nden 15.04.2024 tarihinde 6 numaralı toplantı sayısı ve 81 numaralı kararla etik kurul izni alınmasıyla başlamıştır. Veri toplama sürecinde İstanbul ilinde Gaziosmanpaşa ilçesinde yaşayan evli bireylere çevrim içi form kullanılarak ulaşılmıştır. Bu süreçte 587 evli birey ölçekleri doldurmuştur. Evli bireylere araştırmaya başlamadan önce araştırmanın gönüllülüğe dayalı olduğu belirtilmiş ve gönüllü olan evlilerden veriler toplanmıştır. Bununla birlikte evli bireylere ölçekleri cevaplamadan önce cevapların içten ve samimi olmasının sonuçların güvenirliği açısından önemli olduğu kendilerine belirtilmiştir.

Bu araştırmada istatistiksel analiz için IBM SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Analiz öncesinde yapılan ilk işlem kullanılan ölçeklerin toplam puanlarını ve alt boyut toplam puanlarını hesaplamak olmuştur. Böylece verilerin gerekli varsayımları karşılayıp karşılamadığı kontrol edilmiştir. Verilerin z puan değerlerine bakılarak en yüksek z puanının 1,67, en düşük z puanının ise -3,17 olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Değerlerin standart sapmadan uzaklığını gösteren z puanının - 3,29 ile +3,29 arasında bir değerde olması beklenmektedir. Araştırmada hesaplanan puanların bu aralıkta olduğu görülmüştür. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğine bakmak için çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ve -1 değerleri arasında olması dağılımın normal kabul edilebileceği anlamına gelmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016).

Bu doğrultuda araştırmada elde edilen veriler normallik dağılımları açısından incelenerek verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bu nedenle parametrik testler ile analiz sürecinin yürütülmesi gerekmektedir. Bu açıdan ilk olarak evli bireylerin evliliklerinden aldıkları yaşam doyum düzeyi, bilişsel esneklik ve aile psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığına Pearson Momentler Çarpımı analizi ile bakılmıştır. Daha sonra evlilik yaşam doyumu, bilişsel esneklik ve aile psikolojik sağlamlığı değişkenlerinin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, evlilik süresi, çocuk sayısı değişkenleri açısından anlamlı düzeyde bir farklılaşmanın olup olmadığının belirlenebilmesi için Bağımsız gruplar t testi kullanılmıştır (Büyüköztürk, vd., 2012: 158).

Araştırmanın değişkenleri evlilik yaşam doyumu, bilişsel esneklik, aile psikolojik sağlamlığı puanlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri ile tanımlayıcı istatistikler Tablo 2.2. de sunulmuştur.

Tablo 2.2.Araştırmada Kullanılan Ölçekler ile İlgili Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçekler	N	$\bar{x}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
Evlilik Yaşam Doyumu	587	24.99	7.017	-0.581	-0.404
Bilişsel Esneklik	587	57.27	8.143	-0.399	-0.263
Aile-Psikolojik Sağlamlığı	587	52.99	8.305	-0.865	0.613

Tablo 2.2. incelendiğinde evlilik yaşam doyumu, bilişsel esneklik ve aile psikolojik sağlamlığı arasındaki ilişkisindeki puanların çarpıklık ve basıklık değerlerinin (en yüksek= 0.773, en düşük= -0.865) -1 ile +1 arasında olduğu görülmüştür. Çarpıklık ve basıklık değerleri normal dağılım aralığındaki koşulu sağladığı için verilerin analizinde parametrik testler kullanılmıştır.

Verilerin tanımlayıcı özelliklerine bakıldığında; bağımlı değişken olan evlilik yaşam doyumu puanlarının ortalaması 24.99 ve standart sapması 7.017 olarak bulunmuştur. Bağımsız değişkenlerden biri olan bilişsel esneklik puanının ortalaması 57.27 ve standart sapması 8.305 olarak bulunmuştur. Bağımsız değişkenlerden bir diğeri olan aile psikolojik sağlamlığı puanının ortalaması 52.99 ve standart sapması 8.305 olarak bulunmuştur.

Araştırmada evlilik yaşam doyumu ile bilişsel esneklik ve bilişsel esneklik değişkenleri arasında korelasyonel bir ilişkinin olup olmadığı Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu kullanılarak değerlendirilmiştir. Bu korelasyon katsayısı iki değişken arasındaki ilişki düzeyini (düşük, orta, yüksek) ve ilişkinin yönünü (pozitif veya negatif) belirlemek için kullanılan bir analiz tekniğidir. Pearson korelasyonunun analiz sürecinde kullanılabilmesi için değişkenlerin sürekli olması ve değişkenlerin normal dağılmaları gerekmektedir. (Büyüköztürk, 2019). Bu araştırmada değişkenlerin normal dağılması ve sürekli olmalarından dolayı Pearson Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır.

Araştırmanın temel amacı olan evlilik yaşam doyumunun bilişsel esneklik ve aile psikolojik sağlamlığı tarafından anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığı çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir. Çoklu regresyon analizi, yordayıcı değişkenlerin (bilişsel esneklik ve aile psikolojik sağlamlığı), bağımlı değişkeni (evlilik yaşam doyumu) toplam varyansa bakarak istatistiksel olarak yorumlamaktadır. Yordayıcı değişkenlerin anlamlı bir farklılık oluşturup oluşturmadıkları ve ilişkinin yönünü belirlemede bir analiz ortaya çıkarmaktadır (Büyüköztürk, 2019: 100).

Regresyon analizi öncesinde, analiz için gerekli varsayımların karşılanıp karşılanmadığı incelenmiştir. Buna göre regresyon analizinin ön şartı olan Durbin-Watson katsayısının 1- 3 arasında olması beklenmektedir. Analizlerin sonuçlarına göre bu katsayının değeri 1.672 olarak ölçülmüş olup hatalar birbirinden bağımsız olduğu

sonucuna ulaşılmıştır. Korelasyon katsayısı, bağımsız değişkenlerin tamamı ile bağımlı değişken arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Evlilik yaşam doyumu ile bilişsel esneklik ve aile psikolojik sağlamlığı arasında pozitif yönde, orta düzeyde ilişkiler hesaplanmıştır. Bun durum çoklu bağılantılılık sorunu olmadığını göstermektedir.

Araştırmada gerçekleştirilen analizlerin sonuçlarına göre Cook's Distance değerinin 0.033 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cook's Distance değerinin +1,00 değerinden küçük olması verilerin uç değerlerinin olmadığını göstermektedir. Gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre Mahalanobis değeri, Ki Kare tablosunda yer alan beş değişkenli değer maksimum sayı olan 20.515'i aşmadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Analizde bulunan sonuca göre en yüksek Mahalanobis değeri 16.917 olduğu görülmekte olup sonuç olarak verilerde uç değerlerin olmadığına ulaşılmaktadır. Analiz sonuçları incelendiğinde çoklu bağılantılık istatistiği (Collinearity Statistics) değerlerine göre VIF<10 olması halinde çoklu bağılantılılık problemi olmadığını kanıttır. Analiz sonucunda değişkenlerin tümünde VIF değerinin 10'dan küçük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bilişsel esneklik değeri 1.330, aile psikolojik sağlamlığı değeri 6.199 olarak hesaplanmıştır. Analiz sonucunda değişkenlerin çoklu bağılantılılık problemi olmadığı görülmektedir.

Regresyon analizinde tablolar incelendiğinde evlilik yaşam doyumu ile bilişsel esneklik ve aile psikolojik sağlamlık değişkenleri arasındaki doğrunun sağ tarafa yükselen bir doğrunun olduğu görülmekte bu sonuç bilişsel esneklik ve aile psikolojik sağlamlığın evlilik yaşam doyumu ile pozitif bir ilişkisinin olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ortaya çıkan sonuçlar incelendiğinde evli bireylerin bilişsel esnekliklerinin ve aile psikolojik sağlamlık düzeylerinin artmasının evlilik yaşam doyumunu doğru orantılı etkilediğini göstermektedir. Araştırmada regresyon histogramı incelendiğinde verilerin normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. Verilerin ve hatalara yönelik dağılımların normal dağılım gösterdiği bu durum analiz yaparken test seçiminde önemli olmaktadır. Analiz sonuçlarında gözlem değerlerinin grafik üzerinde istenen şekilde yayıldığı regresyonun eş varyanslılık özelliğinin olduğu görülmüştür.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, incelenen verilerin istatistiksel analizleri sonucunda bulunan bulgulara yer verilmiştir. Araştırma grubunu oluşturan evli bireylerin genel özellikleri ve demografik bilgilerin frekans ve yüzdelik değerlerine ilişkin bilgiler tablolar ile sunulmuştur. Evlilik yaşam doyumu, bilişsel esneklik ve aile psikolojik sağlamlığı arasındaki ilişkilere ve farklara yönelik analiz sonuçları belirtilmiştir. Evlilik yaşam doyumu düzeyleri çeşitli demografik değişkenlere göre incelenerek gruplar arasındaki farklara ilişkin bulgular sunulmuştur.

3.1. EVLİLİK YAŞAM DOYUMU İLE BİLİŞSEL ESNEKLİK VE AİLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULAR

Araştırmanın bağımsız değişkenlerini bilişsel esneklik ve aile psikolojik sağlamlığı, bağımlı değişkenini ise evlilik yaşam doyumu oluşturmaktadır. Bu bölümde, evli bireylerin evlilik yaşam doyumu ile bilişsel esneklik ve aile psikolojik sağlamlığı arasındaki ilişkiyi Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Analizi ile gerçekleştirilerek ilişkideki bulgular ortaya çıkmıştır. Analiz sonucu ortaya çıkan sonuçlar Tablo 3.1. de sunulmuştur.

Tablo3.1. Evlilik Yaşam Doyumu, Bilişsel Esneklik ve Aile Psikolojik Sağlamlığı Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	1	2	3
1.Evlilik Yaşam Doyumu	1.00		
2.Aile Psikolojik Sağlamlığı Toplam	.548*	1.00	
3. Bilişsel Esneklik	.331*	.411	1.00

* p<.05

Tablo 3.1. incelendiğinde evlilik yaşam doyumu ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=.331$; $p<.01$) anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Evlilik yaşam doyumu ile aile psikolojik sağlamlığı arasında pozitif yönde ve orta düzeyde ($r=.548$; $p<.01$) anlamlı ilişki bulunmuştur.

3.2. BİLİŞSEL ESNEKLİK VE AİLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞININ EVLİLİK YAŞAM DOYUMUNU YORDAMASINA İLİŞKİN BULGULAR

Evli bireylerin bilişsel esneklik ve aile psikolojik sağlamlığı düzeylerinin evlilik yaşam doyumlarını yordayıp yordamadığını anlamak ve bu analizin derecesini belirlemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi bulguları belirlenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 3.2. de göstermiştir.

Tablo3.2. Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SH	β	T	p	İkili	Kısmi
Sabit	-3.471	1.941	-	-1.788	.074	-	-
Bilişsel Esneklik	.110	.032	.128	3.394	.001*	.331	.139
Aile Psikolojik Sağlamlığı	.418	.032	.495	13.165	.000*	.548	.478
R=.560; R ² =.314; F (2,584) =133.347; p<.001							

*p<.05

Tablo 3.2. incelendiğinde evli bireylerin bilişsel esneklik ve aile psikolojik sağlamlık düzeylerinin evlilik yaşam doyumunu yordadığı belirlenmiştir ($R=.560$; $R^2=.314$; $F(2,584)=133.347$; $p<.001$). Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β) göre bağımsız değişkenlerin evlilik yaşam doyumuna üzerindeki göreceli önem sırasına göre öncelikle aile psikolojik sağlamlığı (.49), ardından bilişsel esneklik (.12) gelmektedir. İlgili bağımsız değişkenler birlikte, evlilik yaşam doyumuna toplam varyansının %31'ini açıklamaktadır. Regresyon eşitliğine göre evli bireylerin aile psikolojik sağlamlığı puanı 1 puan arttığında evlilik yaşam doyumuna puanı 0,49, bilişsel esneklik puanı 1 puan arttığında evlilik yaşam doyumuna puanı 0,12 puan artmaktadır. Buna göre aile psikolojik sağlamlığı ve bilişsel esneklik düzeyleri yüksek olan evli bireylerin evlilik yaşam doyumlarının da yüksek olacağı belirtilebilir.

3.3. EVLİLİK YAŞAM DOYUMUNUN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİNE YÖNELİK BULGULAR

Bu bölümde, evli bireylerin evlilik yaşam doyumlarının farklı demografik değişkenler açısından (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, evlilik süresi, çocuk sayısı, çalışma durumu) anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo3.3. Cinsiyet Değişkenine Göre Evlilik Yaşam Doyumuna Yönelik Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

BağımlıDeğişken	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	SS	Sd	t	P
Evlilik Yaşam Doyumu	Kadın	305	24,60	7,44	585	-1,42	0,156
	Erkek	282	25,42	6,50			

*p<.05

Tablo 3.3. incelendiğinde bağımsız gruplar t testi analizi sonucunda, evli bireylerin evlilik yaşam doyum puanlarının cinsiyete göre anlamlı fark göstermediği bulunmuştur ($t[585]=-1.42$; $p<.05$). Analiz sonucuna göre araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik yaşam doyumları cinsiyetlerine göre değişmediğini ortaya koymuştur.

Tablo3.4. Yaş Değişkenine Göre Evlilik Yaşam Doyumuna Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları

	Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	Var.K.	KT	Sd	KO	F	p
Evlilik Yaşam Doyumu	20-30yaş	51	24,41	7,20	<u>G.Arası</u>	167,842	3	55,947	1,137	.333
	31-40yaş	257	24,54	7,17	<u>G.İçi</u>	28687,156	583	49,206		
	41-50 yaş	248	25,41	6,92	<u>Toplam</u>	28854,998	586			
	51-60 yaş	31	26,32	5,96						

*p<.05

Tablo 3.4. incelendiğinde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda evli bireylerin evlilik yaşam doyum puanları ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ($F=1,137$; $p>.05$). Analiz sonucuna göre evli katılımcıların evlilik yaşam doyumları farklı yaş düzeylerine göre anlamlı bir fark göstermemektedir.

Tablo 3.5. Eğitim Düzeyine Göre Evlilik Yaşam Doyumuna Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları

	Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	Var.K.	KT	Sd	KO	F	p
Evlilik Yaşam Doyumu	İlkokul	78	24,17	7,75	<u>G.Arası</u>	522,757	3	174,252	3,586	.014
	Ortaokul	86	26,23	7,06	<u>G.İçi</u>	28332,242	583	48,597		*
	Lise	186	25,90	7,10	<u>Toplam</u>	28854,998	586			
	Üniversite	237	24,10	6,54						

Tablo 3.5. incelendiğinde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik yaşam doyumu puanlarının bireylerin eğitim düzeyine göre anlamlı fark gösterdiği belirlenmiştir ($F=3,583$; $p<.05$). Elde edilen sonuçlara göre lise mezunlarının evlilik yaşam doyumu puanlarının üniversite mezunlarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır ($p<.05$). Bu oluşan farklılığın hangi eğitim düzeyi gruplarından kaynaklandığını tespit etmek amacıyla Post-Hoca analizi teknikleri kullanılmış ve Levene's Testi sonucuna göre varyansların homojen saptandığından Tukey HSD testi kullanılmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 3.6. da gösterilmiştir.

Tablo3.6.Evlilik Yaşam Doyumunun EğitimDüzeyiDeğişkenineGöre Farklılaşmasına İlişkinTukey HSDTestiSonuçları

(I)EğitimDüzeyi	(J)EğitimDüzeyi	OrtalamalarArasıFark(I-J)	P
İlkokul mezunu	Ortaokul mezunu	-2,05307	.236
	Lise mezunu	-1,72374	.259
	Üniversite mezunu	,06978	1.00
Ortaokul mezunu	İlkokul mezunu	2,05307	.236
	Lise mezunu	,32933	.984
	Üniversite mezunu	2,12285	.075
Lise mezunu	İlkokul mezunu	1,72374	.259
	Ortaokul mezunu	-,32933	.984
	Üniversite mezunu	1,79352*	.044*
Üniversite mezunu	İlkokul mezunu	-,06978	1.000
	Ortaokul mezunu	-2,12285	.075
	Lise mezunu	-1,79352*	.044*

Tablo 3.6. da yer alan değerlere bakıldığında, lise mezunlarının evlilik yaşam doyumu puanlarının üniversite mezunlarına göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır ($p<.05$). Diğer eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır ($p>.05$). Bu duruma göre lise mezunu ($n=186$; $\bar{X}=25,90$) evli bireylerin evlilik yaşam doyumları, üniversite mezunu ($n=237$; $\bar{X}=24,10$) evli bireylerin evlilik yaşam doyumu düzeyinden daha yüksektir.

Tablo 3.7. Evlilik Süresi Değişkenine Göre Evlilik Yaşam Doyumuna Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları

	Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	Var.K.	KT	Sd	KO	F	P
Evlilik Yaşam Doyumu	0-5yıl	77	23,51	6,96	<u>G.Arası</u>	695,216	4	173,804	3,592	.007
	6-10yıl	45	22,22	7,86	<u>G.İçi</u>	28159,782	582	48,385		
	11-15yıl	202	25,75	6,83	<u>Toplam</u>	28854,998	586			
	16-20yıl	144	25,66	6,47						
	20 yıl ve +	119	24,91	7,34						

*p<.05

Tablo 3.7. incelendiğinde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik yaşam doyumu puanlarının evlilik süresine göre anlamlı bir fark gösterdiği ortaya çıkmıştır ($F=4,582$; $p<.05$). Bu farklılığın hangi gruplardan oluştuğunu anlamak amacıyla Post-Hoc tekniği ile analiz yapılmıştır. Analizde Levene"s Testi sonucunda varyansların homojen olarak dağılmasından dolayı Tukey HSD testi seçilmiştir. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 3.8 de gösterilmiştir.

Tablo 3.8. Evlilik Yaşam Doyumunun Evlilik Süresi Değişkenine Göre Farklılaşmasına İlişkin Tukey HSD Testi Sonuçları

(I)Evlilik Süresi	(J)Evlilik Süresi	Ortalamalar Arası Fark(I-J)	P
0-5 yıl	6-10 yıl	1,30521	.858
	11-15 yıl	-2,23299	.118
	16-20 yıl	-2,14719	.186
	20 yıl üzeri	-1,39649	.645
6-10 yıl	0-5 yıl	-1,29726	.858
	11-15 yıl	-3,53025*	.018*
	16-20 yıl	-3,44444*	.032*
	20 yıl üzeri	-2,69374	.176
11-15 yıl	0-5 yıl	2,23299	.118
	6-10 yıl	3,53025*	.018*
	16-20 yıl	,08581	1.00
	20 yıl üzeri	,83651	.836
16-20 yıl	0-5 yıl	2,14719	.186
	6-10 yıl	3,44444*	.032*
	11-15 yıl	-,08581	1.00
	20 yıl üzeri	,75050	.907
20 yıl üzeri	0-5 yıl	1,39649	.645
	6-10 yıl	2,69374	.176
	11-15 yıl	-,83651	.836
	16-20 yıl	-,75070	.907

*p<0.05

Tablo 3.8. incelendiğinde, 11-15 yıl evlilikleri devam eden bireylerin, 6-10 yıl evlilik süresi olan evlilere göre evlilik yaşam doyumu puanlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır ($p<.05$). Bir diğer sonuç da 16-20 yıl evlilikleri devam eden bireylerin, 6-10 yıl evlilik süresi olan evlilere göre evlilik yaşam doyumu puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır ($p<.05$). Diğer evlilik süreleri arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılmamıştır ($p>.05$). Bu duruma göre 11-15 yıl evlilik süresi olan ($n=202$; $\bar{X}=25,75$) evli bireylerin evlilik yaşam doyumları, 6-10 yıl evlilik süresi olan ($n=45$; $\bar{X}=22,22$) bireylerin evlilik yaşam doyumu düzeyinden daha yüksektir. Yine 16-20 yıl evlilik süresinde olan ($n=144$; $\bar{X}=25,66$) evli bireylerin

evlilik yaşam doyumları, 6-10 yıl evlilik süresi olan (n=45; $\bar{X} = 22,22$) bireylerin evlilik yaşam doyumu düzeyinden daha yüksektir.

Tablo 3.9. Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Evlilik Yaşam Doyumuna Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Testi Sonuçları

	Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	Var.K.	KT	Sd	KO	F	P
Evlilik Doyumu	Çocuğu yok	39	23,33	6,46	<u>G.Arası</u>	330,936	4	82,734	1,688	.151
	1 çocuk	103	24,94	7,16	<u>G.İçi</u>	28524,062	582	49,010		
	2 çocuk	273	25,48	6,94	<u>Toplam</u>	28854,998	586			
	3 çocuk	138	25,07	6,59						
	4 çocuk üzeri	34	22,85	8,89						
	Toplam	587	24,99	7,01						

Tablo 3.9. incelendiğinde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda evli bireylerin evlilik yaşam doyum puanları ile çocuk sayısı değişkeni arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir (F=1,688; p>.05). Analiz sonucuna göre evli bireylerin evlilik yaşam doyumlarının çocuk sayısı arasında anlamlı bir değişiklik bulunmamaktadır.

Tablo3.10.ÇalışmaDurumu Değişkenine GöreEvlilikDoyumuna Yönelik Bağımsız Gruplar T Testi Sonuçları

Evlilik Yaşam Doyumu	Gruplar	N	X	SS	Sd	T	P
Çalışma Durumu	Çalışıyor	352	25,09	6,77	585	.415	.678
	Çalışmıyor	235	24,85	7,37			

Tablo3.10. incelendiğinde katılımcıların bir işte çalışıp çalışmamadurumlarının evlilik yaşam doyumu düzeyinde farklılaşma olup olmadığını belirlemek için bağımsız gruplar t testi analizi yapılmış. Analiz sonucunda evli bireylerin evlilik yaşam doyumu puanlarının çalışma durumuna göre değişiklik göstermediği anlamlı bir farklılığın olmadığı saptanmıştır (t[415]=.678; p>.05).

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın bulguları ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılarak sonuçlar açıklanmış ve evli bireylerin evlilik yaşam doyumlarını arttırmaya yönelik çeşitli öneriler verilmiştir.

Evlilik Yaşam Doyumu ile Aile Psikolojik Sağlamlığı Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma ve Sonuç

Yapılan araştırma sonucunda evli bireylerin evlilik yaşam doyumu ile aile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında pozitif, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Aile psikolojik sağlamlığı yurtiçi alanyazında oldukça sınırlı düzeyde ele alınmıştır. Bu konu ile ilgili diğer yapılan araştırmalara bakıldığında aile psikolojik sağlamlığı (family resilience) kavramının yerine evlilerin psikolojik sağlamlığı, aile yılmazlığı ve aile dayanıklılığı kavramlarının da kullanıldığı görülmektedir (Arıcı, 2014; Aydın, 2018; Buluş ve Bağcı, 2016; Irmak, 2024; Pekşen, 2020; Yavuz ve Gümüşkaya, 2021; Yenel, 2023). Alanyazında psikolojik sağlamlığın evlilik doyumu ile pozitif ilişkisinin olduğunu gösteren birçok araştırmaya rastlanılmaktadır (Neff ve Broadly, 2010; Tutuş ve Barut, 2021). Bu araştırmanın sonucunu destekleyen araştırmaların olduğu görülmektedir.

Canel (2007), eşlerin problem çözme becerilerinin geliştirilmesinin birbirlerine karşı gösterdikleri yakınlığın arttığını, evlilik uyumu ve doyumunu olumlu etkilediğini ilişkilerinden daha fazla doyum aldıklarını bulmuştur. Pekşen (2020), İstanbul’da kültürlerarası evlilik yapmış 124 kişi ile gerçekleştirdiği araştırmasında aile yılmazlığının evlilik doyumu üzerinde orta düzeyde pozitif bir etkisinin olduğunu tespit etmiştir. Yani aile yılmazlığı arttığında evlilik doyumunun da arttığı sonucu bulunmuştur. Tümlü ve Recepoğlu (2012), üniversite akademik personeli ile yaptığı araştırmada psikolojik dayanıklılık ile yaşam doyumu arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Evli akademik personelin bekâr akademik personele göre psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek düzeyde olduğunu bulmuştur. Evliliğin sosyal destek oluşturduğu ve sosyal desteğe sahip olan bireylerin kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu yaşamlarının daha sağlıklı sürdürdükleri söylenebilir (Davison ve Neale, 2011).

Bektaş (2020), evli bireylerin psikolojik sağamlık düzeylerinin yordayan faktörleri incelediği araştırmasında psikolojik sağamlığın evlilik doyumunu yordadığını tespit etmiştir. Araştırmada, evli bireylerin psikolojik sağamlıkları ile evlilik doyumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Huber vd. (2010) evlilerin aile sağamlığına etki eden faktörler ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmasında aile sağamlığının evlilik doyumunu anlamlı ve pozitif bir ilişkisinin olduğunu tespit etmiştir. Yavuz ve Gümüşkaya (2021) özel gereksinimli çocuğu olan ailelerde aile yılmazlık düzeyi ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Ebeveynlerin aile yılmazlık düzeyleri ile yaşam doyumları arasında zayıf düzeyde ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Fırat (2021) evli bireylerin yaşam doyumları ve psikolojik sağamlıklarını incelediği çalışmasında, evli bireylerin yaşam doyumlarının arttıkça psikolojik sağamlıklarının da arttığını, yaşam doyumları azaldıkça psikolojik sağamlıklarının da azaldığını tespit etmiştir. Evli bireylerin ruhsal olarak kendini sağlıklı hissetmesi evlilik yaşam memnuniyetini olumlu anlamda etkileyebileceği düşünülmektedir. Erdoğan ve Akoğlu ise (2023) evli bireylerin psikolojik dayanıklılıkları ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki tespit etmiştir. Aile psikolojik sağamlığı düzeyinin yüksek olması, evlilik sürecinde karşılaşılan zorluklarla başa çıkabilme ve ailenin olumlu ilişkisini yeniden sağlamada kolaylaştırıcı bir etken oluşturduğu söylenebilir (Neff ve Broadly, 2011: 97).

Sonuç olarak, bu araştırmanın bulgularına göre, evlilik yaşam doyumu ile aile psikolojik sağamlığı arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Evli bireyler aile ortamında görülen günlük problemlerden büyük travmalara kadar birçok strese zorluklara maruz kalmaktadır. Psikolojik sağamlık evli bireylerin yaşamda problem ve çatışmalara karşı koruyucu bir özellik oluşturmaktadır (Leppert, Koch, Braehler vd., 2008). Bu süreç psikolojik sağamlığı yüksek olan evlilerin psikolojik sağamlığı düşük olanlara göre daha sabırlı ve mücadeleci olduğunu göstermektedir (Bektaş, 2020: 128). Eşlerin, sorunlarla mücadele etmeleri, güçlü yönlerini görmeleri ve ailenin psikolojik sağamlığını geliştirmelerinin evliliklerinden aldıkları doyumu artırmada etkili olduğu söylenebilir. Ailenin psikolojik olarak sağlam olduğunu gösteren durumlar; sorunları tanımlaması, alternatif çözüm arayışında olması, iletişim becerilerinin iyi şekilde kullanması gibi özelliklerin olduğu sayılabilir. Bu bağlamda

evlilerin ilişkilerine değer vermesi, birbirleriyle açık ve anlaşılabilir bir iletişim kurması, farklı sorunlar karşısında birbirlerini desteklemesi aile psikolojik sağlamlığını güçlendirmekte ve evlilikten alınan doyumu da artırabilmektedir.

Evlilik Yaşam Doyumu ve Bilişsel Esneklik Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmanın sonucunda evli bireylerin evlilik yaşam doyumları ile bilişsel esneklik düzeyleri arasında orta düzeyde, pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Son yıllarda, bilişsel esneklik üzerine yapılan araştırmalar önemli bir ilgi haline gelmiştir. Bu bağlamda alanyazına bakıldığında evlilik ile ilgili yapılan çalışmalarda evlilik yaşam doyumu ile bilişsel esnekliğin birlikte ele alındığı araştırmalar mevcuttur.

Evlilik yaşam doyumu ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Toksöz (2018) evli bireylerin bilişsel esnekliklerinin evlilik ilişkisindeki doyuma etkisini incelediği araştırmada, bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan bireylerin evlilik doyumunun da yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bilişsel esnekliğe sahip olan evlilerin hayatlarında daha başarılı, memnun ve evlilik doyumlarının daha fazla olması sonucuna ulaşmıştır. Asıcı ve İkiz (2015) üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada ise bilişsel esneklik ile mutluluk arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça mutluluk düzeyinin de arttığı belirlenmiştir. Bu bağlamda bilişsel esneklik bireylerin ruh sağlığında koruyucu bir faktör olabilir. Pasch ve Bradbury (1998) evlilik yaşamında karşılaşılan sorunlar ile evlilik yaşam doyumunu incelediği araştırmada, evlilik yaşamından memnun olan eşlerin pozitif davranışlarının olduğu ve yaşamdan şikâyetlerinin sınırlı olduğunu bulmuşlardır. Evli bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin yüksek olması evliliklerinde daha az olumsuz davranışların oluşmasında ve evliliklerinden doyum almalarına katkı sunmaktadır. Güven ve Sevim (2007), evlilikte problem çözme becerilerinin, evlilik doyumunu güçlü bir şekilde yordadığı, eşlerin problem çözme becerilerinin geliştirilmesi ile bilişsel becerilerini geliştirdiğini ve esneklik kazandığını böylece evlilikten alınan memnuniyete olumlu katkısının olduğunu saptamıştır.

Alanyazında bulunan tutarlı sonuçların aksine yurtdışında Jamshidi, M., Zarkhani, Y., Azizian, M. J., & Ghazanfari, M. (2020) gerçekleştirdikleri araştırmada evlilerin ruhsal zeka ve bilişsel esnekliği değişkenlerinin, evlilik doyumu yordayıcılığını inceledikleri araştırma sonucunda bilişsel esneklik ile evlilik doyumu arasında ilişki olmadığı sonucu ortaya çıkmıştır. Evlilik doyumu ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin olmamasının nedenlerine bakıldığında çevredeki insanlara soruların sorulması ile alternatif çözüm buldukları ayrıca interneti kullanarak da sorunlara çeşitli çözümler ürettikleri düşünülmektedir. Böylece bireyin içsel değerlendirmeden uzaklaşacağını esnek düşüncelere, alternatif çözümlere başvurma ihtiyacının olmayacağı akla gelebilir.

Sonuç olarak, bu araştırmanın bulgularına göre, evli bireylerde evlilik yaşam doyumu ile bilişsel esneklik arasında orta düzeyde pozitif bir ilişkinin olduğu sonucu bulunmuştur. Eşlerin sorun çözmede alternatif üretmelerinin, iletişimlerinin güçlü olmasının, olumlu davranışların daha fazla olması birbirlerini desteklemede olumlu etkilediği ve evliliklerinden aldıkları doyumu arttırdığı söylenebilir (Toksöz, 2018: 127). Bu bağlamda eşlerin beraber ve işbirliği içinde çalışmaları, birbirlerine destek olmaları ve gerektiği zaman düşüncelerinin esnek olmasının evlilikten alınan doyum açısından önemli olduğu belirtilebilir.

Evli Bireylerin Bilişsel Esneklikleri ve Aile Psikolojik Sağlamlıklarının Evlilik Yaşam Doyumunu Yordamasına Dair Tartışma ve Sonucu

Bu araştırmanın sonucunda evli bireylerin bilişsel esneklikleri ve aile psikolojik sağlamlıklarının evlilik yaşam doyumlarını yordadığı tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık değişkenleriyle evlilik yaşam doyumu arasında yordayıcılık ile ilgili çeşitli araştırmaların olduğu görülmektedir. Tutuş ve Barut (2021), yaptığı araştırmada evli bireylerin psikolojik sağlamlıklarının evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Altıntaş ve Genç (2017), öğretmenlerde mutluluğu inceledikleri araştırmada psikolojik sağlamlık ile mutluluk arasındaki orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğunu ve psikolojik sağlamlığın bireyin mutluluğunu yordadığını bulmuştur. Kallampally vd. (2007) tarafından yapılan araştırmada evlilerin cinsiyeti, kültürü, maneviyatı ve psikolojik sağlamlıklarının evlilik doyumunu nasıl etkilediği incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda diğer değişkenlerin ve psikolojik sağlamlığın birlikte evlilik doyumunu

yordadığını tespit etmişlerdir. Buluş ve Bağcı (2016) araştırmasında aile yılmazlığının evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığını bulmuştur. Öziş (2016) de örneklemini İstanbul’da yaşayan evli bireylerin oluşturduğu araştırmasında evlilik doyumu ile psikolojik sağlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Evli bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin evlilik yaşam doyumunu yordadığını bulmuştur. Bradley ve Hojjat (2016), 195 evli bireyle gerçekleştirdikleri çalışmada, psikolojik sağlamlığın evlilik yaşam doyumu ile eş destekleme, iletişim ve eşe bağlılık gibi çeşitli değişkenler arasındaki ilişkide aracılık rolünün olup olmadığını test etmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuca göre, psikolojik sağlamlığın evlilik doyumu üzerinde doğrudan bir etki etmediği bulunmuştur. Araştırmanın sonucunda psikolojik sağlamlığın evlilik doyumunda önemli olduğu ancak bu ilişkinin karmaşık olmasından dolayı doğrudan bir etkisinin olmadığı düşünülmektedir.

Evli bireylerin bilişsel esneklikleri ile evlilik yaşam doyumu arasında bu araştırmayı destekleyen araştırmalar mevcuttur. Çelik (2022), evli bireylerde bilişsel esneklik ve öz yetkinlik arasındaki ilişkiyi konu alan çalışmada pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Evli bireylerin bilişsel esnekliğinin, evlilikte öz yetkinliği pozitif şekilde yordadığı bulgusuna varmıştır. Evli bireylerin öz yetkinliğinin artması ile sorunlara çözüm bulmayı kolaylaştırmakta bu durumun evlilik yaşam doyumunu da pozitif şekilde etkilediği söylenilebilir (Kasapoğlu vd., 2017: 116). Shareh ve Sani (2019), eşlerin evliliklerinde çatışma yaşadıkları durumlarda bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan eşlerin çözüm bulma yetkinliğinin ve eş desteğinin daha iyi olduğunu tespit etmiştir. Bu durumun evlilikten aldıkları doyumu artmasında etkili olduğunu bulmuştur. Salihoğlu (2024) ise evli bireyler ile yürüttüğü araştırmasında, bilişsel esnekliğin evlilik ilişkisindeki doyuma kısmi aracılık rolünün olduğunu bulmuştur. Gloster vd. (2011) yaptıkları çalışmada, bilişsel esnekliğin evlilik ilişkisinin niteliğine ve ilişkinin kalitesine katkısı olduğu sonucuna varmıştır. Balta (2020), yetişkin bireyler ile gerçekleştirdiği çalışmada bilişsel esneklik puanları ile mutluluk puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Bireyin bilişsel anlamda esnek olması sorunlara karşı geniş bir açıdan bakabilmesini, sıkıntılar karşısında çözüm yollarının farkında olması psikolojik sağlamlığa etki edebileceği düşünülmektedir. Bundan dolayı bireyin sorunlara daha

rahat bir şekilde baş edebilecek ve bilişsel esnekliğin yükselmesi ile doyum sağlayabilecektir.

Evlilik sürecinde eşler çeşitli problemler ve çatışmalarla karşılaşmaktadır. Bu sorunlarla başa çıkmalarını etkileyen önemli değişkenlerden biri de evli bireylerin psikolojik sağlık düzeyleridir (Patterson, 2002). Aile psikolojik sağlık düzeyi yüksek olan evli bireylerin daha az ümitsiz ve karamsar oldukları, evlilik ilişkisinden daha fazla mutlu olduklarını göstermektedir (Bristol, 1984). Ayrıca bu eşler ailede stres oluşturan olaylar karşısında çökkünlük yaşamamakta, alternatif çözüm arayarak ayağa kalkmaya çalışmakta ve bulunduğu durumdan daha güçlü çıkmaktadır (Henderson ve Milstein, 1996). Bireyin sorunlara farklı açıdan bakabilmesi, alternatif çözüm üretmesi ve uyum sağlaması bilişsel esneklik ile ilişkilidir. Bilişsel esneklik evlilik ilişkisinin dengeli olmasında yardımcı olan bir beceridir (Bilgin, 2009). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan eşlerin zorlu yaşam olaylarına karşı farklı çözüm önerileri üretmekte ve sorunları aşmada daha mücadeleci ve dayanıklı olmaktadır (Toksöz ve Kolburan, 2018). Böylece bilişsel esnekliği yüksek olan evlilerin evlilikleri daha başarılı ve evlilik doyumlarının daha yüksek olacağı düşünülmektedir. Sonuç olarak aile psikolojik sağlamlığı güçlü olan evlilerin sorunlara farklı yaklaşarak alternatif çözüm bulmaya çalıştıkları bilişsel esneklikle birlikte evlilik yaşam doyumuna olumlu etki ettiği söylenebilir.

Evlilik Yaşam Doyumunun Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada evli bireylerin evlilik yaşam doyumlarının cinsiyet, yaş, çocuk sayısı ve çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ancak eğitim düzeyi ve evlilik süresine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir.

Araştırmanın bulgularına göre evlilik yaşam doyumunun cinsiyete göre kadın ve erkekler arasında anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Alanyazında evlilik yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğine dair çeşitli sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. Evlilik yaşam doyumunun cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını ortaya koyan yapılan araştırma ile tutarlı araştırmaların olduğu görülmektedir (Çağ, Yıldırım, 2013; Çınar, 2008; Demirtaş, 2021; Gezer, 2022; Kabasakal, Özbek, 2016; Soylu, 2016). Özbek (2016), evli bireylerin

yaşam doyumları ve psikolojik iyi oluşlarını çeşitli değişkenlere göre incelediği araştırmada evlilik yaşam doyumunu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılıkların olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Fırat (2021), ise evli bireylerin duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlıkları ile evlilik yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada evli bireylerin evlilik yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Çağ ve Yıldırım (2013), evlilik doyumunu yordayan çeşitli değişkenleri ele alan araştırmasında cinsiyetin anlamlı bir derece evlilik doyumunu yordamadığını tespit etmiştir. Çetin (2010), tarafından gerçekleştirilen başka bir araştırmada ise cinsiyetin evlilik doyumunu anlamlı derecede etkileyecek bir farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Kabasakal ve Soylu (2016) evlilik doyumunun cinsiyet ve eş desteğine göre incelediği araştırma sonucunda cinsiyet açısından evlilik doyumunun anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymuştur.

Alanyazın incelendiğinde evlilik yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılık gösterdiği araştırmaların da olduğu görülmektedir (Alp, 2021; Çetin, 2010; Erdoğan ve Uslu, 2018; Gökmen, 2001; Öztürk, 2020). Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği’ni Türkçe’ye uyarlama çalışması yapılan araştırmada evlilik yaşam doyumunu cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiğini tespit etmiştir (Çelik, 2012). Evli erkeklerin kadınlara göre evlilik yaşam doyumunun daha fazla olduğunu tespit etmiştir. Başka bir araştırmada ise Öziş, (2016) evlilik yaşam doyumunu ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılığın olduğunu bulgulamıştır. Evli erkeklerin kadınlara göre daha fazla evlilik yaşam doyumuna sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Sonuç olarak alanyazına bakıldığında evlilik yaşam doyumunu etkileyen değişkenler açısından cinsiyet değişkeninin önemli bir faktör olduğu görülmektedir. Ancak evlilik yaşam doyumunu ile cinsiyet arasında farklı sonuçların yer aldığı söylenebilir. Evlilikte erkek ve kadınların rollerinin değişmesi kadınların daha çok sosyal hayatta olmaları ve işte çalışmalarından dolayı evlilik yaşantısından alacağı mutluluğu sosyal ortamlarda kazandığı düşünülebilir. Evlilikte erkek ve kadınların evlilik yaşam doyumunun farklılaşmamasının toplumsal cinsiyet rollerinin ve kadınların ekonomik özerkliklerini sağlaması istemeleri de bu durumu etkileyebileceği söylenebilir. Ayrıca evlilik yaşam doyumunu etkileyen cinsiyet değişkeni dışında birçok faktörün olması da bu sonuçta etkili olabilmektedir.

Araştırmanın bulgularına göre evlilik yaşam doyumunun eğitim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Lise mezunu evli bireylerin üniversite

mezunu evli bireylere göre evlilik yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alanyazında araştırma sonucunu destekleyen araştırmaların olduğu gibi farklılık oluşturmeyen araştırmalar da görülmektedir. Batıgün ve Sunal (2017), yaptığı araştırma sonucunda eğitim düzeyi düştükçe evlilik doyumunun azaldığı tespit edilmiştir. Kaplan (2016), yaptığı araştırmada eğitim düzeyi lise mezunu ve altında olan evlilerin eğitim düzeyi en az üniversite mezunu olan evlilere göre evlilik yaşam doyumunun daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Alanyazındaki bazı araştırmalarda eğitim düzeyi ile evlilik yaşam doyumunu arasında bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Karalı (2019), yaptığı araştırmada eğitim düzeyi ile evlilik yaşam doyumunu ve evlilik uyumu arasında anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Eğitim düzeyi değişkeninin evlilik yaşam doyumunu yordamadığı sonucunu ortaya çıkarmıştır. Yenel (2023), evli bireylerin iletişim becerilerinin evlilik yaşam doyumunu ile ilişkisini inceleyen araştırmasında evlilerin eğitim düzeylerinin evlilik yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir farklılık oluşturmadığını ortaya koymuştur.

Araştırma sonucunu destekleyen araştırmalar da bulunmaktadır. Çağ ve Yıldırım (2013), evlilik doyumunu yordayan değişkenleri incelediği araştırmasında, eğitim düzeyinin evlilik doyumunu anlamlı şekilde yordadığını bulmuştur. Evli bireylerin eğitim düzeyleri arttıkça evlilik doyumunun azaldığı aralarında negatif yönde bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur (Çağ ve Yıldırım, 2013). Üncü (2007) ise evlilerin eğitim düzeylerine göre evlilik doyumlarını incelediği araştırmasında, lise mezunlarının en yüksek evlilik doyumuna sahip olduğunu; en düşük evlilik doyumuna ise ilköğretim mezunlarının sahip olduğunu tespit etmiştir. Bu araştırmasında üniversite mezunlarının evlilik doyumlarının orta düzeyde olduğu görülmüştür. Bir araştırmada evli bireylerin eğitim düzeylerinin artması sonucu kendilerini daha bağımsız olarak gördüklerini bu durumun boşanma riskini arttırabileceğini ortaya çıkarmıştır (Kurdek, 1987). Sonuç olarak, lise mezunu evli bireylerin üniversite mezunu evli bireylere göre evlilik yaşamından daha fazla doyum aldıkları bulunmuştur. Eğitim seviyesi evli bireylerin sosyal hayatlarından neler beklediğine dair bir belirleyici olabilmektedir Evli bireylerin eğitim seviyesi arttıkça yaşamdan beklentilerinin ve isteklerinin artması evlilik yaşantısından aldığı doyumunu azaltacağı düşünülebilir. Eğitim düzeyi arttıkça evlilerin kendilerini daha özgür, rahat ve bireysel hissedebilecekleri bundan dolayı da

evliliklerini daha çok sorgular bir hale gelebileceği düşünülmektedir. Bu durumların evlilik yaşam doyumunu azaltabileceği söylenebilir.

Araştırmanın bulgularına göre evlilik yaşam doyumunun yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu bağlamda evli bireylerin her yaşta evliliklerinden doyum alabildikleri söylenebilir. Herhangi bir yaş grubunun diğerine göre daha fazla evliliklerinden doyum aldığını söylemek bu sebeple mümkün olmayabilir. Alanyazında evlilik yaşam doyumunun yaşa göre farklılık gösterip göstermediğine dair farklı sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. Bu bulgu alanyazın incelendiğinde yaş ile evlilik yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını gösteren araştırmalar ile tutarlılık göstermektedir. Ünal (2024), 386 evli birey ile yaptığı araştırmasında evlilik yaşam doyumunun yaşa göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını bulmuştur. Fırat (2021) araştırmasında evli bireylerin yaşam doyumunu düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Yeşiltepe (2011) örneklem grubunu evli öğretmenlerden oluşturduğu araştırmasında evli öğretmenlerin evlilik doyum düzeylerinin yaşa göre farklılık göstermediğini bulmuştur. Karalı (2019) araştırmasında evli bireylerin evlilik yaşam doyumlarının yaş değişkeni ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Çağ (2011) ise evli bireylerin evlilik doyumunu incelediği çalışmada yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılığa ulaşamamıştır.

Bu araştırma bağlamında evli bireylerin yaşa göre evlilik yaşam doyum düzeylerinde bir farklılığın oluşmadığı söylenebilir. Bu noktada yaşı evlilik yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin belirlenmesinde farklı değişkenlerin etkisinin olduğu söylenebilir. Eşlerin evlilik sürecinde geçirilen dönemlerde yaşadıkları, birbirlerine karşı yaklaşımları ve destekleri evlilik yaşam doyumunu etkileyebilir. Evlilik sürecinde evli bireyler evliliğin ilk yıllarında olmalarından dolayı birbirleriyle daha fazla zaman geçirdikleri için doyum sağlayabilirken, orta yaş döneminde çocuk sahibi olmaları evliliklerinden doyum almalarını sağlayabilir. Yaşlılık döneminde ise çocukların evden gitmesi ve emekli olmalarıyla birlikte daha fazla zaman geçirmeleri evlilik yaşam doyumunu sağladığı söylenebilir. Bundan dolayı evlilik yaşam doyumunun her yaş döneminde benzer düzeyde olabileceği söylenebilir.

Araştırmanın bulgularına göre evlilik yaşam doyumu evlilik süresine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. 11-15 yıl evlilikleri devam eden evlilerin, 6-10 yıl evlilik süresi olan evlilere göre evlilik yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca 16-20 yıl evli olan bireylerin 6-10 yıl evlilik süresi olan evlilere göre evlilik yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Evlilik süresi arttıkça evlilerin evlilik yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Alanyazında araştırma sonucunu destekleyen araştırmaların olduğu gibi evlilik yaşam doyumunun evlilik süresine göre farklılık göstermediğini ortaya koyan araştırmalar da bulunmaktadır. Alanyazına bakıldığında araştırma sonucunda bulunan bulgularla tutarlı olacak şekilde evli kalma süresi arttıkça evlilik yaşam doyumunun arttığına yönelik sonuçlar ortaya koyan çalışmaların olduğu görülmektedir. Aksoy (2022), tarafından yapılan araştırmada evli bireylerin evlilik yaşam doyumu ile evlilik süresi arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Evlilik süresi 13 yıl ve üzeri devam eden evlilerin evlilik yaşam doyumu puanlarının diğer gruplara oranla daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Tiriyaki ve Karakuş (2018), evli bireylerin evlilik sürelerine göre düşüncelerini incelediği araştırmasında 15-20 yıldır evli olan bireylerin evlilik yaşam doyumu düzeylerinin diğer çiftlere göre daha yüksek olduğunu sonucuna varmıştır.

Bu sonuca göre eşlerin evlilik süreleri arttıkça evlilik yaşam doyumunun arttığı bulunmuştur. Evli bireylerin evlilik yaşam doyumlarında daha uzun yıllar evli kalanların evlilik yaşam doyumunun fazla olmasında kohort etkisinin etkisi olabilir. Belirli bir seneden sonra eşlerin birbirlerine alışmaları ve yaşlarının da artmasıyla birlikte farklı deneyimlerin olmasının evlilik yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyebileceği söylenebilir. Evlilikte de farklı yaş gruplarının ve uzun süre birlikte vakit geçirmenin evlilikten alınan doyumu olumlu etkilediği ifade edilebilir. Ayrıca 6- 10 yıl evlilik süresi olan evlilerin evlilik yaşam doyum düzeyinin düşük göstermesinde evlilikte orta dönem krizinin etkili olabileceği de düşünülebilir.

Bu araştırma sonuçlarından farklı olarak ortaya çıkan sonuçlar da bulunmaktadır. Yıldız (2017), üniversite mezunu bireyler ile yaptığı araştırmasında ise katılımcıların evlilik doyumlarının evlilik süresi değişkenine göre değişmediği sonucuna ulaşılmıştır. Çağ ve Yıldırım (2013), evli bireylerin evlilik doyumunu yordayan değişkenleri incelediği araştırmasında evlilik süresinin evlilik doyumunu yordamadığını bulmuştur. Hojjat (1997), evlilik doyumu ile evlilik uzunluğu arasında ne olumlu ne de olumsuz

olan basit bir ilişki bulduklarını belirtmişlerdir. Sonuç olarak eşler evliliğin ilk yıllarında karı koca rollerine uyum sağlamakta zorlanmakta bununla birlikte çocuğun da olmasıyla anne baba rollerinde güçlük yaşamakta bundan dolayı zorlu bir dönemden geçtikleri söylenebilir. Evliliğin başlangıcı eşler açısından alışma ve uyum sağlama süreci olarak görülebilir. Eşlerin birlikte zaman geçirmeleriyle birlikte evliliğe alıştıkları bundan dolayı evlilik yaşam doyumlarının arttırdığı düşünülebilir. Ancak genel olarak alanyazına bakıldığında örneklem grupların farklılığı diğer karıştırıcı farklı değişkenlerin etkinin olmasıyla bu konuda kesin bir ayırım yapılamamaktadır.

Araştırmanın bulgularına göre evlilik yaşam doyumunun çocuk sayısına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Eşlerin çocuk sahibi olmalarının evlilik yaşam doyumunu ve eşler arasındaki ilişkiyi nasıl etkilediği merak edilerek birçok araştırma yapılmıştır. Evlilik yaşam doyumu ile çocuk sayısı arasında yapılan araştırmalara bakıldığında farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Evlilikte çocuğun evlilik yaşam doyumunu arttırdığı araştırmalar yer alırken aksine çocuk sahibi olmanın evlilik yaşam doyumunu azalttığına dair de araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmanın sonucunda ise çocuk sayısı ile evlilik yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı ortaya çıkmıştır. Alanyazında bu araştırmayı destekleyen araştırmaların olduğu görülmektedir (Bedir, 2018; Çağ, 2011; Çınar, 2008).

Çelik (2006), evli okul yöneticileri ile yaptığı araştırmada çocuk sayısının evlilik doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğuna ulaşamamıştır. Çağ ve Yıldırım (2013), evlilik doyumunu yordayan değişkenleri incelediği araştırmasında çocuk sayısının evlilik doyumunu yordamadığı sonucuna ulaşmıştır. Eşlerin evlilik yaşam doyum puanlarına bakıldığında dört çocuk ve üzeri çocuğu olan evlilerin evlilik yaşam doyumu puanlarının diğerlerine göre daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Üç ve dört çocuk sahibi olan kadın ve erkeğin evlilik yaşam doyum düzeylerindeki azalma oranlarının nedeni çocuk sayısının artmasıyla birlikte ev işi ve çocuk bakımıyla ilgili daha fazla sorumluluğun oluşması ve bunlara zaman ayırmaları gerekliliğinden olduğu düşünülebilir. Kaya (2023), evli bireylerin yaşam doyumu üzerine çalıştığı araştırmasında çocuk sayısı ile evlilik yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını bulmuştur. Koçak (2008), ise okul yöneticilerinin evlilik doyumlarını inceleyen araştırmasında ise çocuk sayısının evlilik doyumu ile anlamlı bir ilişki bulamamıştır. Bedir (2018), evlilik doyumunu çeşitli demografik değişkenlere

incelediği araştırmada çocuk sayısı ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını görmüştür.

Yapılan araştırmalara bakıldığında evli bireylerin evlilik yaşam doyumu ile çocuk sayıları arasında tutarlı sonuçlara ulaşılamadığı görülmektedir. Bununla birlikte evli bireylerin çocuk sahibi olmaları bazen birlikteliği ve mutluluğu artırırken bazı durumlarda ise farklı sorunlara sebep olabilmektedir. Günümüzde daha çok eşlerin evlilikten beklentisi bireysel anlamda iyi olma ve konforlu yaşama isteğinin olduğu söylenebilir. Bu durumdan dolayı çocuğun ailede olup olmamasının evlilik yaşam doyumunda anlamlı bir fark oluşturmadığı söylenebilir.

Bu araştırmada evlilik yaşam doyumunun evli bireylerin çalışma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur. Araştırmaya katılan evli bireylerden çalışan ve çalışmayan evli bireylerin evlilik yaşam doyumlarında manidar bir farklılık oluşmamıştır. Alanyazına bakıldığında evlilik yaşam doyumunun çalışma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair farklı sonuçlar görülmektedir. Karalı (2019), araştırmasında çalışan eşlerin evlilik doyumu ile cinsel doyumunun daha fazla olduğunu bundan dolayı evlilik yaşam doyumunun olumlu etkilediğini tespit etmiştir. Arslan (2022), araştırmasında çalışan evlilerin evlilik yaşam doyumlarının çalışmayan bireylerden daha yüksek olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu bağlamda çalışma ile belirli bir gelirin olması aynı zamanda sosyal çevre oluşmasında faydalı olmasıyla ilişkilendirilebilir. Ancak bu araştırmanın sonucu gibi evlilik yaşam doyumu ile çalışma durumu arasında ilişki olmadığı görülen araştırmalar da bulunmaktadır (Öztürk, 2017; Yıldız, 2018). Evli bireylerin kişilik özelliklerinin evlilik doyumu üzerinde etkisinin incelendiği araştırmada evlilerin çalışma durumuna göre evlilik doyumunun bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Ahsen, 2017). Keleş (2019) aile yaşam döngüsü içerisinde evlilik doyumunu incelediği araştırmasında eşlerin çalışma durumları ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulamamıştır.

Alanyazında yer alan araştırmaların evli bireylerin çalışma durumları ile evlilik yaşam doyumları arasındaki ilişki hakkında net bir sonuca ulaşılamadığını göstermektedir. Bu araştırmanın sonucuna göre ise evlilikten alınan doyumun tek başına çalışma durumunun belirleyici olmadığı bunun yanında ekonomik geliri ve bulunduğu

konum gibi deęiřkenlerle de ilgili olduęu dūřūnūlerek evlilik yařam doyumu ūzerindeki etkisini anlamak için daha fazla arařtırma yapılmasının gerekli olduęu sūylenilebilir.



SONUÇLAR

Bu araştırmada ulaşılan sonuçlar şu şekilde sıralanabilir.

- Evli bireylerin evlilik yaşam doyum ile bilişsel esneklikleri arasında orta düzeyde ve pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.
- Evli bireylerin bilişsel esnekliğinin evlilik yaşam doyumunu yordadığı bulunmuştur.
- Evli bireylerin evlilik yaşam doyumunu ile aile psikolojik sağlamlıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.
- Evli bireylerin aile psikolojik sağlamlıklarının evlilik yaşam doyumunu yordadığı bulunmuştur.
- Evli bireyleri bilişsel esneklikleri ve aile psikolojik sağlamlıkları değişkenleri ikisi birlikte evlilik yaşam doyumunu %31,4 oranında açıkladığı tespit edilmiştir.
- Evli bireylerin evlilik yaşam doyumlarının, cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
- Evli bireylerin evlilik yaşam doyumlarının, yaş değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
- Evli bireylerin evlilik yaşam doyumlarının, eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Lise mezunu evli bireylerin evlilik yaşam doyumlarının üniversite mezunu evli bireylerin evlilik yaşam doyumlarından daha yüksektir.
- Evli bireylerin evlilik yaşam doyumlarının, evlilik süresi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. 11-15 yıl evlilikleri devam eden evlilerin 6-10 yıl evlilik süresi olan evlilere göre evlilik yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bir de 16-20 yıl evli olan bireylerin 6-10 yıl evlilik süresi olan evlilere göre evlilik yaşam doyumlarının daha yüksektir. Evlilik süresi arttıkça evlilik yaşam doyum düzeyi artmaktadır.
- Evli bireylerin evlilik yaşam doyumlarının, çocuk sayısı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

- Evli bireylerin evlilik yaşam doyumlarının, çalışma durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.



ÖNERİLER

Bu araştırma kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile İstanbul'un Gaziosmanpaşa ilçesindeki sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan evli bireyleri içeren örneklem grubu ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunun evli bireylerin çoğunluğun genelleylebilmek için bundan sonra yapılacak araştırmalarda tabakalı, tesadüfi örnekleme ile ülkenin farklı bölgelerinden daha büyük örneklemeler seçilerek konunun araştırılması daha sağlıklı sonuçların ortaya konulmasını sağlayabilir.

Evli bireylerin bilişsel esnekliği, aile psikolojik sağlamlığı ve evlilik yaşam doyumlarının artırılmasına yönelik müdahale programları hazırlanabilir. Ayrıca evlilerin bilişsel esnekliğini ve aile psikolojik sağlamlığını artırmaya yönelik psikoeğitim programları ve farkındalık çalışmaları yaygınlaştırılabilir. Evlilik öncesinde ve evlilik sürecinde okullar, belediyeler, aile sağlık merkezleri aracılığıyla bireylerin bu programlara katılım sağlaması desteklenebilir.

Politikacıların ve ilgili makamların boşanma sürecinde koşulların uygun olması halinde öncelikle bilişsel esneklik düzeylerini ve aile psikolojik sağlamlık düzeylerini artırmaya yönelik müdahale programlarına yönlendirilmesi evlilikteki sorunların azalmasına ve aile psikolojik sağlamlığının artmasına, yeni çözüm yollar üreterek bilişsel esneklik kazandırılmasında faydalı olabilir.

Aile danışmanları ve psikolojik danışmanlara evlilik yaşam doyumu ile bilişsel esneklik ve aile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi anlamak amacıyla nitel veya karma araştırma yöntemlerinin kullanıldığı yeni araştırmalar planlamaları önerilebilir. Bu tür araştırmalar, Bu tür araştırmalar evlilerin bilişsel esnekliklerinin ve aile psikolojik sağlamlıklarının evlilik yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi derinlemesine inceleyerek bilişsel esnekliğin ve aile psikolojik sağlamlığın evlilik ilişkisi üzerindeki etkilerini ve evlilik yaşam doyumu üzerindeki potansiyel etkilerini detaylı bir şekilde ortaya koyabilir.

Politikacılar ve ilgili bakanlıklar, evlilik süreci öncesinde çiftlere evlilikte karşılaşabileceği sorunlara karşı alanın uzmanları tarafından bilişsel esnekliklerini geliştirme, problemlere karşı psikolojik olarak sağlam kalma konuları ile ilgili bilgilendirici ve farkındalık oluşturan eğitimler verilebilir.

Politikacılara ve ilgili bakanlıklar, evli bireylerin aile ortamının daha sağlıklı şekilde iyi ilişkilerde gelişmesini sağlayacak evlilik yaşam doyumunu artıracak projeler, atölyeler ve seminerler düzenleyebilir. Ayrıca ailelere yönelik psikolojik danışmanlık hizmetleri veren kurumlar ile ortak çalışmalar düzenleyerek evli bireylerin bilişsel esneklikleri, psikolojik sağlamlıkları ve yaşam doyumlarını geliştirici hizmetlerin sağlanması önerilebilir.

Yurt içi alanyazında aile psikolojik sağlamlığı ile ilgili araştırmaların yeni ve kısıtlı olduğu görülmüştür. Aile psikolojik sağlamlığının evlilik yaşam doyumu veya farklı değişkenlerle ele alınmasının konunun anlaşılmasında daha yararlı olacağı düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Aksoy, S.(2022). *Evli bireylerde sosyal medya kullanımı ile evlilik yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi batman ili örneği* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Yalova Üniversitesi LEE.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi SBE.
- Anderson, P. (2002). Assessment and development of executive function during childhood. *Child Neuropsychology*, 8(3), 71-82.
- Anderson, S. A., Russel,C.S.,ve Schumm, W.R.(1983). Perceived marital quality and family life-cycle categories: A further analysis. *Journal of Marriage and the Family*, 45, 127-139.
- Ar, F. N. (2021). *Romantik ilişkilerde çatışmanın erken dönem uyumsuz şemalar ve bilişsel esneklik ile ilişkisi*[Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi SBE.
- Arıcı, N. (2014). *Travmatik yas sorununda aile dayanıklılığı programının kadınlardaki travma sonrası stres, yas ve aile dayanıklılığı düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Sakarya Üniversitesi EBE.
- Asıcı, E., ve İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(35), 191-211
- Atayeter, B. (2020). *Ebeveynlerde bilişsel esneklik ve mükemmeliyetçilik düzeyleri ile okul öncesi dönem çocuklarının mizaç özellikleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi SBE.
- Aydın, A. (2018). *5-6 yaş okul öncesi eğitimi alan çocukların sosyal duygusal uyumu, anne-babaların evlilik doyumu ve aile yılmazlığı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Pamukkale Üniversitesi EBE.

- Balta, Ş. N. (2020). *Yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerinin, ölüm kaygısı düzeyleri ve mutluluk düzeylerine etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi SBE.
- Bandura, A. (2005). *The evolution of social cognitive theory*. Great Minds in Management.
- Bandura, A., ve Walters, R. H. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall: Englewood Cliffs.
- Bayrakçı, M. (2007). Sosyal öğrenme kuramı ve eğitimde uygulanması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14, 198-210.
- Bayraklı, H. (2010). *Zihinsel engelli ve engelli olmayan çocuğa sahip annelerde yılmazlığa etki eden değişkenlerin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi EBE.
- Batur, S., ve Demir, H. K. (2009). *Bilişsel davranışçı terapiler*. Psikiyatri Derneği Yayınları.
- Beardslee, W. R., ve Podorefsky, D. (1988). Resilient adolescents whose parents have serious affective and other psychiatric disorders: Importance of selfunderstanding and relationships. *American Journal of Psychiatry*, 145(1), 63- 69.
- Bektaş, M. (2018). *Evli bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yordanması* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi EBE.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Bird, G., ve Melville, K. (1994). *Families and intimate relationships*. London: McGrawHillInc.
- Bochner, A. P., ve Kelly C. W. (1974). Interpersonal competence rationale, philosophy and implementation of a conceptual framework. *Speech Teacher*, 23, 279-301.
- Bodenmann, G. (2005). Dyadic coping and its significance for marital functioning. couples coping with stress: Emerging perspectives on dyadic coping. *American Psychological Association*, 33-49.

- Bradley, J. M.,ve Hojjat, M. (2017). A model of resilience and marital satisfaction. *The Journal of social psychology*, 157(5), 588-601.
- Brooks,R.,ve Goldstein, S.(2003). *The power of resilience: achieving balance, confidence and personal strength in your life*. New York: The McGraw Hill.
- Buluş, M. Ve Bağcı, B.(2016). Evlilik doyumu: Aile yılmazlığı ve etkili iletişim becerilerinin rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*,1(40).
- Bustamante, R. M., Nelson, J. A., Henriksen Jr, R. C., ve Monakes, S. (2011). Intercultural couples: Coping with culture-related stressors. *The Family Journal*, 19(2), 154-164.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. (13. Baskı). Ankara: Pegem Akademi
- Carr, D., Freedman, V. A., Cornman, J. C., ve Schwarz, N. (2014). Happy marriage, happy life? Marital quality and subjective well- being in later life. *Journal of marriage and family*, 76(5), 930-948
- Canel, A. N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Canel, A. N. (2012). *Evlilik ve aile hayatı*. Eğitim Danışmanlığı ve Araştırma Merkezi.
- Chapin, L. R., Chapin, T. J.,ve Sattler, L. G. (2001). The relationship of conflict resolution styles and certain marital satisfaction factors to marital distress. *Family Journal*,9(3),259-265.
- Craddock, A. E. (1991). Relationships between attitudinal similarity, couple structure, and couple satisfaction in married and de facto couples.*Australian Journal of Psychology*,43, 11–16.
- Collard, D. (2006). Research on well-being: Some advice from jeremy bentham. *Philosophy of the Social Sciences*.36(3), 330–354.
- Çağ, P. (2016). *Evlilik doyumu: Bir model testi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Hacettepe Üniversitesi EBE.

- Çağ, P. (2011). *Evli bireylerde eş desteği ve evlilik doyumu* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi EBE.
- Çağ, P., ve Yıldırım, İ.(2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Turkish Psychological Counseling ve Guidance Journal*,4(39), 13- 23.
- Çam, Z. (2021).*Özel gereksinimli çocuğu olan annelerin aile yaşam kaliteleri ebeveynlik stresi ve evlilik yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Medeniyet Üniversitesi LEE.
- Çelik, E. (2012). *Evli bireylerin cinsel özgüven düzeyleri ile cinsel öz-yeterlik, evlilik yaşam doyumu ve cinsel utangaçlıklarının incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Sakarya Üniversitesi EBE.
- Çelik, C. K. (2006). *Eğitim yöneticilerinin mesleki tükenmişlikleri ile evlilik doyumları arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gaziosmanpaşa Üniversitesi SBE.
- Çelik, D. M., ve İnanç, P. D. B. Y. (2009). Evlilik doyum ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*,18(2), 247-269.
- Çelik, M. (2022). *Evli bireylerde bilişsel esneklik ve evlilik öz yetkinliği arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gaziantep Üniversitesi EBE.
- Çelikkaleli, Ö. (2014). The relation between cognitive flexibility and academic, social and emotional self-efficacy beliefs among adolescents. *Education and Science*, 39(176), 347-354.
- Çınar, L. (2008). *Evlilik doyumu: Cinsiyet rolleri ve yardım arama tutumu*[Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi EBE.
- Dağlı, A., ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*,15(59), 1250-1262.

- Davison, G. C. ve Neale, J. M. (2011). *Anormal Psikolojisi*(Çev. İ. Dağ). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Deniz, M.E. (2006). The relationships among coping with stress, life satisfaction decision making styles and desicion self esteem: An gñvestigation with turkish university students.*Social Behaviour and Personality*,1161-1170.
- Demirtaş, E. (2021). *Evli bireylerde eş desteği, evlilik doyumu, sorun çözme becerileri ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Kent Üniversitesi LEE.
- Diener, E. (1984). Öznel refah. *Psychological Bulletin*,95(3), 542-575.
- Diril, A. (2011). *Lise öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerinin sosyodemografik değişkenler ve öfke düzeyi ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi SBE.
- DiGiuseppe, R. A., Doyle, K. A., Dryden, W.,ve Back, W. (2014). *A practitioner's guide to rational emotive behavior therapy*. Oxford University Press .
- Dokur, M.,ve Profeta, Y. (2006). *Aile ve çift terapisi*. Morpa Kültür Yayınları.
- Dumitrescu, D.,ve Rusu, A. S. (2012). Relationship between early maladaptive schemas, couple satisfaction and individual mate value: An evolutionary psychological approach. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 12(1), 63–76.
- Ekşi, H., ve Güler, M. (2023, 17-18 Temmuz). *Aile psikolojik sağlamlık ölçeği kısa formu (APSÖKF) 'nin Türkçe'ye uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması* [Bildiri sunumu]. 9. Uluslararası Erciyes Bilimsel Araştırmalar Kongresi, Kayseri.
- Ellis, A. (1996). The humanism of rational emotive behavior therapy and other cognitive behavior therapies. *The Journal of Humanistic Education and Development*, 35(2), 69-88.
- Ellis, A.,ve Dryden, W. (2007). *The practice of rational emotive behavior therapy (2nd Edt.)*. NewYork: Springer.

- Eryılmaz R. ve Şahin H. (2025). Erken yaşta evlilik yapan kadınların aile yaşam doyumlarının ve psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi. *Premium e-Journal of Social Sciences*, 9(50), 16-24.
- Eskin, M. (2012). Evlilik terapisine başvuran çiftlerin evlilik doyumu ve evlilik terapisiyle hakkındaki görüşleriyle ilişkili etmenler. *Klinik Psikiyatri*, 15(4), 226-237.
- Fırat, B. (2021). *Evli bireylerin duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Ticaret Üniversitesi SBE.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Pimley, S. ve Novacek, J. (1987). Age differences in stress and coping processes. *Psychology and Aging*, 2, 171-184.
- Garmezy, N. (1987). Stress, competence, and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology and the search for stress-resistant children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(2), 159-174
- Gezer, F. (2022). *Evlilik doyumunun yordayıcıları: Aldatma eğilimi ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi], Gaziantep Üniversitesi EBE.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113- 128.
- Gizir, C., ve Aydın, G. (2006). Psikolojik sağlamlık ve ergen gelişim ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 87-99.
- Gloster, A. T., Klotsche, J., Chaker, S., Hummel, K. V., ve Hoyer, J. (2011). Assessing Psychological Flexibility: What Does It Add Above and Beyond Existing Constructs? *Psychological Assessment*, 23(4), 970–982.
- Grau, I., ve Bierhoff, H. W. (2003). *Sozialpsychologie der Partnerschaft*. Berlin: Springer.

- Greeff, A. P., Vansteenwengen, M., ve Ide, M. (2006). Resiliency in families with a member with a psychological disorder. *The American Journal of Family Therapy*, 34, 285-300.
- Goldenberg, I., ve Goldenberg, H. (1996). *Family Therapy. Fourth Edition*, Brooks-cole Pub. Com.
- Gökmen, A. (2001). *Evli eşlerin birbirine yönelik kontrolcülük ve bağımlılık algılarının evlilik doyumu üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi SBE.
- Göncü, H. (2014). *Evlilik ilişkilerini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyum düzeyine etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Üniversitesi SBE.
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamada ki katkıları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2071-2085.
- Güngör-Houser, A. (2009). *Evli bireylerin sahip oldukları iletişim çatışması türü, romantik kıskançlık ve duygusal zeka düzeylerinin evlilik doyumları üzerine etkisi* [Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi SBE.
- Gürkan, U. (2006). Resiliency scale: Scale development, reliability and validity study. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences*, 9(2), 45-74.
- Güven, N., ve Sevim, S. A. (2007). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve algılanan problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 49-61.
- Haris, F., ve Kumar, A. (2018). Marital satisfaction and communication skills among married couples. *Indian Journal of Social Research*, 59(1), 35-44.
- Hawkins, J. D., Catalano, R. F., ve Miller, J. Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, 112(1), 64- 105.
- Hawley, D. R., ve DeHaan, L. (1996). Toward a definition of family resilience: Integrating life- span and family perspectives. *Family process*, 35(3), 283-298.

- Hawley, D. R. (2000). Clinical İmplications of Family Resilience. *The American Journal of Family Therapy*, 28, 101-116.
- Henderson, N., ve Milstein, M. M. (1996). *Resiliency in Schools: Making It Happen For Students and Educators* (Thousand Oaks). California: Corwin Pres.
- Heyman, R. E., Sayers, S. L., ve Bellack, A. S. (1994). Global marital satisfaction versus marital adjustment: An empirical comparison of three measures. *Journal of Family Psychology*, 8, 432-446.
- Hjemdal, O., Friborg, O., Braun, S., Kempnaers, C., Linkowski, P. ve Fossion, P. (2011). The resiliency scale for adults: Construct validity and measurement in a belgian sample. *International Journal of Testing*, 11, 53-70.
- Huber C.H., Navarro R.L. Womble M.W. ve Mumme F.L. (2010). Family Resilience and Midlife Marital Satisfaction. *Sage Journals*. 19, 63-72.
- Hünler, O. S., ve Gen  z, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi: algılanan evlilik problemleri   z  m  n  n rol  . *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 99-108.
- Irmak, S. (2024). *6 şubat 2023 Depremini Yaşayan Evli Bireylerin Aile Yılmazlıklarının İncelenmesi*[Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi].   sk dar  niversitesi SBE.
- Jamshidi, M., Zarkhani, Y., Azizian, M. J., ve Ghazanfari, M. (2020). Investigating the Relationship between Cognitive Flexibility and Spiritual Intelligence with Marital Satisfaction in Married Students. *Iranian Journal of Positive Psychology*, 6(4), 168-179.
- Kabasakal, Z., ve Soylu, Y. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumunun cinsiyet ve eş desteğine göre incelenmesi. *Eğitim ve  ğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4)
- Kalkınma Ajansı Genel Müdürlüğü. (2022).*İlçelerin sosyo-ekonomik gelişmişlik sıralaması araştırması*.<https://www.sanayi.gov.tr/assets/pdf/birimler/2022-ilce-sege.pdf>
- Kallampally, G. A., Oakes, K. E., Lyons, H. Z., Greer, J. M., ve Gillespie, C. K. (2008). Gender, psychological resilience, acculturation and spirituality as predictors of

- Asian Indian American marital satisfaction. *Journal of spirituality in mental health*, 10(1), 35-52.
- Kansız, M., ve Arkar, H. (2011). Mizaç ve karakter özelliklerinin evlilik doyumu üzerindeki etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 12, 24-29.
- Kaplan, H. B. (1999). Toward an understanding of resilience. a critical review of definitions and models. In M. D. Glantz ve J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and Development Positive Life Adaptations*, 17-83.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kasapoğlu, F., ve Yabanigül, A.(2018). Marital satisfaction and life satisfaction: The mediating effect of spirituality. *Spiritual Psychology and Counseling*,3(2), 177-195.
- Keleş, S. (2019). *Aile yaşam döngüsü içerisinde evlilik doyumunun incelenmesi: İstanbul örneği* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Yalova Üniversitesi SBE.
- Kirby, J. S. (2005). A study of the marital satisfaction levels of participants in a marriage education course. Unpublished doctoral dissertation, *Department of Educational Leadership and Counseling Department*, University of Louisiana: Monroe.
- Koç, G. G. (2020). *Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi EBE.
- Koçak, R. (2008). Okul yöneticilerinin evlilik doyum düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *SAÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15, 127-139
- Koesten, J., Schrod, P., ve Ford, D. J. (2009). Cognitive flexibility as a mediator of family communication environments and young adults' well-being. *Health Communication*, 24(1), 82-94.
- Kolburan, Ş. G., Eker, E., ve Akdeniz, B. (2019). Bilişsel esneklik ve mizah stilleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Türkiye Klinikleri Adli Tıp ve Adli Bilimler Dergisi*, 16(1).

- Köroğlu, E. (2017). *Psikoterapi Yöntemleri, Kuramlar ve Uygulama Yönergeleri*. HYB Basım Yayın.
- Krovetz, M. L. (1999). *Fostering Resiliency Expecting All Students To Use Their Minds And Hearts Well*. California: Corwin Press
- Kurdek, L. A. (1987). Sex role self-schema and psychological adjustment in coupled homosexual and heterosexual men and women. *Sex Roles*, 17, 549-560
- Küçük, D. (2016). *Affetme, Affetmeme, Bilişsel Esneklik, Duygu Düzenleme ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Pamukkale Üniversitesi EBE.
- Laçın, B. G. (2015). *Üniversite Öğrencilerinde Öz-Yeterlilik ve Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bilişsel Esnekliği Yordama Düzeyleri* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi EBE.
- Luthar, S. S., ve Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885.
- Margraf, J., ve Schneider, S. (2009). *Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Störungen im Erwachsenenalter. Spezielle Indikationen*. Springer: Heidelberg.
- Martin, M. M., ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.
- Martin, M. M., ve Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11, 1-9.
- Masten, A.S., ve Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments. *American Psychologist*, 53, 205-220.
- Masten, A. S. (2001). Resilience process in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-232.
- Masten, A.S., ve Powell. J. L. (2003). A resilience framework for research, policy, and practice. In S. S. Luthar (Ed.) *Resilience and vulnerabilities: Adaptation in the context of childhood adversities*. 1-25. New York: Cambridge University Press.

- Masten, A. S. ve Reed, M.G. (2002). Resilience in development. In C.R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), *The Handbook of Positive Psychology* 74-88. Oxford University.
- McCubbin, L. D., ve McCubbin, H. I. (2012). Resilience in ethnic family systems: a relational theory for research and practice. *Handbook of Family Resilience*, 175–195.
- Murray, C. (2003). Risk factors, protective factors, vulnerability, and resilience: A framework for understanding and supporting the adult transitions of youth with high-incidence disabilities. *Remedial and Special Education*.24, 16-24.
- Neff, L. A. ve Broady, E. F. (2011). Stress Resilience in Early Marriage: Can Practice Make Perfect? *Journal of Personality and Social Psychology*. 101, 1050-1067. Doi: 10.1037/a0023809.
- Nix, D.,ve Spiro, R. (1990). *Cognition, Education and Multimedia: Exploring Ideas in High Technology*.New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Noddings, N.(1992). *The Challenge to Care in Our Nation's Schools*. New York: Teachers College.
- Noller, P.,veFeeney, J. A. (2002). Communication, relationship concerns and satisfaction in early marriage.*Stability and Change in Relationships*. 129- 155.
- Oral, S. (2019). *Çekişmeli boşanma sürecindeki bireylerin empatik eğilim düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi SBE.
- Öz, P. D. F.,ve Yılmaz, U. H. E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özbay, P. D. Y.,ve Aydoğan,A. G. D. (2013). Aile yılmazlığı: Bir engele rağmen birlikte güçlenen aile. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 7(31), 129-146.
- Özbek, M. (2016). *Evli bireylerde yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenlerle incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Nişantaşı Üniversitesi SBE.

- Özgüven, İ. E. (2001). *Ailede iletişim ve yaşam*. Psikolojik Danışma Rehberlik Eğitim Merkezi Yayını.
- Öziş, G. (2016) *Evlilik yaşam doyumunun algılanan ebeveyn ilişkisi, psikolojik dayanıklılık ve dinsel inanç gücü açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi EBE.
- Pak Güre, M. D. (2021). *Nadir hastalığı olan çocukların ailelerinde yılmazlık ile ilişkili etkenlerin incelenmesi: Bir model önerisi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Hacettepe Üniversitesi SBE.
- Pasch, L. A., ve Bradbury, T. N. (1998). Social support, conflict, and the development of marital dysfunction. *Journal of consulting and clinical psychology*, 66(2), 219.
- Patterson, J. M. (2002). Integrating family resilience and family stress theory. *Journal of Marriage and Family*, 64, 349-360.
- Pekşen, S. (2020). *Kültürlerarası evliliklerde evlilik doyumu ve aile yılmazlığının incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Üniversitesi LEE.
- Rosand, G.M.B.,ve Slinning, K. (2012). The buffering effect of relationship satisfaction on emotional distress in couples. *BMC Public Health*, 12(66).
- 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>
- Sacco, W. P.,ve Phares, V.(2001). Partner appraisal and marital satisfaction: The role of self-esteem and depression. *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 504-513.
- Salihoğlu, Y. (2024). *Evli çiftlerde ilişki doyumu ile telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracı rolü*[Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Gedik Üniversitesi LEE.
- Sapmaz, F.,ve Doğan, T. (2013). Bilişsel esnekliğin değerlendirilmesi:Bilişsel esneklik envanteri türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 143-161.

- Shahabi, B., Shahabi, R., ve Foroozandeh, E. (2019). Analysis of the self-compassion and cognitive flexibility with marital compatibility in parents of children with autism spectrum disorder. *International Journal of Developmental Disabilities*.
- Sharf, R. (2017). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları kavramlar ve örnek olaylar* (N.V. Acar, Çev). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Shareh, H., ve Sani, M. E. (2019). Predictive role of morningness-eveningness personality, cognitive flexibility and cognitive emotion regulation in marital satisfaction in middle-aged women. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 24(4), 384-399.
- Spainer, G. B. (1979). The measurement of marital quality. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 5(3).
- Sternberg, R. J. (1986). A Triangular Theorie of Love. *Psychological Review*, 93, 119-135
- Stone, E., ve T. Shackelford. (2007). Marital satisfaction. In R. F. Baumeister ve K. D. Vohs (Ed.), *Encyclopedia of social psychology* (541- 544). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Strong, B., De Vault, C., ve Cohen, T. F. (2007). *The marriage and family experience: Intimate relationships in a changing society*. Wadsworth Publishing.
- Tanyeri, E. (2016). *23 yaş ve üzeri heteroseksüel ve homoseksüel bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarının ilişkilerde yükleme tarzları ve psikolojik sağlamlık üzerine etkisi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Beykent Üniversitesi SBE.
- Tayfur, C. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık düzeyi ile benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi SBE.
- Tekin Çatal, M., ve Kalkan, M. (2019). Evli bireylerin evlilik değerleri evlilik doyumu ve evlilik tipleri. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 179-186.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86.

- Thomsen, K. (2002). *Building Resilient Students: Integrating Resiliency Into What You Already Know and Do*. Thousand Oaks, California: Corwin Press, Inc.
- Toksöz, İ. (2018). *Evli bireylerde bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisi*[Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi SBE.
- Toksöz, İ., ve Kolburan, Ş. G. (2018). Evli bireylerde bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 17-34.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu*[Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi EBE.
- Tugade, M. M.,ve Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333.
- Turgut, Ö. (2020). Walsh“un ailenin kendini toparlama gücü üzerine kuramsal bakış açısı. *Atatürk Üniversitesi Kadın Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 46-54.
- Tutar, T. N. (2020). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel değerlendirme ve duygu düzenlemeleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi EBE.
- Tutuş, H., ve Barut, Y.(2021). Evli bireylerde psikolojik dayanıklılık, olumsuz otomatik düşünceler ve evlilik doyumu ilişkisi. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(9), 91-101.
- Tümlü, G. Ü. (2012). *Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi SBE.
- Tümlü, G. Ü. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3).
- Ünal Ö ve Akgün S. (2022). Evlilikte çatışma çözme stillerinin evlilik uyumu ve doyumu ile ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(3), 322-330.

- Üncü, S. (2007). *Duygusal zekâ ve evlilik doyumu ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi EBE.
- Yavuz, M., ve Gümüşkaya, Ö. (2021). Otizm spektrum bozukluğu ve zihinsel yetersizliği olan bireylerin ebeveynlerinin yaşam doyumu ve aile yılmazlık düzeylerinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 22(4), 799-825.
- Yenel, V. N. (2023). *Evli bireylerin iletişim becerilerinin evlilik yaşam doyumu ve aile yılmazlığına etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi LEE.
- Yeşiltepe, S. (2011). *Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenler üzerinden incelenmesi* [Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi]. Çukurova Üniversitesi SBE.
- Yıldız, M. A., ve Baytemir, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 67- 80.
- Yıldız, M. A., ve Büyükşahin-Çevik, G. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumlarının ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 13(1), 227-242.
- Young, J. E. Weinberger, A. D., ve Beck, A. T. (2001). Cognitive therapy for depression. In D. H. Barlow (Ed.), *Clinical handbook of psychological disorders: A step-by-step treatment manual*. 264-308.
- Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice, *Family Process*, 42(1), 1-18.
- Walsh, F. (2011). Family therapy: Systemic approaches to practice; “*Theory and practice in clinical social work*” Ed.: J. Brandell; 153-178.
- Walsh, F. (2012). Successful aging and family resilience. In B. Haslip ve G. Smith (Ed.), *Emerging perspectives on resilience in adulthood and later life*. 153-172.
- Walsh, F. (2016). Family resilience: A developmental systems framework. *European journal of developmental psychology*, 13(3), 313-324.

Walsh, F. (2016a). *Strengthening family resilience*. New York, NY: Guilford Press

Ward, P. J., Lundberg, N. R., Zabriskie, R. B., ve Berrett, K. (2009). Measuring marital satisfaction: A comparison of the revised dyadic adjustment scale and the satisfaction with married life scale. *Marriage ve Family Review*, 45, 412–429.

Weiten, W., T. E. Hammer ve Dunn, D. S. (2016). *Psikoloji ve Çağdaş Yaşam İnsan Uyumu* (Ed. İkiz, E). 10. Basımdan Çeviri. Ankara: Nobel Yayın.

Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the kauai longitudinal study. *Development and Psychopathology*, 5(4), 503-515.



EKLER

Ek 1: Etik Kurul Kararı

T.C.
MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU

Toplantı Tarihi: 15.04.2024	Toplantı Sayısı: 6	Karar Sayısı: 81
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu, Kurul Başkanı Prof. Dr. Ekrem ALMAZ başkanlığında toplanarak aşağıdaki kararları almıştır. KARAR-79: Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğünün 11.03.2024 tarihli ve 134996 sayılı yazısı okundu ve ekleri incelendi. Yapılan incelemeler sonucunda; Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü danışmanlığı Dr. Öğr. Üyesi Semra KIYE tarafından yürütülen Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı 220229002 numaralı tezli yüksek lisans öğrencisi Talha TEKİN'in "Evli Bireylerin Evlilik Yaşamı Doyumu ile Bilişsel Esneklik ve Aile Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişki" konulu tez çalışması Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından uygun görülmüş olup, durumun Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne bildirilmesine, Oy birliği ile karar verildi.		
BAŞKAN (e-imzalıdır) Prof. Dr. Ekrem ALMAZ Kurul Başkanı		
ÜYE (e-imzalıdır) Doç. Dr. Canan DEMİR YILDIZ Eğitim Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Doç. Dr. Ramazan Sami TATIK Eğitim Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Doç. Dr. Muhammed Fatih BİLİCİ Spor Bilimleri Fakültesi Öğr. Üyesi
ÜYE (e-imzalıdır) Dr. Öğr. Üyesi Yusuf AYDIN İslami İlimler Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Dr. Öğr. Üyesi Necmettin ÇİFTÇİ Sağlık Hizmetleri MYO Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Dr. Öğr. Üyesi Aysegül KILIÇLI Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğr. Üyesi
ÜYE (e-imzalıdır) Dr. Öğr. Üyesi Gökhan DEMİREL İletişim Fakültesi Öğr. Üyesi	ÜYE (e-imzalıdır) Dr. Öğr. Üyesi Gürde YETİM Spor Bilimleri Fakültesi Öğr. Üyesi	

MUŞ ALPARSLAN ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU DEĞERLENDİRME FORMU

Araştırmanın Başlığı:	"Evli Bireylerin Evlilik Yaşam Doyumu ile Bilişsel Esneklik ve Aile Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişki" adlı çalışma.
Başvuru Formunun Etik Kurula geldiği tarih:	11.03.2024
Başvuru Formunun Etik Kurulda incelendiği tarih:	15.04.2024
Karar tarihi	15.04.2024

SONUÇ

1.	☒ Kabul
2.	☐ Düzeltme gereklidir: Etik sorun olabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmaktadır. Açıklama:
3.	☐ Red Gerekçe, Görüş, Tavsiye ve Açıklamalar:

Başvuru dosyasının incelenmesinde hazır bulunan ve araştırmayla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkisi bulunmayan Etik Kurul başkan ve üyelerinin ad soyad ve imzaları.

Başkan
(e-imzalıdır)
Prof. Dr. Ekrem ALMAZ

Üye
(e-imzalıdır)
Doç. Dr. Canan DEMİR YILDIZ

Üye
(e-imzalıdır)
Doç. Dr. Ramazan Şamil TATIK

Üye
(e-imzalıdır)
Doç. Dr. Muhammed Fatih BİLİCİ

Üye
(e-imzalıdır)
Dr. Öğr. Üyesi Yusuf AYDIN

Üye
(e-imzalıdır)
Dr. Öğr. Üyesi Necmettin ÇİFTÇİ

Üye
(e-imzalıdır)
Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül KILIÇLI

Üye
(e-imzalıdır)
Dr. Öğr. Üyesi Gökhan DEMİREL

Üye
(e-imzalıdır)
Dr. Öğr. Üyesi Gözde YETİM

EK2: Kişisel Bilgi Formu

1) Cinsiyetiniz:

Erkek () Kadın ()

2) Yaşınız:

20-30 yaş () 31-40 yaş () 41-50 yaş () 51-60 yaş ()

3) Eğitim Durumunuz:

İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite ()

4) Evlilik Süresi:

0-5 yıl () 6-10 yıl () 11-15 yıl () 16-20 yıl () 20 yıl ve üzeri ()

5) Çocuk Sayısı:

Çocuğu yok () 1 çocuk () 2 çocuk () 3 çocuk () 4 çocuk ve üzeri ()

6) Çalışma Durumu:

Çalışıyor () Çalışmıyor

EK3: Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği

1	Evlilik hayatım çoğu açıdan ideale yakın bir hayattır.	1	2	3	4	5	6	7
2	Evlilik hayatımın şartları mükemmeldir.	1	2	3	4	5	6	7
3								
4								
5								

EK4: Bilişsel Esneklik Ölçeği

BEÖ	Kes inli kle <u>Katı lıyo rum</u>	Katıl ıyor um	Kıs men <u>Katı lıyo rum</u>	Kıs men <u>Katı lımı yor um</u>	Katı lmıy oru m	Kesinl ikle <u>Katılm ıyoru m</u>
1. Bir fikri/düşünceyi birçok farklı biçimde ifade edebilirim.	6	5	4	3	2	1
2. Yeni ve alışık olmadığım durumlardan <u>kaçınırım</u> .	6	5	4	3	2	1
3. Hiçbir zaman, hiçbir konuda karar <u>veremeyecekmişim</u> gibi hissediyorum.	6	5	4	3	2	1
4. Her duruma uygun davranabilirim.	6	5	4	3	2	1
5.						
6.						
7.						
9.						
10.						
11.						
12.						

EK4: Aile Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu (APSÖKF)

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için teşekkürler.

1= Kesinlikle Katılmıyorum 2= Katılmıyorum 3= Katılıyorum 4=Kesinlikle Katılıyorum anlamına gelmektedir.

1. Problemler ortaya çıktığında uzlaşabiliriz.	1	2	3	4
2. Ailemizde iletişim kurma şeklimiz hakkında konuşabiliriz.	1	2	3	4
3. Kara verme konusunda birbirimize danışırız.	1	2	3	4
4. Problemleri çözmek için olumlu şekilde ele alırız.	1	2	3	4
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				