

T.C.
İSTANBUL NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**EVLİ BİREYLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
DÜZEYLERİ VE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIKLARI İLE EVLİLİK DOYUMLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Başak ERDOĞAN

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Bahar AKOĞLU

MART– 2023

T.C.
İSTANBUL NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**EVLİ BİREYLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
DÜZEYLERİ VE PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIKLARI İLE EVLİLİK DOYUMLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Başak ERDOĞAN

ORCID ID: 0000-0003-2700-7248

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

Bu tez 09/03/2023 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA
Dr. Öğr. Üyesi Bahar AKOĞLU	BAŞARILI	
Dr. Öğr. Üyesi Müne AKTAY	BAŞARILI	
Dr. Öğr. Üyesi Volkan Demir	BAŞARILI	

Enstitü Onay

BEYAN

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

Başak ERDOĞAN

09/03/2023



ÖNSÖZ

Çalışma sürecinde her türlü yol gösterici olan, olumlu tavrı ile beni cesaretlendiren, bilgi birikimiyle çalışmama farklı açılardan bakmamı sağlayan, beraber çalışmaktan ve her zaman öğrencisi olmaktan gurur duyduğum değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Bahar AKOĞLU' na sonsuz teşekkür ederim.

Son olarak tüm hayatım boyunca benim yanımda olan, aldığım kararları her zaman destekleyen, sadece bu çalışma sürecimde değil tüm hayatım boyunca beni cesaretlendiren ve moral veren annem Banu ERDOĞAN'a, babam Abdulkelam ERDOĞAN'a ve kardeşlerim Azra ERDOĞAN BAT'a, Ekin ERDOĞAN'a sonsuz şükranlarımı sunar ve teşekkür ederim.

Başak ERDOĞAN

09.03.2023

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	i
KISALTMALAR	iii
TABLO LİSTESİ	iv
ŞEKİL LİSTESİ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
GİRİŞ	1

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE	4
1.1. Evlilik Doyumu Kavramı	4
1.2. Evlilik Doyumunun Boyutları	5
1.3. Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler	6
1.3.1. Cinsiyet	6
1.3.2. Evlilik Yaşı	7
1.3.3. Yaş Uyumu	7
1.3.4. Eğitim Seviyesi	7
1.3.5. Çocukların Varlığı ve Sayısı	8
1.3.6. Gelir Durumu	8
1.3.6. Psikolojik Faktörler	8
1.3.7. Cinsel Faktörler	9
1.4. Psikolojik Dayanıklılık	9
1.5. Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları	11
1.5.1. Bağlılık	12
1.5.2. Kontrol	13
1.5.3. Meydan Okuma (Challenge)	13
1.6. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Etmenler	14
1.6.1. Risk Etmenleri	15
1.6.2. Koruyucu Etmenler	16
1.6.3. Olumlu Sonuçlar	16
1.7. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Araştırmalar	16
1.8. Psikolojik İyi Oluş	17
1.8.1. Özel İyi Oluş	19
1.9. Psikolojik İyi Oluş Modelleri	20
1.9.1. Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli	20
1.9.2. Öz Belirleme Kuramı	22
1.9.3. Martin Seligman PERMA Modeli	24
1.10. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yapılan Araştırmalar	25

BÖLÜM 2: GEREÇ VE YÖNTEM	27
2.1. Araştırmanın Modeli	27
2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	27
2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	28

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	28
2.3.2. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	28
2.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	28
2.3.4. Evlilik Yaşam Ölçeği.....	28
2.4. Verilerin Analizi.....	29
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	30
BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....	44
BÖLÜM 5: SONUÇ ve ÖNERİLER	51
KAYNAKÇA	52
EKLER.....	65



KISALTMALAR

ED	:	Evlilik Doyumu
PD	:	Psikolojik Dayanıklılık
PİO	:	Psikolojik İyi Oluş
Ss	:	Standart Sapma



TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	30
Tablo 2: Evlilik Yaşantıları Ölçeği, Psikolojik İyi Olma Ölçeği, Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri	30
Tablo 3: Evlilik Yaşantıları Ölçeği, Psikolojik İyi Olma Ölçeği, Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği Arasındaki İlişki	32
Tablo 4: Cinsiyet Durumuna Göre Evlilik Yaşantıları Ölçeği, Psikolojik İyi Olma Ölçeği, Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeğinin Karşılaştırılması.....	35
Tablo 5: Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Evlilik Yaşantıları Ölçeği, Psikolojik İyi Olma Ölçeği, Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeğinin Karşılaştırılması.....	36
Tablo 6: Eğitim Durumuna Göre Evlilik Yaşantıları Ölçeği, Psikolojik İyi Olma Ölçeği, Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeğinin Karşılaştırılması.....	37
Tablo 7: Gelir Durumuna Göre Evlilik Yaşantıları Ölçeği, Psikolojik İyi Olma Ölçeği, Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeğinin Karşılaştırılması.....	40

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Evlilik Doyumunun Boyutları	6
---	---



İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü- Yüksek Lisans

Tezin Başlığı: Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları ile Evlilik Doyumları Arasındaki İlişki	
Tezin Yazarı: Başak ERDOĞAN	Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Bahar AKOĞLU
Kabul Tarihi: 09/03/2023	Sayfa Sayısı: vii (Önkısım) + 64 (Tez) + 5(Ek)
Anabilim dalı: Psikoloji	Bilim Dalı: Klinik Psikoloji
Bu çalışmanın amacı, evli bireylerde psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin evlilik doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada nicel analiz tekniklerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Örneklemi Ankara ilinde seçkisiz örnekleme yöntemi ile 384 kişi oluşturmuştur. Araştırma verilerinin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Evlilik Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma için toplanan veriler SPSS 25 programıyla analiz edilmiştir. Analiz sonucunda normal dağılımı sağlayan sürekli değişkenler için karşılaştırmalarda T test ve Anova testi kullanılmıştır. Sürekli değişkenler arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre evli bireylerin psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri evlilik doyumu ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur.	
Anahtar Kelimeler: Evlilik Doyumu, Psikolojik İyi Oluş, Psikolojik Dayanıklılık	

Tez Özeti

Nişantaşı University, Graduate Education Institute, Master's Thesis Summary

Thesis Title Of Thesis: The Relationship Between Psychological Well-Being Levels and Psychological Resilience of Married Individuals and Marriage Satisfaction	
Author: Başak ERDOĞAN	Supervisor: Assist. Prog. Dr. Bahar AKOĞLU
Date: 09/03/2023	Nu.of Pages: vii (pre text)+64(main body)+5(App)
Department: Psychology	Subfield: Clinic Psychology
The aim of this study is to examine the relationship between psychological well-being and psychological resilience levels in married individuals and marital satisfaction levels. Relational screening model, one of the quantitative analysis techniques, was used in the research. The sample consisted of 384 people using the random sampling method in the province of Ankara. Personal Information Form, Psychological Well-Being Scale, Psychological Resilience Scale, Marriage Satisfaction Scale were used to collect the research data. The data collected for the research were analyzed with the SPSS 25 program. As a result of the analysis, T test and Anova test were used for the comparisons for continuous variables providing normal distribution. The relationship between continuous variables was examined with the Pearson correlation coefficient. According to the results of the research, the psychological well-being and psychological resilience levels of married individuals are positively related to marital satisfaction.	
Keywords: Marriage Satisfaction, Psychological Well-Being, Psychological Resilience	

GİRİŞ

Tüm toplumların yapı taşlarından biri olan evlilik kurumu, yüzyıllardır ülkemizdeki en önemli kurum olmuştur. Aile, evlilik kurumu aracılığıyla varlığını sürdürür. Ayrıca aile, çiftler arasındaki etkileşim ve iletişim üzerine kuruludur. Evlilik, yetişkinler için tatmin sağlayan en önemli iletişim biçimlerinden biridir. Sağlıklı bir aile ortamı öncelikle çiftlerin birbirlerine güvenmelerini, kendilerini sevgi ve saygıyla donatmalarını, problem çözme becerilerini geliştirmelerini ve birbirleriyle sağlıklı iletişim kurmalarını gerektirir. Çiftler arasındaki ilişkinin kalitesi, aile içi iletişim ve ilişkide belirleyici bir rol oynamaktadır. Çiftlerin duygusal ve davranışsal sorunları sadece evlilik doyumlarını değil, yaşam doyumlarını da etkiler; dolayısıyla bu sorunlar aile ortamına kolaylıkla yansyarak yaşam kalitesini düşürmektedir. Çiftler evlilik hayatlarını mutlu olarak algıladıklarında, evlilik doyumlarının yüksek olduğu, çatışma ve problem düzeylerinin düşük olduğu durumlarda, çiftler arasındaki ilişki uyum olarak kabul edilir (Harvey, 2005).

Evlilik doyumunun kalitesi, tüm boyutlar arasında uyum ve uygun ilişki gerektirir. İyi bir evlilik ilişkisi, daha sonra evlilik ilişkisinde yakınlık yaratan eşler arasındaki uyum süreciyle sağlanabilir. Ayrıca, samimi evlilik ortamı ve atmosferi, eşin daha kolay uyum sağlamasını desteklemekte ve sağlıklı ve mutlu bir evlilik ilişkisinde rahatlık ve özen duygusunun üretilmesini sağlamaktadır.

Öte yandan Türkiye'de boşanma oranı Avrupa ve Amerika'ya göre daha düşük olmasına rağmen, istatistiki veriler ülkemizde boşanma oranının hızla arttığını göstermektedir (Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü, 2008; Yıldırım, 2004). Bu veriler aile kurumuyla ilgili araştırmalar ve terapötik müdahalelere olan ihtiyacı da gözler önüne sermektedir.

Öncelikle evlilik doyumu cinsiyet, çiftin eğitimi, yaş farkı, evlilik süresi, çocuk varlığı ve sayısı faktörleri, gelir durumu, psikolojik ve cinsel faktörlere göre farklılık gösterebilmektedir. Bunun yanında evli bireylerin psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin evlilik doyumu ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, evli bireylerde psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin evlilik doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık ile evlilik doyumunun demografik parametrelere göre ne şekilde değiştiğinin incelenmesi çalışmanın alt amaçlarını oluşturmaktadır. Bu alt amaçlar doğrultusunda araştırma hipotezleri oluşturulmuştur.

Araştırmanın Hipotezleri

H₁: Evli bireylerde psikolojik iyi oluş düzeyleri ile evlilik doyumu arasında ilişki bulunmaktadır.

H₂: Evli bireylerde psikolojik dayanıklılık ile evlilik doyumu arasında ilişki bulunmaktadır.

H₃: Sosyo- demografik değişkenlere göre, evli bireylerde psikolojik iyi oluş düzeyleri puanları farklılık göstermektedir.

H₄: Sosyo- demografik değişkenlere göre, evli bireylerde psikolojik dayanıklılık puanları farklılık göstermektedir.

H₅: Sosyo- demografik değişkenlere göre, evli bireylerde evlilik doyumu puanları farklılık göstermektedir.

Araştırmanın Önemi

Evlilik doyumu, evliliğin güçlü bir şekilde yürütülmesine olumlu katkılar sunar. Birey psikolojisi evlilik psikolojisinin önemli bir parçasıdır. Bireysel ruh hallerinin iyi olması ve bu iyilik durumunun korunması evlilik psikolojisinin sağlanması için gereklidir. Kişilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, evlilik hayatında ortaya çıkabilecek problemler ve stres yaratan durumlardan etkilenebilir. Bu durumlar altında ortaya çıkan psikolojik dayanıklılık bireyin iyi olma halini devam ettirebilmesini sağlamaktadır. Bu nedenle bireylerin evlilik doyumunun psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluşu ile ilişkilidir.

Sayıtlar

Bu çalışmada örneklemin evreni temsil edeceği kabul edilmiştir. Katılımcıların ölçek sorularını doğru ve objektif bir biçimde cevapladığı varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

- Bu araştırmanın çalışma grubu Ankara ilindeki evli bireyler ile sınırlıdır.
- Bu araştırmaya katılan bireylere ilişkin bilgiler, araştırmacının hazırladığı “Sosyo demografik bilgi formu” soruları ve ölçeklerdeki sorularla sınırlıdır.
- Araştırmada ilgili veriler, ölçeklerin ölçtüğü değerler ile sınırlıdır.
- Araştırmada kullanılan ölçekler katılımcıların kendi bildirimine dayalı olduğu için sorular gerçekçi bir biçimde yanıtlanmamış olabilir. Bu noktada yanıtların bir kısmının yanlış veya çarpıtılmış olma ihtimalini bulundurmaktadır.

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Evlilik Doyumu Kavramı

Evlilik doyumu, bireyin evlilik ilişkisine yönelik tutumu olarak tanımlanır. Evlilik doyumu, çiftler arasındaki etkileşimin algılanan kalitesi ile şekillenir. Çiftler arasındaki ilişkiden mutluluk düzeyleri, kendi evliliklerine ilişkin duyguları, evliliğe bakış açıları ve algıları genel olarak evlilik doyumu düzeyini belirlemektedir (Harway, 2005).

Karşılıklı evlilik doyumu yüksek olan çiftlerin daha düşük stres düzeyi, daha yüksek yaşam mutluluğu ve daha yüksek düzeyde olumsuz yaşam koşullarıyla başa çıkma dayanıklılığı daha yüksektir (Holman, 2002). Evlilik doyumunu, karı veya kocanın evliliklerinin tüm yönlerini düşündüklerinde yaşadıkları mutluluk, tatmin ve sevinç duygusu olarak tanımlamıştır (Tavakol vd., 2016). Aynı zamanda yaşam doyumu ve aile performansının en önemli göstergelerinden biridir. Evlilik doyumu, zevklere uyum, kişilik özelliklerinin bilinmesi, davranış kurallarının belirlenmesi, ilişki kalıplarının oluşturulması gibi nedenlerle çiftlerin yaşamında ortaya çıkan bir süreçtir. Evlilik ilişkisi çoğu çift için birincil sosyal destek kaynağı olduğundan ve hem psikolojik hem de fizyolojik rahatsızlıklara karşı koruyucu bir faktör olarak hareket ettiğinden, evlilik doyumu fiziksel ve zihinsel sağlığı, yaşam doyumunu, işteki başarıyı ve sosyal iletişimi etkiler (Hatami vd., 2009).

Evlilik doyumu, bir kişinin evliliğine ve eşine olan bağlılığının düzeyidir. Evlilik doyumunu incelerken, memnuniyete yardımcı olan veya engelleyen faktörleri incelemek önemlidir. Evlilik doyumunda yer alan bütünleyici faktörler, iletişim ve eş desteğini içerir. Evlilik alanında önde gelen bir araştırmacı olan John Gottman, bir evlilikte memnuniyetsizliğe yol açabilecek temel kriterleri şu şekilde açıklamaktadır. Gottman bunlara eleştiri, küçümseme, savunma ve duvar örmeyi içeren “dört atlı” olarak atıfta bulunur (Gottman ve Silver, 1994). Dört atlı şu şekildedir:

Eleştiri, bir eş hakkında neyin yanlış veya kötü olduğuna dair bir fikir, yargı veya onaylamamayı içerir.

Aşağılama, bir eşe hakaret etme ve psikolojik olarak istismar etme niyetiyle eleştiriden ayırt edilir. Buna kelimelerin ve beden dilinin kullanımı ve eşin benlik duygusuna hakaretler de dahildir.

Savunmacı ifadeler, ifade ettikleri duruşla birlikte çözümden çok çatışmaya yol açar. Bu savunmacılık, evlilik sorunlarına artmasına neden olur (Gottman ve Silver, 1994).

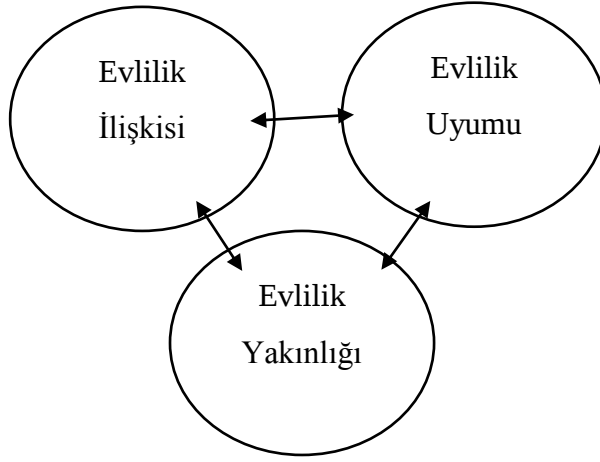
Duvar örme, çift bir şeyler konuşurken sık sık duvar örmeye başlar. Bu durumda “taş duvar” haline gelerek kendisini tartışmadan uzaklaştırır. Güçlü bir eylemdir ve “onaylanmamayı, buz gibi küçümsemeyi ve kendini beğenmişliği ifade eder” (Gottman ve Silver, 1994).

Gottman ve Silver (1994) ayrıca, bazı kamuoyu görüşlerinin aksine, evlilik süreci boyunca öfke ve anlaşmazlık ifade etmenin, eşlerin aynı bilgiyi saklayan evli eşlerden daha güçlü olmasına yardımcı olabileceğini keşfettiler. Araştırmalar, çatışma sırasında mutlu çiftlerin her bir olumsuz davranışa beş olumlu davranış oranı sergilediğini bulmuştur (Gottman ve Carrere, 2000). Şikayetler kabul edilmediğinde ve bir eş, şikayeti artıran aynı eylemi sürekli olarak tekrarladığında, bir evlilikte sorunlar belirginleşir (Gottman ve Silver, 1994). Perren ve arkadaşları (2005), iletişim ve duyarlılıktaki azalmaların bir evlilikte azalan tatminin ana kaynağı olduğunu bularak bu fikri desteklemiştir. Evlilik sonuçlarıyla ilişkili iletişimin kalitesi zaman içinde kanıt kazanmaya devam ediyor. Eşler stres yaşadıklarında, evlilik etkileşimlerinin ve iletişimlerinin daha eleştirel yorumlara ve suçlamalara hazır olabileceği varsayılabilir (Rogers ve White, 1998).

1.2. Evlilik Doyumunun Boyutları

Evli çiftlerin doyumlarını artırma çabalarına yönelik terapiyi zenginleştirmek amacıyla, evlilik memnuniyetini tanımlamak için üç boyut tanımlanmıştır. Bu boyutlar daha önce yapılan araştırmalara ve evlilik araştırma alanlarından uzman görüşlerine dayalı olarak bulunmuştur. Üç boyut, evlilik ilişkisi, evlilik uyumu ve evlilik yakınlığıdır (Rika Fatimah vd., 2009). İlk boyut, çiftin ev içi, boş zaman, kişisel, çatışma ve konuşma etkinliklerindeki eylemlerini temsil eder (Huston vd. 1987). Eş farklılığı, eşe bağlanma, eş arkadaşlığı gibi çift etkileşimi ile ilgili diğer, faaliyetler evlilik uyumunun ikinci boyutunda temsil edilmektedir (Spanner ve Cole,

1976). Son boyut ise kişinin çatışma çözümü, sevgi, kimlik/öz güven, yetenek, özerklik ve kişinin eşiyle birlikte yaptığı sosyal aktiviteye ilişkin değerlendirmesini temsil eden evlilik yakınlığıdır (Waring vd., 1981).



Şekil 1: Evlilik Doyumunun Boyutları (Rika Fatimah vd., 2009).

Evlilik doyumunun kalitesi, tüm boyutlar arasında uyum ve uygun ilişki gerektirir. İyi bir evlilik ilişkisi, daha sonra evlilik ilişkisinde yakınlık yaratan eşler arasındaki uyum süreciyle sağlanabilir. Ayrıca, samimi evlilik ortamı ve atmosferi, eşin daha kolay uyum sağlamasını desteklemekte ve sağlıklı ve mutlu bir evlilik ilişkisinde rahatlık ve özen duygusunun üretilmesini sağlamaktadır. Üç boyutun ilişkisi Şekil 1'de gösterildiği gibidir.

1.3. Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler

Evlilik doyumu cinsiyet, çiftin eğitimi, yaş farkı, evlilik süresi, çocuk varlığı ve sayısı faktörleri, gelir durumu, psikolojik ve cinsel faktörlere göre farklılık gösterebilmektedir.

1.3.1. Cinsiyet

Cinsiyet yaşamın birçok alanında kişilerarası ilişkide önemli bir rol oynar. Kadın ve erkeklerin evlilik doyumu konusunda farklı görüşleri vardır. Kadınlara göre, iletişim, anlayış, aile ilişkileri, anlaşma ve her iki eşin geliri evlilik doyumunda etkili faktörlerken, erkeklerin görüşüne göre eşin eğitimi, her iki eşin geliri, anlayış,

anlaşma, aile ilişkileri ve iletişim evlilik doyumu için önemli faktörlerdir (Ayub ve Iqbal, 2012).

1.3.2. Evlilik Yaşı

Evlilik yaşı, herhangi bir toplumda belirli çevresel, ekonomik ve kültürel koşullara göre belirlenen, evlilik doyumu üzerinde etkisi olabilecek bir faktördür. Literatürde, erkekler ve kadınlar için sırasıyla 18-25 ve 24-30 yaş aralıklarını uygun evlilik yaşları olarak belirtmektedir (Jose ve Alfons, 2007; Gorchoff vd., 2008). Bu yaşlardaki evliliğe daha yüksek bir yaşam kalitesi eşlik ettiğine inanmak bu yaş aralıklarının belirlenmesinde etkilidir. Bazı çalışmalarda genç evli çiftler arasında memnuniyetsizliğin daha yüksek olduğunu saptamıştır (Yazdanpanah ve Keshtkaran, 2015). Uygun evlilik yaşının kültür ve coğrafi bölgeden etkilendiği düşünülmektedir.

1.3.3. Yaş Uyumu

Eş ile yaş farkı veya yaşa uygunluk, başarılı bir yaşam ve evlilik doyumu için önemli bir faktördür. Bazı çalışmalarda, yaş farklılıkları ile evlilik doyumu arasında istatistiksel olarak negatif anlamlı farklılıklar bulunurken (Sayadpour, 2005; Rahmani vd., 2009) bazı çalışmalarda ise diğerlerinde pozitif olarak anlamlı farklılıklar gözlenmiştir (Attari vd., 2006). Genellikle bir kadının bir erkekten 2-4 yaş daha genç olması önerilmektedir (Moosavi, 2012). Uzmanlara göre 6-8 yaş farkı başarılı bir yaşam için uygun görüldü (Rezaeanlangroodi vd., 2011).

Genel olarak, eşlerin yaş farkı bir kültürden diğerine genellenemez. Bu konu kültürel ve coğrafi yapılar içinde tanımlanabilir. Her ülkenin kendine özgü sosyal kriterlerine ve geleneklerine göre değişiklik gösterebilir (Shahhosseini vd., 2014)

1.3.4. Eğitim Seviyesi

Eğitim seviyesinin uygunluğu çiftlerin karşılıklı anlayışında olumlu ve etkili bir faktör olabilir, çünkü çiftler arasında sözlü ve manevi iletişim için yeterli motivasyon ve uygun kültürel atmosfer sağlar, bu da daha derin kültürel ve entelektüel yaklaşma için zemin yaratır (Kurdek, 1999). Eğitim seviyesinin uygun uygun olmaması çiftler arasında uyumsuzluk ve anlayış eksikliği ile sonuçlanacağı anlamına gelmez, çünkü bu tür faktörler kadın ve erkeğin entelektüel ve epistemik arka planına göre yorumlanır (Haghighizadeh, 2010).

1.3.5. Çocukların Varlığı ve Sayısı

Geçmişte aile çocuk, anne ise bakıcı olarak temsil edilirdi. Günümüzde eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte çocuk sahibi olmaya yönelik tutumlar da değişmiştir. Birçok aile cinsiyeti ne olursa olsun iki çocuk sahibi olmaktan memnundur (Twenge vd., 2003; Onyishi vd., 2012).

1.3.6. Gelir Durumu

Evlilik, duygusal bir ilişkiden çok ekonomik bir ilişki ve güvenli bir sosyal ağdır. Evdeki gelir, iş, mülk, borç ve ev işlerinin bölünmesi, evli yaşamın kalitesini ve istikrarını oluşturur. Başka bir deyişle, gelir, harcama, tasarruf ve para paylaşımı, içinde bulunduğumuz çağda evli yaşamın ayrılmaz bileşenleridir. Mali konular, kişilerarası, evlilik ve aile ilişkilerinde en yaygın çatışma kaynaklarıdır ve uygun istihdam ve gelir, evlilik doyumunun sağlanması, sürdürülmesi ve artırılmasında önemli konulardır (Copur ve Eker, 2014). Maddi sorunların ve düşük gelirin çiftler arasında çatışmaya, evlilik doyumunun düşmesine (Miraie, 2015) ve boşanmaya neden olabileceği görülmektedir (Moghadam vd., 2006; Zanjani, 2014; Askarian vd., 2016).

1.3.6. Psikolojik Faktörler

Kadın ve erkeklerin birbirlerinin psikolojik sağlıklarından emin olmaları, evliliğin başarısına ve istikrarına yardımcı olan en önemli faktörlerden biridir, çünkü psikolojik sağlıktaki bozukluk, tatmin edici ilişkiler şansını azaltır (Bloch vd., 2010). Evlilik doyumu ile psikolojik sağlık arasında olumlu bir etkileşim vardır (Hawkins ve Booth, 2005). Uyumsuzluk ve memnuniyetsizlikle karşı karşıya kalan çiftlerin psikolojik profilinin olumsuz olduğu, duygudurum ve anksiyete bozukluklarının kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, evlilik doyumu ile çiftlerin depresyonu arasında ters bir ilişki bulunduğu ifade edilmiştir (Bookwala ve Jacobs, 2004).

1.3.7. Cinsel Faktörler

Cinsel ihtiyaç, uzun zamandır en tartışmalı insan ihtiyaçlarından biri olmuştur ve bugün bildiğimiz anlamda kültür ve medeniyetin olmadığı tarih boyunca, insan zihnini meşgul etmiş ve insan davranışlarını etkilemiştir (Mortazavi, 2014). Aile ve evlilik sisteminde, arzu edilen cinsel ilişki ve cinsel sağlık gereklidir. Cinsel ilişki ve cinsel sağlık evlilik istikrarı ve başarısının en güçlü yordayıcılarından ikisidir (Wayas, 2008). Bu bağlamda Khazaei ve arkadaşları (2011) yaptıkları araştırmanın sonuçlarında, cinsel işlev bozukluğu ile düşük evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Yapılan bir diğer araştırmanın sonuçlarına göre, cinsel şema örüntüsü puanı (tutkulu-romantik, açık-rahat, utangaç-temkinli olmak üzere üç alt boyut) ile evlilik doyumu düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Karimnejad vd., 2010). Cinsel doyumu olmayan bireylerde evlilik doyumu eksikliği 5 kat daha fazla olduğu belirtilmiştir (Taghizadeh vd., 2015).

1.4. Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık kavramının araştırılması, psikolojinin bireylerin gelişiminde sorunlara, risklere ve tüm bunların tedavisine gereken önemi vermediği için oldukça önemlidir. İlk önce Amerika’da çıkan psikoloji dayanıklılık kavramı Horaito Alger’in kitabındaki hikayelerinde evsiz, fakir ve yaşam koşulları zorlu karakterlerin bu zorlu koşulları aştığı konu edilmiş ve 1950’li yıllarda alkolik bir aileden gelme, zorlu aile şartlarında yaşama, hayatını etkileyen bir hastalığı olmasına rağmen bireyin ruhsal bir hastalığa sahip olmamasını ‘ayakta kalanlar’ ifadesiyle bütünleştirmiştir. 1960’lı yıllardan itibaren farklı tanımlar kullanılarak çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmalarda olumsuz şartlar altında büyüyen çocukların olumsuz gelişim özelliklerinden ziyade olumlu gelişim gösterenlerin de bulunduğu fark edilmiştir. Buna istinaden dayanıklılık kavramı daha fazla dikkat çekmeye başlamıştır (Altundağ, 2013).

Dayanıklılık kavramını ortaya atan ilk kişi Norman Garmezy’ dir. Türkiye’de ise Gizir bu konuyu doktora tezinde kullanan ilk kişidir. Giriz’ in yapmış olduğu çalışma 8.sınıf öğrencilerinin başarılarını inceleyip koruyucu faktörleri bulmak üzerinedir. Bireylerin olumsuzluklar karşısında bunlarla nasıl baş ettiğini inceleyen psikolojik dayanıklılık psikopatolojistler tarafından yıllarca araştırılmıştır (akt. Batan, 2016).

Esneklik kelimesi, sıçramak, geri sıçramak veya geri tepmek anlamına gelen Latince “resilio” kelimesinden gelmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2013). Dayanıklılığın sözlük tanımlarına bakıldığında, Türk Dil Kurumu'na göre dayanıklılık ve metanet durumu olarak tanımlanmaktadır. Oxford English Dictionary (1978) ezildiğinde ve sıkıştırıldığında hızla iyileşme olarak tanımlamıştır. The American Heritage Dictionary'de yukarıda bahsedilen tanımlara ek olarak (2005) benzer şekilde dayanıklılık, değişimden, hastalıktan ve talihsizlikten hızlı iyileşme olarak tanımlanmaktadır. Psikolojide yılmazlıkla ilgili çalışmaların artmasına rağmen, literatürde yılmazlığın tanımı konusunda fikir birliği bulunmamaktadır. İlk olarak Garmenzy (1991) dayanıklılığı, olumsuzluklara rağmen olumlu uyum olarak tanımlamıştır. Werner ve Smith (1992) yılmazlığı, stresli deneyimler yaşadktan sonra durumlara olumlu bir şekilde uyum sağlamak olarak tanımlamıştır. Daha sonra araştırmacılar, dayanıklılığın geri dönme yeteneği olduğunu belirten en popüler tanımlardan birini önerdiler (Luthar vd., 2000).

Dayanıklılığın tanımının tutarsızlığı ile birlikte, dayanıklılığın doğası hakkında bazı tartışmalar vardır. Dayanıklılığın doğuştan gelen bir faktör mü, zor zamanlarda bir süreç mi yoksa stresli olaylardan sonra bir sonuç mu olduğu açık değildir. Başlangıç olarak, doğuştan gelen özelliklerin savunucuları, hepimizin hayatta kalanlarda yaygın olarak bulunan özellikleri yaratma kapasitesiyle içsel bir esneklikle doğduğumuzu öne sürmektedir. Bir özellik olarak yılmazlık, travmatik, zor ve stresli yaşam olayında olumlu gelişimi ve uyumu desteklemektedir (Wagnild ve Collins, 2009). İkinci görüşe göre, dayanıklılık doğuştan gelen bir özellikten ziyade bir süreçtir. Bireysel ve çevresel faktörler tarafından geliştirilebilir (Basım ve Çetin, 2011).

Dinamik bir süreç olarak dayanıklılık kavramı, bireyin zorluklarla karşılaşmasına rağmen sağlıklı değişimi ve uyum yeteneğidir (Luthar, 1991; Luthar vd., 2007). Çok boyutlu bir süreç olarak bireyin aile ile ilişkisini, olumsuz yaşam olayları sırasındaki sosyal çevreyi ve gelişim sürecini içerir (Ungar, 2008). Ayrıca psikolojik sağlamlığın stresli ve zor olaylarla baş etmede etkili bir sonuç olarak kazanılabileceği düşünülmektedir. Psikolojik dayanıklılık sayesinde insanlar sadece benlik algısında, kişilerarası ilişkilerde değil, yaşam felsefesinde ve dünya görüşünde de değişiklik gibi olumlu deneyimler elde edebilirler (Basım ve Çetin, 2011). Bu nedenle, dayanıklılık stres yaratan olaylardan sonra psikolojik rahatsızlıklara müdahale

etmede önemli bir faktör olabilir. Stresle etkili bir şekilde başa çıkmanın sağladığı dayanıklılık, depresyon, anksiyete bozuklukları gibi psikolojik bozuklukların tedavisinde önemli bir faktör olabilmektedir (Connor ve Davidson, 2003).

Psikolojik dayanıklılık, kişinin belli karakteristik özellikleri ve çevresel faktörleri arasındaki ilişkiden doğan pozitif bir sonuçtur. Bu sebeple bir süreci ifade eden psikolojik dayanıklılık geliştirilebilmektedir; çünkü kişi yaşadığı olaylar, şartlar sebebiyle bunları değiştirme gücüne sahiptir. Aynı zamanda kişi psikolojik dayanıklılığını her alanda göstermeyebilmektedir (Herrenkohl vd., 2003).

Klag ve Bradley'e (2004) göre psikolojik dayanıklılık, stresin olumsuz etkilerini en aza indirgeyen ve hastalığa neden olan gerginliği gideren bir özelliktir. Psikolojik dayanıklılık Jacelon'a (1997) göre bir kişilik özelliğidir ve uyumluluğu sağlar. Yapılan çalışmalarda psikolojik dayanıklılığın bazı bireylerde doğuştan geldiği, bazılarında ise biyolojik faktörlere dayandığı belirtilmiştir (Block vd., 2010). Psikolojik dayanıklılık Masten (2001) göre tecrübeler karşısında ortaya çıkan, öğrenilen ve geliştirilen bir süreçtir.

Psikolojik dayanıklılığın kökenleri iki farklı alanda kendini göstermektedir; zorluk karşısında baş etme yöntemleri olarak psikolojik alan ve stresin fizyolojik yönleridir.

Psikolojik alan yazında stres ve başa çıkma üstünde beklenenden iyi baş eden ve sonrasında düzelen insanların gözlemleri dayanıklılığın temelini oluşturmaktadır. Psikolojik dayanıklılık olumlu sonuçlara odaklanmaktadır. Bu sebeple iki yapı da ilişkili fakat farklı bir vurguyu atfetmektedir (Tusaie ve Dyer, 2004).

1.5. Psikolojik Dayanıklılık Alt Boyutları

Psikolojik dayanıklılığı ölçmek için yapılan araştırmalara bakıldığında farklı boyutlara yer verildiği görülmüştür. Kişilerin stresle karşılaştıklarında benlik sistemlerini koruma altına alabileceklerini varsayan psikolojik dayanıklılık birbirine bağlı üç tutumdan oluşmaktadır. Maddi' ye göre bu üç tutum; bağlılık (commitment), kontrol (control) ve meydan okuma (challenge)dır ve 3C simgesi ile gösterilmiştir (Maddi, 2002; 2013).

Psikolojik dayanıklılık boyutları kişilere motivasyon sağlarken aynı zamanda çevresindeki dünya ile etkileşimlerini yapılandırır. Alt boyutların tamamı ortaya

çıktığında birey kendi hayatının anlamını kendisi keşfeder ve tüm kaygılara rağmen geleceğini kendisi seçer. Yabancılaşma yerine bu tutumlar sayesinde hayata kendini adamayı, durumları kontrol edebilmeyi ve olaylar karşısında meydan okumayı tercih edecektir (Kobasa, 1979; Maddi, 2017). Psikolojik dayanıklılık seviyesi yüksek olan kişiler hayata daha çok kendini adama, kontrol ve meydan okuma tutumlarına sahiptir (Linn, 2017). Tutumların sadece bir veya ikisinin olması yeterli değil üçünün de bir arada olması varoluşsal cesaret için gerekli ve önemlidir (Maddi, 2006). Üç boyutun bir arada ve güçlü olması bireyi stresle yüzleşip problemi çözmesi, esnek davranabilmesi ve sosyal iletişimde bulunabilmesi açısından motive eder (Maddi, 2013; 2017).

1.5.1. Bağlılık

Psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından biri olan bağlılık ya da kendini adama Kobasa(1979) tarafından *'bireyin hayatındaki çeşitli alanlarıyla ilgilenme, yönelim ve yeteneği ile kişilerarası ilişkilerine kendini tam olarak dahil etmesi'* olarak açıklanmıştır. Kişinin hayatın içerisindeki olaylar karşısında yabancılaşmayıp bunlara dahil olması içeren bağlılık, olayları manalı bir şeye dönüştürme yeteneğini ifade eder (Maddi ve Khoshiba 1994).

Kişilerin hayatlarının çeşitli alanlarıyla ilgilenme eğilimi biçiminde tanımlanan bağlanma (Kobasa, 1979), psikolojik dayanıklılık kavramına göre, devam etmekte olan hayatın olaylarına katılma eğilimi olarak ifade edilmekte ve kendini anlamayı yansıtmaktadır. Kendini adamayı ifade eden bu alt tutum, bireyin ne kadar olumsuzluklarla, yabancılaşmayla, yalnızlaşmayla karşılaşsa karşılaşsın olaylara dahil olma çabasını göstermesidir (Maddi, 2013; 2015; Mund, 2017). Hayata, çevreye, inanca bağlanan kişi yaşamdan zevk almaya başlayacak ve bir amaç oluşturarak iç dengesini destekleyecektir (Eschleman vd., 2010; Linn, 2017; Kobasa, 1979).

Kişinin diğer kişilere veya olaylara ilgisinin deva etmesi için bağlılık tutumu motivasyon sağlamaktadır (Kobasa, 1979). Birey bağlılık özelliği sayesinde çevresinde edilgen değil aktif rol oynayacak (Kobasa vd., 1982; Terzi, 2008) ve bir amaç duygusu ile dünya daha anlamlı hale gelecektir.

1.5.2. Kontrol

Kontrol boyutu kişinin çaba sarf ederek çevresindeki olayların akışını etkileyebileceğine dair inancını içermektedir. Kişinin yaşadığı inanç doğrultusunda kaçmak, mutsuz olmak yerine olaylardan tecrübe elde ederek hayatına yön vereceğine inanmasıdır (Maddi ve Khoshaba, 1994; Maddi vd., 2006).

Hayatı alt üst eden durumlardan kaynaklı gerilimle mücadele edebilme ve durumların sonuçlarında oluşabilecek olumsuzlukları istenilen tarafa dönüştürebilme yeteneğini ifade eden kontrol tutumu (Maddi, 1999), aynı zamanda kontrol edebilme inancını da yansıtmaktadır (Eschleman vd., 2010; Mund, 2017). Hayat içerisinde kontrolün kendisinde olduğuna inanan kişiler; istikrarlı, seçimlerini özgürce yapmakta, özerk, güçlü, karar verme yetkisine sahip ve özgür olmaktadır (Kamya, 2000; Maddi, 2004). Güçlü bir kontrol yeteneğine sahip kişiler işler ne kadar karmaşık bir yapıda olsa da sonuçları kontrol altında tutabilecek iradeye sahiptirler (Maddi, 2013; 2015). Kontrol yeteneği zayıf olan bireyler çoğunlukta hayatlarındaki olayları etkileme konusunda başarısızlardır (Stein ve Bartone, 2020).

Holt ve arkadaşları (1987) kontrol alt boyutunda kişinin yaşamında gerçekleşen farklı olaylara etki edebileceğine dair inancına dikkat çekmişlerdir. Bu inanca sahip bireyler durumların karşısında boyun eğmez ve çaba göstererek sonuçları değiştirebilmektedirler. Karşılaşılan bir stres karşısında kontrol boyutu yüksek olan insanlar kendilerini güçsüz hissetmemektedir (Harvatin, 2009). Sonuçta kontrol boyutu stresli hayat olayları karşısında güçsüz hissetme ya da edilgen kalma yerine durumları yönlendirebilme inancını vurgulamaktadır.

1.5.3. Meydan Okuma (Challenge)

Meydan okuma alt boyutu, ilerleme kaydedilmesi için hayatın içinde olması gereken bir durum olarak ifade edilmektedir (Maddi, 2002). Kişi bu boyutta değişimi gelişimin destekleyici olarak bir fırsat görmekte ve değişime karşı olumlu bir inanca sahip olmaktadır. Diğer bir ifadeyle bu tutum, değişimin hayatın içerisinde bir süreç ve başarıya yönlendirici olduğunu görmeye eş değer gelmektedir (Kamya, 2000).

Meydan okuma boyutu kişilere başarının ve bilginin kolay elde edilemeyeceğini, zahmet gerektirdiğini, zorlukların kişinin gelişimine katkı sağladığını öğretir. Bu

kişiler yaşamda değişimi normal olarak değerlendirirler. Değişimi bir güvenlik tehdidi olarak değil de gelişmeyi teşvik eden nitelik olarak görmelerini sağlamaktadır. Bunun nedeni kişilerin yaşadıkları durumlar karşısında bunları şekillendirebileceklerine olan inançlarıdır (Kobasa vd., 1982).

Doğası gereği hayat stres verici olaylarla doludur. Bu yaşam şartları altında tecrübelerle strese maruz kalanlar için avantaja çevrilmesi psikolojik olarak büyüme fırsatı olarak değerlendirilmesi meydan okumadır (Maddi ve Harvey, 2006). Başka bir ifadeyle meydan okuma, stresin yarattığı kriz durumunun yeni bilgi fırsatları sunduğunu ve değişimin kaçınılmaz olduğunu ifade etmektedir (Linn, 2017). Zorluklar karşısında güçlü olan bireyler stresli durumların hayatın olağan bir sonucu olduğunu bilir ve oluşacak değişimleri olumlu yöne dönüştürmeyi başarabilirler (Stein ve Bartone, 2020).

Sonuç olarak psikolojik dayanıklılık kişilik özelliğine sahip insanlar, hayatlarında istediklerini yapabilme eğilimini ifade eden ‘kendini adama’; stresli durumlar karşısında kontrolün kendilerinde olduğu inancını içeren ‘kontrol’ ve sancılı olayları fırsata çevirme yeteneği anlamına gelen ‘meydan okuma’ özelliklerini sergilerler (Florian vd., 1995; Maddi, 2008).

1.6. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Etmenler

Psikolojik dayanıklılığı açıklayan birçok faktör olmasına rağmen Haase’e (2004) göre, bunları üç başlık altında toplamının mümkün olduğunu belirtmiştir. Bunlar; kişisel nitelikler, aile uyum ve desteği, sosyal çevre gibi dışsal sistemlerdir. Kişisel niteliklere hakkındaki çalışmalar; sosyallik, öz yeterlilik, güç gibi özellikler vurgulamaktadır (Olsson vd., 2003). Aile uyumu ve desteği ile ilgili çalışmalar; kişilerin ebeveynleri ile ilişkilerinin önemini vurgulamaktadır (Hawley ve DeHaan, 1996). Dışsal destek sistemleri ile ilgili araştırmalar ise; kişilerin zorluklarla baş etmeleri için yardımcı olan arkadaş, komşu, öğretmen ya da başka insanların önemini vurgulamaktadır (Garmezy, 1993).

Psikolojik dayanıklılığı etkileyen etmenler üç kategori altında toplanmıştır: Risk etmenleri, koruyucu etmenler ve olumlu sonuçlar.

1.6.1. Risk Etmenleri

Risk faktörleri, bir sıkıntının oluşmasına sebep olan, ihtimalini arttıran ya da sürekli olmasını sağlayan bütün etkiler olarak tanımlanmaktadır (Norman, 2000). Kişilerin kırılganlık seviyesini arttıran stresli hayat ve elverişsiz çevresel şartları içermektedir. Sıkıntılar yaşanmasına rağmen bu etmenlerin belirlenmesinde genellikle maruz kalınan afetler, olumsuz hayat tecrübeleri ve kişinin psikolojik olarak sağlıklı bir yaşa deva ettirmesini etkileyecek her türlü durum bu etmenler arasında sayılabilmektedir (Luthar vd., 2000).

Psikolojik dayanıklılık, risk olaylarında başarılı adaptasyon ile biçimlendirilmiştir (Garmezy, 1993). Psikolojik dayanıklılığı tek bir etkiden ziyade riske maruz kalma seviyesini önemseyen bir sürecin sonucu olarak kavramsallaştırmak mümkündür (Jenson ve Fraser, 2015). Eğer maruz kalınan risk yüksekse gelişim sürecinin zorlu olduğu bilinmektedir. Yüksek riskli durumlarda koruyucu faktörler gelişim üzerinde etki gösterir; fakat düşük riskli durumlar söz konusu olduğunda koruyucu faktörler kısmen iyi ya da nötr bir etki göstermesi oldukça yüksek olasılıktadır (Fraser vd., 2004).

Risk etmeni kendi içinde üçe ayrılmaktadır: bireysel, ailesel ve çevresel risk etmenleri. Bireysel risk etmenleri; kişilerin ya doğuştan ya da sonradan kazandığı olumsuz özellikleri içermektedir. Bunlar; erken çocukluk dönemi, cinsiyet, kronik sağlık sorunları, zekâ, ırk, doğum travmaları gibi kişilik özellikleri olarak tanımlanmaktadır (Murray, 2003).

Ailesel risk etmenleri; anne-babanın boşanması, ailevi hastalıklar, tek ebeveynle yaşamak, sert disiplin anlayışı, aile içi şiddet ve istismar gibi durumları içermektedir (Flores vd., 2005). Çevresel risk etmenleri; kişinin içinde bulunduğu çevredeki olumsuz şartlardan kaynaklı olumsuz durumları tanımlamaktadır. Bunlar; taciz, yoksulluk, toplumsal şiddet, göç, yetersiz beslenme, terör, olumsuz akran desteği ve sarsıntıları içermektedir (Lansford vd., 2006).

1.6.2. Koruyucu Etmenler

Koruyucu etmenler Masten'e (2001) göre riskin etkisini azaltan ya da yok etmeye yardımcı olan, kişinin yeterliklerini geliştiren ve sağlıklı uyumu sağlayan durum olarak tanımlamıştır. Kişide ve çevresindeki koruyucu etmenlerin oluşu sorunun çıkmasını önlerken aynı zaman da daha önceden olan problemin etkisini hafifleterek bireyin fiziksel iyi oluşunu destekleyen davranışların güçlendirilmesine yardımcı olmaktadır (Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

Kendi içerisinde koruyucu etmenler ikiye ayrılmaktadır: İçsel koruyucu etmenler; sorunun üstesinden gelme yeteneği, sosyal yeterlilik, öz benlik, fark etme hissi, iyimserlik şeklinde sıralanmıştır. Dışsal koruyucu faktörler; güven duyacağı ebeveynlerin olması, düzenli bir ev ortamı, ebeveynlerin yüksek eğitim düzeyleri, okulun iyi olması, sorumluluk duygusuna sahip arkadaşların olması şeklinde sıralanmıştır (Mandleco ve Peery, 2000). Kişinin sahip olduğu içsel ve dışsal faktörlerin etkileşimiyle koruyucu etmenler oluşmaktadır. Kişi için önemli olan faktörlerin hangisinin var olduğundan çok bu faktörlerin riski ne kadar azalttığıdır (Greene ve Conrad, 2002).

1.6.3. Olumlu Sonuçlar

İç ve dış koruyucu faktörlerle kişinin riskin etkilerinin üstesinden gelmesi sonucunda elde ettiği sonuçlardır. Bu sonuçlarla kişide yeterlilik duygusu oluşmaktadır. Bunlar, akademik başarının olması, okula devamlılığın olması, suça sebebiyet verebilecek davranışlardan uzak durması, sosyal ilişkilerin olması, görevlerin yerine getirilmesi, kurullara uyulması, arkadaşları tarafından kabul görülme, yaşam doyumu gibi olumlu sonuçlar olabilir (Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

Olumlu bir sonuç olarak hayattan zevk alma, bireyin risk faktörlerini en aza indirip kendisi ve çevresinde var olan koruyucu faktörleri dikkate alması ile yeterliliğe sahip olması olarak düşünülebilir.

1.7. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Son 20 yılda alan araştırmaları 1.000'e yakın psikolojik dayanıklılık çalışması olduğunu göstermektedir.

Maddi ve Hess (1992) en iyi erkek basketbolcuların yaz ayları boyunca dayanıklılık seviyesini ölçmüş ve sezon boyunca antrenörler tarafından objektif istatistiklerin toplanmasıyla bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Psikolojik dayanıklılık yedi performans göstergesinden altısını tahmin etmekte ve bu da en iyi takımda yerini alacak kadar iyi oyuncular arasında bile performans mükemmelliğini psikolojik dayanıklılığın öngördüğünü göstermektedir.

Ersoy ve Gülbüz (2020) araştırmasında sosyo-ekonomik seviyelerinin düşük olduğu boşanmış kadınların evlilik süresine, yaşa, eğitim seviyesine göre psikolojik dayanıklılık seviyelerinin farklılaşmasını incelemişlerdir. 70 kadından oluşan, Karabük'te yaşayan ve sosyo-ekonomik yardım için kurumlara başvuran katılımcılar ile yapılan araştırmalar sonucunda psikolojik dayanıklılık seviyesi ile sadece eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş olup eğitim seviyesi arttıkça psikolojik dayanıklılık seviyesinin de arttığı belirtilmiştir.

Motan (2002) yapmış olduğu çalışmada, depresyon ve kaygıyı ayırtmada dayanıklılık değişkeninin rolünü incelemiştir. 165 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmada depresyonla psikolojik dayanıklılığın anlamlı ilişki gösterdiği ancak kaygıyla anlamlı bir ilişkinin olmadığı ortaya konulmuştur. Bu araştırmada psikolojik dayanıklılık depresyon ve kaygıyı ayırtmış ve dayanıklılığın kişi üstündeki etkisinin stresli yaşam durumlarından daha çok olduğu belirtilmiştir (akt. Bar, 2016).

Karavarda (2010) çalışmada, psikolojik dayanıklılık ile hakkını arama, yıldırma ve stresle baş etme yollarını ortaya koyma kişilik özellikleri arasındaki korelasyonu incelemiştir. Çalışmada psikolojik yıldırmaya karşı direnen kişilik özelliklerinden hakkını arama, algılanan sosyal destek, stresle baş etme yollarını kullanma ve psikolojik dayanıklılık kişilik özellikleriyle psikolojik yıldırma arasında yüksek ve olumsuz yönde bir ilişki bulunmuştur.

1.8. Psikolojik İyi Oluş

İyi olma genel anlamda psikolojik, fiziksel ve bilişsel bir süreci ifade etmektedir. Bireyin ruhsal, mental ve bedensel olarak sağlıklı olması ve mutlu bir hayat sürmesi manasını taşımaktadır. Bradburn (1969) iyi oluş kavramına değinen ilk

araştırmacılar tarafından olup bu kavramı mutluluk duygusu ile eşleştirmiştir (akt, Ryff, 1989a). Olumsuz duygulara göre kişiler olumlu duyguları daha fazla hissetmekte ve dolayısıyla iyi olması mutlu ya da mutsuz olmasıyla açıklanmaktadır (Bradburd, 1969; akt. Timur, 2008).

1980'lerde psikolojik iyi oluş kavramı literatüre girmiş ve bu kavram üzerinden birçok çalışma gerçekleştirilmiştir. Psikolojik iyi oluş kavramının bu tarihe kadar kullanılmamasının sebebinin Seligman ve Csikszentmihalyi (2000)'a göre, İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra psikoloji biliminin 'iyileştirmenin bilimi' olarak görülmesinden kaynaklandığını ifade etmişlerdir. Bu tarihlerden itibaren psikoloji sağlıkla ilgili gelişen pozitif tutumlar pozitif psikolojinin ortaya çıkmasına sebep olmuştur.

Pozitif psikoloji Martin E. P. Seligman ile yükselişe geçmiş ve insan bilimcilerinin gelecek misyonunun, kişinin doyumuna, iyi oluşuna ve varoluşsal mutluluğuna katkısı bulunabilecek bütün faktörlerin araştırmak olduğu ifade edilmektedir. Pozitif psikolojinin, iyi oluş ve mutluluğu arttırmak hedefleri vardır (Carr, 2016). Bu nedenle son dönemlerde kişilerde direnç, olumlu duygular, iyi oluş ve mutluluk ile ilgili yapılan çalışmalar artmıştır.

Pozitif psikoloji mutluluğa nasıl ulaşılacağını, iyi bir hayatın nasıl olduğu, yaşamayı değerli kılan öğelerin neler olduğu gibi varoluşsal sorulara cevap bulmaya odaklanmaktadır (Matsumoto, 2009; Wong, 2010). Pozitif psikoloji tanıma ve geliştirme amacıyla ilerlemekte ve bireylerin hayatlarına en iyi biçimde adapte olabilmeleri için geliştirilmiş bir alandır (Linley vd., 2006). Hayatın toz pembe görülmesini ya da olumsuz şeylerin inkâr edilmesi gibi bir hedefi bulunmayan pozitif psikoloji temelde olumsuz aile yapılarına, sorunlara, etkisiz kurumlara, bencillığe karşı kabul edici bir tutum sergiler (Gable ve Haidt, 2005). Pozitif psikolojinin hedefi sağlıklı kurumlar, insanların iyi oluşu, sağlıklı aileler oluşturma yollarını arayıp bulmaktır (Carr, 2004; Gable ve Haidt, 2005).

Pozitif psikoloji; kişileri mutlu ya da iyi hissettiren şeylerden daha çok kişinin kendisini kabul etmesine, tanımasına, yeteneklerini bulmasına, kendisi için önemli olanları kollamasına ve hayatta anlam aramasına yöneltmektedir (Ryff ve Singer, 2003). Pozitif psikolojinin temel hedefleri, psikolojik iyi oluş ve kişinin mutluluğu,

bireyler arası olumlu ilişkiler, bireyin güçlü yönlerinin ortaya çıkarılması, toplumun ve kurumların gelişimi konularıdır. Ayrıca öznel iyi oluş, kişisel gelişim ve iyimser olmak gibi konular da hedefler arasındadır (Hefferon ve Boniwell, 2011; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikoloji tarafından '*daha iyi bir yaşamın ne olduğu*' sorusuna iki cevap verilmiştir: Birincisi Diener'in (1984) öznel iyi olma cevabı, ikincisi Ryff ve arkadaşlarının (1989b) psikolojik iyi oluş cevabıdır (Ryan ve Deci, 2001; Akın, 2015). Bu iki cevap iyi olmanın farklı yönlerine değinmiştir. Mutluluk kavramını bu kuram eudonotic (psikolojik iyi oluş) ve hedonic (hazcı) olarak orta koymaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Ryff psikolojik iyi oluş kavramını Bühler'in temel yaşam eğilimleri, Maslow'un kendini gerçekleştirme, Erikson'un kişisel gelişimi, Allport'un olgunlaşma, Jung'ın bireyselleşme, Rogers'in tam fonksiyonel insan teorilerini kullanarak geliştirmiştir (akt. Gültekin, 2019). İyi oluş Ryff'a göre tamamen mutlulukla ilgili değil aynı zamanda kendini gerçekleştirmeyle birlikte düşünülmesi gereken bir kavramdır. Bu sebeple Ryff'ın psikolojik iyi oluş kavramıyla ilgili çalışmalarında olgunlaşma, kendini gerçekleştirme ve gelişim psikolojisi kavramlarından da etkilendiği bilinmektedir (akt, Ağaçbacak, 2019).

1.8.1. Öznel İyi Oluş

1984 yılında öznel iyi oluş kavramı Diener tarafından açıklanmıştır. İyi yaşam nedir? sorusu uzun yıllar boyunca düşünürler tarafından sorulmuştur. Bazı düşünürler iyi oluşun arkasında zevk alma, iç görü kazanma ve başkalarını sevmek gibi kriterlerin mevcut olduğunu öne sürmüşlerdir. Bazı diğer düşünürler ise bireyin iyi yaşama sahip olduğuna yönelik algısı olduğunu belirtmişlerdir. Yaşamının değerli olup olmadığı her bireyin kendisinin karar verdiği bu nedenle iyi oluşun öznel olduğu tanımlaması yapılmıştır. Bu kişisel tanımla iyi yaşam mutluluk ya da öznel iyi oluş olarak isimlendirilmektedir (Diener, 2000).

Bireylerin yaşamlarını niye ve nasıl olumlu biçimde gördükleri öznel iyi oluşun ilgi alanıdır (Diener, 1984). Bu bağlamda öznel iyi oluş çoğunlukta pozitif anlamda değerlendirilen bir kavramdır. Üç boyutlu olarak öznel iyi oluş kavramı ele alınmaktadır: bireyin negatif duygusunun olmaması, pozitif duygulara sahip olması, yaşamından aldığı doyumla ilgili bilişsel yorumu (Diener, 2000). Evliliği iyi anlamda

etkileyen öznel iyi oluşu, aile doyumu kavramı da evlilik gibi yordayan etkin bir faktördür (Diener, 1984). Olumlu duyguların alt bileşenleri; güven, ilgi, mutluluk, neşe gibi duyguları tecrübe etme sıklığı, olumsuz duyguları alt bileşenleri ise; endişe, korku, üzüntü gibi duyguları tecrübe etme sıklığı oluşturmaktadır. Bu bileşenler öznel iyi oluşun duygusal boyutunu kapsamaktadır. Yaşam doyumu bileşenleri; bireyin özel ve genel alanlarından aldığı doyum ve memnuniyet hissiyle ilgilidir. Bu bileşenler öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu içermektedir. Öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan insanlar olumlu hisleri günlük yaşantılarında daha yoğun ve sık yaşamakta, olumsuz duyguları ise nadiren yaşamaktadır (Diener vd., 2002; Diener vd., 2003; Hefferon ve Boniwell, 2018; Luhmann vd., 2012; Tuzgöl-Dost, 2004). Olumlu duyguların olumsuz duygulardan daha az olduğunda öznel iyi oluş düzeyinin azalacağı belirtilir (Bradburn, 1969).

1.9. Psikolojik İyi Oluş Modelleri

1.9.1. Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli

Çok boyutlu psikolojik iyi oluş modeline göre psikolojik iyi oluş kişinin kendisini olduğu gibi kabul etmesi, başka insanlardan bağımsız olabilmesi, çevresine hakim olması, başkalarıyla sağlıklı ilişki kurabilmesi, hayatta bir anlam bulabilmesi ve amaçlarının olması ve kendini gerçekleştirmesidir. Ryff'a göre psikolojik iyi oluş hedonistik temelli bir kavram değildir; ancak iyi bir yaşam mutluluğu getirmektedir (Ryff, 1995). Ryff Bradburn'den etkilenmiş olup psikolojik iyi oluş kavramını anlamada hayat doyumu ve olumlu/olumsuz duygulanımı temel değişkenler olarak belirtmiştir; ancak sağlıklı yaşlananlar ile sağlıklı yaşlanmayanlar arasında yaşam doyumunun bu modellerde farkı ölçtüğünü ve bu yaklaşımın da yetersiz kaldığını ifade etmektedir. Söz konusu modellerin en büyük eksikliğinin bu durum olduğunu nitelendirmektedir (Ryff, 1989b). Tüm bu değerlendirmelerin sonucunda Ryff olumlu psikolojik iyi oluş ile ilgili Maslow, Jung, Allport, Bühler, Rogers gibi kuramcıların yapmış olduğu çalışmalardan faydalanarak 'Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş' modelini geliştirmiştir (İşgör, 2017).

Ryff çok boyutlu psikolojik iyi oluş modelini altı boyuta ayırmıştır. Aşağıdaki şekilde de görüldüğü üzere bu altı boyut; öz kabul, özerklik, çevresel hakimiyet, kişinin diğerleriyle olumlu ilişkileri, kişisel gelişim, yaşama dair bir amaçtır.

Öz kabul: Kişinin kendini olduğu gibi kabul etmesi, potansiyelini gerçekleştirmesi (Maslow) ve olgunluk (Allport) seviyesinin yüksek olması psikolojik iyi oluş modelinin ilk ve en önemli parçasıdır. Ruh sağlığının (Johada) temel bir özelliğidir. Jung'ın bireyselleşme süreci ve Erikson'un ego bütünlüğü kendini kabulün öneminin altını çizmeye katkı sağlamışlardır (Ryff ve Singer, 2008). Bireyin olumlu-olumsuz özelliklerinin farkında olması ve tüm yönleriyle kendini kabul etmesi psikolojik iyi oluş seviyesini yükseltmektedir (Demirci ve Şar, 2017).

Özerklik: kişinin kendine güvenmesi ve bağımsızlık olarak tanımlanmaktadır. Toplumsal inanış ve yasalara bağımlı olmayan, çevresinden gelen baskılara boyun eğmeyen, özgür kararlar verebilen, özgürce düşüncelerini açıklayabilen bireyler özerkliğe sahiptirler (Özen, 2010). Maslow'a göre özerklik bireyin kendini gerçekleştirmesi iken Jahoda'ya göre akıl sağlığının bir kriteridir (Ryff, 1989b).

Çevresel hakimiyet: kişinin içinde bulunduğu çevre içinde günlük olaylarını karşı hakimiyet becerisi ile alakalıdır. Kişisel ihtiyaçlarına göre çevre hakimiyeti kuramayan birey günlük yaşamın getirmiş olduğu zorluklarla başa çıkamama sorunu yaşamaktadır. Ryff çevresel hakimiyeti tanımlarken kişisel koşullara uygun çevre seçme üzerinde durmuştur. Yeterli bir çevresel hakimiyet kurmuş olan birey beklenmedik olumsuz olayları da olumlu bir duruma dönüştürmede yeteneklidir. Tam tersi durumda ise kişi kendini yalnız hissetmekte ve hayatında bir anlam çıkaramamaktadır (Ryff, 1989c). Johada ruh sağlığının anahtarı olarak bireyin çevresel koşulları oluşturma ya da seçme olduğunu ifade etmiştir (Ryff, 1989b; Ryff ve Singer, 1996).

Diğerleriyle olumlu ilişki: kişinin diğer insanlarla kurmuş oldukları samimi ilişkiler, bu ilişkileri sağlıklı bir biçimde devam ettirebilmesi, empati kurabilmesi yeteneğine bağlıdır (Lopez, Pedrotti ve Snyder, 2018). Başkalarıyla olumlu ilişkiler kuran bireyler olgunluk seviyesindedir. Maslow başkalarıyla yakın ve sağlıklı ilişkiler kurmanın kendini gerçekleştirmiş bireylerin temel nitelikleri olduğunu ifade etmektedir. Johada ruh sağlığının temel bileşeninin sevme kapasitesi olduğunu söylemiştir (Ryff ve Singer, 2008).

Kişisel gelişim: kişinin önceki özellikleriyle sınırlı kalmadan kendisini sürekli geliştirmesi gerekmektedir. Bireyin potansiyelinin farkında olması, kendini

gerçekleştirmesi bireysel gelişim yaklaşımında oldukça önemlidir. Hayatın belirli dönemlerinde meydana gelen zorluklarla yüzleşmek ve kişinin hayatı boyunca kendini geliştirmesi yaşam boyu gelişim teorileri için önemlidir. Aristoteles'in eudaimonia kavramına en yakın olan iyi oluş kişisel gelişim boyutudur (Ryff, 1989b; Ryff ve Singer, 1996).

Yaşama dair amaç: kişilerin hayatların daha mutlu olabilmesi için bir amaçlarının olması gerekmektedir. Bireyleri koydukları hedeflere ulaştıkça yaşamdan haz almaları artmaktadır. Yaşama dair amaç edinmiş insanların psikolojik iyi oluş düzeyleri de yüksektir. Yaşama dair bir amaç yoksa hayatı anlamsız görür ve anlamsız fikirlerle dolup taşar (Hamurcu, 2011). Ryff yaşam amacı alt boyutunda Frankl'ın Logoterapi Kuramı'ndan etkilenmiştir. Bu kuram insanların acı dolu yaşamlarında anlam bulmalarına yardımcı olmak için geliştirilmiştir (Ryff ve Singer, 2008).

1.9.2. Öz Belirleme Kuramı

Bu kuramın ilgi alanı, kişilik gelişmesi, bireylerin içsel motivasyonu ve bu süreçlerinin koşullarını oluşturan, içsel eğilimlerin ve psikolojik ihtiyaçların araştırılmasıdır. Öz belirleme kuramı eudaimonia'yı ve kendini gerçekleştirmeyi dikkate almakta ve bunları elde etmek için gerekli süreçleri belirlemeye odaklanmaktadır (Ryan ve Deci, 2000).

Öz belirleme kuramı insan gelişimini engelleyen ya da kolaylaştıran koşullarla alakalı ve sosyal, kültürel koşulların; iyi oluş düzeyini nasıl arttırıp-zayıflattığını inceler (Ryan ve Deci, 2017). Öz belirleme kuramında Ryan ve Deci, psikolojik iyi oluş açısından kişinin en hayati ihtiyaçlarını ve bu ihtiyaçlara dikkat edilmek üzere bağımsız tavırlar gözetildiği ifade edilmiştir (Andersen vd., 2000). Kişinin psikolojik ya da fizyolojik gereksinimleri giderilmediğinde insanın iyi oluş ve sağlığı bundan olumsuz bir şekilde etkilenmektedir (Ryan ve Deci, 2017). Ryan ve Deci doğuştan itibaren sahip olunan ve temel psikolojik ihtiyaçlar olarak bilinen yeterlik, bağlantılılık ve özerklik kavramlarına atıfta bulunmuştur (Ryan ve Deci, 2017; Huppert, 2014).

Özerklik: Bu kuramın belirttiği ilk temel psikolojik ihtiyaçtır. Kişinin eylemlerini ve tecrübelerini kendisinin seçmesi anlamını ifade etmektedir (Shapiro, 1981; Andersen, Chen ve Carter, 2000). Kişi herhangi bir zorlama duygusu hissetmeden kendi isteğiyle eylemde bulunması ile ilgilidir. Ryff ve Keyes'in çok boyutlu psikolojik iyi oluş modelinde öz belirleme özerklik olarak ele alınmıştır (Ryff ve Keyes, 1995).

Yeterlilik: Kişinin çevresiyle iletişim kurma isteğini ifade eder (Khaw ve Kern, 2015). Kişinin çevresiyle iletişimi, çevresine uyumu, çevresini keşfetmesi gibi durumların birikmesiyle yeterlilik oluşur. Egemenliği hissetmek ihtiyacı öz belirleme kuramında yeterlilik olarak açıklanmaktadır. Bireyin sahip olduğu kapasitesinin sergilenmesi ve bu kapasitenin sürekli olarak değişimine ve gelişmesine yeterlilik katkı sağlamaktadır (Deci ve Ryan, 1985).

Bağlantılılık: Kişinin başkalarıyla bağlantıda olmayı hissetmeyi arzuladıklarını ifade eder (Khaw ve Kern, 2015). Bireyin destekleyici ve tatmin edici ilişkileri olduğunu vurgulayan bağlantılılık başkalarına güvenme duygusunu gerekli kılmakta ve sıcaklık, duyarlılık gibi kavramları ihtiva etmektedir (Andersen vd., 2000).

Öz belirleme kuramı ışığında yapılan çalışmaların birçoğu sosyal işlevsellik, iyi oluş ve motivasyonu engelleyen faktörleri de incelemiştir. Üç temel psikolojik ihtiyacı azaltıcı etki yaratan zararlar araştırılmıştır. Bu sebeple öz belirleme yalnızca gelişimsel eğilimlerle ilgilenmemekte ay zamanda bu eğilimlere olumsuz etki yaratan sosyal çevreleri de araştırmaktadır (Ryan ve Deci, 2000).

Sonuç olarak bir değerlendirme yapıldığında Ryan kişinin yetkinlik ve ilişkide olma duygularının özerk davranışlardan ileri geldiğini ve en uygun psikolojik iyi oluş gösterdiklerini belirtmektedir. Psikolojik olarak daha sağlıklı, kendisini geliştirebilen, umut dolu özelliklere sahip insanlar büyütmek hem kişi bazında hem toplumsal açıdan önemlidir. Çocukların ve gençlerin psikolojik iyi oluşları tarih boyunca bir kaygı yaratmıştır (Axford, 2008). Bu sebeple çocukluk yaşlarından itibaren psikolojik iyi oluş kavramının araştırılması önem arz etmektedir.

1.9.3. Martin Seligman PERMA Modeli

Seligman kendi iyi oluş kuramını oluşturmada önce otantik mutluluk kuramı üzerinden ilerlemiştir. Mutluluk Seligman' a göre bir 'şey' ve iyi oluş ise bir 'yapı' dır. Bu yapı tek başına bir şey değil kendisine katkı sağlayan farklı bileşenler ile açığa çıkan bir şeydir. Bu sebeple bunu tek bir ölçekle tanımlamak doğru değil ve farklı bileşenler bir araya getirilerek ölçümün yapılması gerekmektedir (Seligman, 2011). Böylece Seligman beş bileşen üzerinde ve baş harflerin kuramın adını oluşturduğu PERMA'yı (P: Positive emotion, E: Engagement, M: Meaning, R: Relationship, A: Accomplishments) psikolojik iyi oluş kuramı olarak ortaya çıkarmıştır.

Olumlu duygular (Positive Emotions): iyi oluşun birinci bileşeni olumlu duygulardır ve bunlar ölçülebilmektedir. Otantik mutluluk kuramının da ilk bileşeni olan olumlu duygular bireyin farkındalığının artmasına ve açık bir zihin yaratmasına yardımcı olmaktadır (Frederickson, 2011). Aynı zamanda olumlu duygular hedonistik duyguları yani mutlu, huzurlu, neşeli duyguları ifade etmektedir (Seligman, 2011). Pozitif duygular stresle baş etme ve problem çözme yeteneğini, psikolojik iyi oluşu ve ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği vurgulanmaktadır (Frederickson, 2001). Frederickson'a (2001) göre olumlu duygular, eylem ve düşünce dağarcığını genişletmekte, fiziki kaynaklardan sosyolojik kaynaklara kadar kişisel kaynakların oluşturulmasına yardımcı olduğunu ifade etmektedir.

Bağlanma (Engagement): diğer bir bileşen olan bağlanma ölçümü de öznel olarak yapılmaktadır (Seligman, 2011). Bağlanma, belli bir eylemle, organizasyonla ile derin ruhsal bağlantılılık içinde olmak şeklinde tanımlanmaktadır (Khaw ve Kern, 2014).

Anlam (Meaning): kişinin benliğinden daha büyük bir şeye bağlanması olarak ifade edilmektedir (Seligman, 2011). Öznel bir bileşen olan anlam bireyin yaşamının değerli olduğna inanması anlamına gelmektedir. Diğer insanlarla ilişkiler yaşama anlam veren şey olarak görülmektedir. Anlamın mutlulukla pozitif bir ilişkisi olduğu ve birçok ortak noktaya sahip olduğu belirlenmiştir (Baumeister, vd., 2013).

Olumlu ilişkiler (Relationships): Seligman (2011) başkalarıyla olan ilişkilerin kişiye sıkıntılı dönemlerde en etkili ilaç olduğunu ifade etmiştir. Başkaları tarafından sevilme, desteklenme olumlu ilişkilerin olduğu anlamına gelmekte ve bu ilişkiler sayesinde kişi kendini daha iyi hissetmektedir. Olumlu ilişkiler bireylerin toplumla bütünleşmesine yardımcı olmakta ve sevdikleri insanlar tarafında ilgi görmek bireyleri memnun etmektedir (Khaw ve Kern, 2014).

Başarı (Accomplishments): hedeflere doğru ilerlemek başarıyı hissetmeyi ne kadar istediğimizi göstermektedir. Hem nesnel hem öznel bir iyi oluş olan başarı elde edilebilir bir durumdur (Seligman, 2011). Modelin son boyutu olan başarı, hedefleri ve görevleri tamamlama duygusu açısından subjektiftir. Mesela bir anne merhametli bireyler yetiştirmişse kendisini başarılı sayabilmekte ya da bir adam işinde kazandığı bir teşvik başarılı olarak görülebilmektedir (Butler ve Kern, 2016).

1.10. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Karaca ve Lapa (2016) çalışmasında üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanları ile serbest zaman engelleri ve serbest zaman egzersiz katılımlarıyla baş etme stratejisi arasındaki ilişkiyi ve cinsiyet açısından puanların farklılık gösterip göstermediğini incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin en yüksek seviyeyi diğer kişilerle olumlu ilişkiler kurma bileşeninde göstermiş, en düşük seviye ise öz kabul bileşeninde gösterdikleri bulunmuştur. Aynı zamanda psikolojik iyi oluş puanları ile serbest zaman katılımı ve serbest zaman engelleriyle baş etme arasında düşük seviyede pozitif yönlü ilişki olduğu görülmüştür.

Ryff ve Heidrich (1997) çalışmalarında psikolojik iyi oluş ile kişilerin deneyimleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Çalışmanın sonucunda; yaşam deneyimleri şimdi ve gelecekteki iyi olma durumunun anlamlı bir yordayıcısıdır. Hayat tecrübeleri genç yetişkinlerde psikolojik iyi oluşun yordayıcısıyken, yaşlı yetişkinlerde bu iş ve eğitim tecrübelerinden kaynaklıdır.

Telef (2011) çalışmasında 260 öğretmen adayıyla psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, öğretmen adaylarının bazı değerlerinin psikolojik iyi oluş seviyelerini yükselttiği görülmüştür.

Fu ve Chow (2016) çalışması ergenler baz alınarak gerçekleştirilmiş ve psikolojik iyi oluş ile depreme maruz kalma arasındaki bilişsel esnekliğin aracı rolü incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda, bilişsel esnekliğin aracı rolünün etkisinin olmadığı fakat psikolojik iyi oluş ile bilişsel esneklik arasında olumlu ilişki olduğu görülmüştür. Bilişsel esnekliği fazla olan kişilerin zor durumlarda iyi oluşları daha fazladır. Bunun sebebi bilişsel esnekliğin yüksek seviyede olması kişilerin daha fazla derinlemesine düşünmelerine, olumsuz tecrübeleri hakkında olumlu düşünmelerine, hayatın belirsizliğine çok tahammül etmelerine, karşılaşılan zorluklarla baş etmelerine imkân sağlamaktadır.

Homan (2016) araştırmasında 121 genç yetişkinlik dönemlerinde kişilerin psikolojik iyi oluş ve öz şefkat ilişkisini incelemiştir. Araştırmasında öz şefkatin iyi oluş üstünde ılımlı etkisi göz önüne alınmış ve sonuçlara göre yaş ile kendisine şefkat gösterme arasında olumlu yönde ilişki olduğu görülmüştür. Aynı zamanda yaşlı bireylerin öz şefkatlerinin yüksek olması psikolojik iyi oluş seviyelerinin de yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Geçgin ve Sahranç (2017) çalışmasında üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerini incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda psikolojik iyi oluş seviyeleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna ilaveten psikolojik iyi oluş alt bileşenleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında da negatif bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır.

Çelik (2018) çalışmasında psikolojik iyi oluş ile bağlanma stilleri ve sosyal güvende hissetme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 143 erkek ve 299 kadın olmak üzere 442 öğrenciyle gerçekleştirdiği çalışmasının sonucunda güvenli bağlanma ve iyi oluş arasında pozitif anlamlı bir ilişki, saplantılı bağlanma ve iyi oluş arasında negatif anlamlı ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bağlanma biçimlerinin psikolojik iyi oluşu ve sosyal güvende hissetmeyi yordadığı bulunmuştur.

BÖLÜM 2: GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde gereç ve yöntemle ilgili bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma Ankara ili içinde evli bireylerde psikolojik iyi oluş düzeyleri ve psikolojik dayanıklılık ile evlilik doyumu düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan, ilişkisel tarama modelinde, betimsel bir çalışmadır.

Araştırma likert tipte bir anketle veri toplanacağı için nicel bir araştırmadır. Araştırma genç erişkin bireylerin katılacağı ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı betimleyici ve kesitsel nitelikte bir çalışma tasarımıdır.

İlişkisel tarama yöntemleri, iki ya da daha çok değişken arasındaki birlikte değişim ilişkisini ortaya koymaktadır (Karasar, 1999). Bu yöntemin seçilme nedeni ilişkisel tarama modellerinden olan korelasyonel araştırmalar, değişkenler arasındaki ilişkinin düzeyinin belirlenmesi ve bu ilişkilerle ilgili daha üst araştırmalar yapılmasına olanak sağlayan ipuçları vermesi yönünden önemli görülmektedir (Büyüköztürk vd., 2010). Araştırma kesitseldir; çünkü belli bir zaman dilimini kapsamaktadır.

Araştırmanın bilimsel dayanağı yordayıcı değişkenler olan psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık ile yordanan değişken olan evlilik doyumu arasındaki ilişkinin gücünü ve yönünü ortaya koymaktır.

2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmada veri toplama işlemi Nişantaşı Üniversitesi 2022/20 sayılı etik kurul iznine bağlı olarak başlatılmıştır. Araştırma evreni 2022 yılında Ankara ilinde yaşayan evli bireyler oluşturmaktadır. Evrendeki kişi sayısı bilinmediğinde örneklem sayısı 384 olarak alınmaktadır (Cohen, 1988). Örneklemi Ankara ilinde tesadüfi örnekleme yöntemi ile 384 kişi oluşturmuştur. Çalışma grubunda yer alan kişilerin seçilmesinde şu ölçütler benimsenmiştir, okuryazar olmak, çalışmaya katılmaya gönüllü olma, evli olma.

2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Çalışmada, veri toplama araçları ile çalışmacının oluşturduğu Kişisel Bilgi Formu ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Evlilik Doyum Ölçeği kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırmanın kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyet, eğitim durumu, gelir durumu ve çocuk sahibi olma durumuna ait sorular bulunmaktadır.

2.3.2. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Bu ölçek Fribog ve arkadaşları (2005) tarafından geliştirilmiştir. Çalışmanın Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması Basım ve Çetin (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin 6 alt boyutu bulunmaktadır (kendilik algısı, gelecek algısı, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklar). Bu çalışma için iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach Alpha katsayısı, toplam puan için .85, Kendilik Algısı için .71, Gelecek Algısı için .76, Yapısal Stil için .66, Sosyal Yeterlilik için .79, Aile Uyumu için .72, Sosyal Kaynaklar için .76 olarak saptanmıştır

2.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Bu ölçek Diener ve arkadaşları (2009, 2010) tarafından geliştirilmiştir. Çalışmanın Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek tek alt boyut boyutludur, 7'li likert tipinde 8 maddeden oluşmaktadır. Bu çalışma için iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach Alpha katsayısı, Psikolojik İyi Olma Ölçeği için .78, Kendini Kabul için .70, Bireysel Gelişim için .79, Hayatın Amacı için .63, Diğerleriyle Olumlu İlişkiler için .64, Çevresel Hakimiyet için .64, Özerklik için .74 olarak saptanmıştır.

2.3.4. Evlilik Yaşam Ölçeği

Evlilik yaşam ölçeğini Tezer (1996) geliştirmiştir. Ölçek 5'li likert yapıda bulunan 10 maddeden oluşmaktadır. Bu çalışma için iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach Alpha katsayısı, Evlilik Yaşantıları Ölçeği için .92 olarak saptanmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Bu araştırma verilerinin analizi SPSS 25 paket programı aracılığı yapılmıştır. Araştırmanın normallik değerlerinin ölçülmesi için basıklık ve çarpıklık katsayılarına bakılmıştır. Araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. Bu nedenle parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir. Araştırma değişkenlerinin ilişkisini test etmek için Pearson korelasyon analizi, gruplar arası anlamlı farkı saptamak için Bağımsız Gruplar t-testi ve ANOVA kullanılmıştır. Tüm çalışma kapsamında referans alınan güven aralığı %95, p değeri 0.05'tir.



BÖLÜM 3: BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde veri analizinde elde edilen bulgulara yer verilmektedir.

Tablo 1
Katılımcıların Demografik Özellikleri

		n	%
Cinsiyet	Kadın	210	54.7
	Erkek	174	45.3
	Toplam	384	100.0
Eğitim Durumu	Lise	47	12.2
	Üniversite	241	62.8
	Yüksek	96	25.0
	Lisans/Doktora		
	Toplam	384	100.0
Gelir Düzeyi	Düşük	34	8.9
	Orta	305	79.4
	Yüksek	45	11.7
	Toplam	384	100.0
Medeni Durum	Evli	384	100.0
Çocuğa Sahip Olma Durumu	Evet	260	67.7
	Hayır	124	32.3
	Toplam	384	100.0

Katılımcıların %54,7'si kadın, %45,3'ü erkek, %12,2'si lise mezunu, %62,8'i üniversite mezunu, %25'i yüksek lisans/doktora mezunu, %8,9'unun gelir düzeyi düşük, %79,4'ünün gelir düzeyi orta, %11,7'sinin gelir düzeyi yüksek, %100'ü evli, %67,7'sinin çocuğu var, %32,3'ünün çocuğu yok.

Tablo 2
Evlilik Yaşantıları Ölçeği, Psikolojik İyi Olma Ölçeği, Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri

	n	Min	Maks	$\bar{X}$	Ss.
Evlilik Yaşantıları Ölçeği	384	10	50	35.95	9.40
Psikolojik İyi Olma Ölçeği	384	25	79	56.32	9.25
Kendini Kabul	384	3	15	8.76	2.70
Bireysel Gelişim	384	4	15	11.66	2.68
Hayatın Amacı	384	4	15	12.26	2.16
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	384	3	14	6.57	2.69
Çevresel Hakimiyet	384	3	15	10.11	2.60
Özerklik	384	3	15	6.96	2.97
Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği	384	33	114	75.58	11.22
Kendilik Algısı	384	6	23	12.82	3.10
Gelecek Algısı	384	4	16	6.71	2.35
Yapısal Stil	384	4	16	8.10	2.59
Sosyal Yeterlilik	384	6	24	16.28	3.50
Aile Uyumu	384	6	23	14.02	3.28
Sosyal Kaynaklar	384	7	27	17.66	3.42

Evlilik Yaşantıları leđi ortalaması ($\bar{X}$ =35,95 SS=9,40), Psikolojik İyi olma leđi ortalaması ($\bar{X}$ =56,32 SS=9,25), Kendini Kabul ortalaması ($\bar{X}$ =8,76 SS=2,70), Bireysel Gelişim ortalaması ($\bar{X}$ =11,66 SS=2,68), Hayatın Amacı ortalaması ($\bar{X}$ =12,26 SS=2,16), Diğerleriyle Olumlu İlişkiler ortalaması ($\bar{X}$ =6,57 SS=2,69), evresel Hakimiyet ortalaması ($\bar{X}$ =10,11 SS=2,60), zerklik ortalaması ($\bar{X}$ =6,96 SS=2,97), Yetişkinler için Dayanıklılık leđi ortalaması ($\bar{X}$ =75,58 SS=11,22), Kendilik Algısı ortalaması ($\bar{X}$ =12,82 SS=3,10), Gelecek Algısı ortalaması ($\bar{X}$ =6,71 SS=2,35), Yapısal Stil ortalaması ($\bar{X}$ =8,10 SS=2,59), Sosyal Yeterlilik ortalaması ($\bar{X}$ =16,28 SS=3,50), Aile Uyumunu ortalaması ($\bar{X}$ =14,02 SS=3,28), Sosyal Kaynaklar ortalaması ($\bar{X}$ =17,66 SS=3,42) ‘dir.



Tablo 3
Evlilik Yaşantıları Ölçeği, Psikolojik İyi Olma Ölçeği, Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-Evlilik Yaşantıları Ölçeği	1														
2-Psikolojik İyi Olma Ölçeği	.355**	1													
3-Kendini Kabul	.382**	.625**	1												
4-Bireysel Gelişim	.297**	.659**	.335**	1											
5-Hayatın Amacı	.368**	.604**	.371**	.496**	1										
6-Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	-0.076	.452**	0.087	0.041	0.011	1									
7-Çevresel Hakimiyet	.350**	.711**	.313**	.556**	.438**	0.063	1								
8-Özerklik	-0.017	.476**	.108*	-0.045	-0.028	.324**	.172**	1							
9-Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği	.396**	.316**	.399**	.191**	.293**	-0.089	.268**	0.079	1						
10-Kendilik Algısı	.304**	.139**	.320**	.121*	.160**	-.194**	0.049	0.050	.653**	1					
11-Gelecek Algısı	.148**	.104*	.201**	.154**	.118*	-0.083	0.043	-0.045	.490**	.616**	1				
12-Yapısal Stil	.134**	.189**	.175**	.123*	.160**	-0.026	.109*	.127*	.644**	.614**	.493**	1			
13-Sosyal Yeterlilik	.275**	.162**	.157**	0.027	.143**	-0.028	.208**	0.077	.553**	0.044	-.236**	.141**	1		
14-Aile Uyumu	.261**	.289**	.293**	.177**	.262**	0.027	.225**	0.059	.604**	.115*	.206**	.137**	.229**	1	
15-Sosyal Kaynaklar	.290**	.252**	.306**	.121*	.217**	-0.036	.292**	0.014	.718**	.194**	0.032	.183**	.583**	.438**	1

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Psikolojik İyi Olma Ölçeği ile Evlilik Yaşantıları Ölçeği ($r=.355$, $p<0.01$), Kendini Kabul ile Evlilik Yaşantıları Ölçeği ($r=.382$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyonlar, Bireysel Gelişim ile Evlilik Yaşantıları Ölçeği ($r=.297$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyon, Hayatın Amacı İle Evlilik Yaşantıları Ölçeği ($r=.368$, $p<0.01$), Çevresel Hakimiyet ile Evlilik Yaşantıları Ölçeği ($r=.350$, $p<0.01$), Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ile Evlilik Yaşantıları Ölçeği ($r=.396$, $p<0.01$), Kendilik Algısı ile Evlilik Yaşantıları Ölçeği ($r=.304$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyonlar, Gelecek Algısı ile Evlilik Yaşantıları Ölçeği ($r=.148$, $p<0.01$), Yapısal Stil ile Evlilik Yaşantıları Ölçeği ($r=.134$, $p<0.01$), Sosyal Yeterlilik ile Evlilik Yaşantıları Ölçeği ($r=.275$, $p<0.01$), Aile Uyumunu ile Evlilik Yaşantıları Ölçeği ($r=.261$, $p<0.01$), Sosyal Kaynaklar ile Evlilik Yaşantıları Ölçeği ($r=.290$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ile Psikolojik İyi Olma Ölçeği ($r=.316$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyon, Kendilik Algısı ile Psikolojik İyi Olma Ölçeği ($r=.139$, $p<0.01$), Gelecek Algısı ile Psikolojik İyi Olma Ölçeği ($r=.104$, $p<0.05$), Yapısal Stil ile Psikolojik İyi Olma Ölçeği ($r=.189$, $p<0.01$), Sosyal Yeterlilik ile Psikolojik İyi Olma Ölçeği ($r=.162$, $p<0.01$), Aile Uyumunu ile Psikolojik İyi Olma Ölçeği ($r=.289$, $p<0.01$), Sosyal Kaynaklar ile Psikolojik İyi Olma Ölçeği ($r=.252$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ile Kendini Kabul ($r=.399$, $p<0.01$), Kendilik Algısı ile Kendini Kabul ($r=.320$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyonlar, Gelecek Algısı ile Kendini Kabul ($r=.201$, $p<0.01$), Yapısal Stil ile Kendini Kabul ($r=.175$, $p<0.01$), Sosyal Yeterlilik ile Kendini Kabul ($r=.157$, $p<0.01$), Aile Uyumunu ile Kendini Kabul ($r=.293$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyonlar, Sosyal Kaynaklar ile Kendini Kabul ($r=.306$, $p<0.01$) değişkenleri arasında orta düzey pozitif korelasyon saptanmıştır.

Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ile Bireysel Gelişim ($r=.191$, $p<0.01$), Kendilik Algısı ile Bireysel Gelişim ($r=.121$, $p<0.05$), Gelecek Algısı ile Bireysel Gelişim ($r=.154$, $p<0.01$), Yapısal Stil ile Bireysel Gelişim ($r=.123$, $p<0.05$), Aile Uyumunu ile

Bireysel Gelişim ($r=.177$, $p<0.01$), Sosyal Kaynaklar ile Bireysel Gelişim ($r=.121$, $p<0.05$) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ile Hayatın Amacı ($r=.293$, $p<0.01$), Kendilik Algısı ile Hayatın Amacı ($r=.160$, $p<0.01$), Gelecek Algısı ile Hayatın Amacı ($r=.118$, $p<0.05$), Yapısal Stil ile Hayatın Amacı ($r=.160$, $p<0.01$), Sosyal Yeterlilik ile Hayatın Amacı ($r=.143$, $p<0.01$), Aile Uyumu ile Hayatın Amacı ($r=.262$, $p<0.01$), Sosyal Kaynaklar ile Hayatın Amacı ($r=.217$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Kendilik Algısı ile Diğerleriyle Olumlu İlişkiler ($r=-.194$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey negatif korelasyon saptanmıştır.

Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği ile Çevresel Hakimiyet ($r=.268$, $p<0.01$), Yapısal Stil ile Çevresel Hakimiyet ($r=.109$, $p<0.05$), Sosyal Yeterlilik ile Çevresel Hakimiyet ($r=.208$, $p<0.01$), Aile Uyumu ile Çevresel Hakimiyet ($r=.225$, $p<0.01$), Sosyal Kaynaklar ile Çevresel Hakimiyet ($r=.292$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Yapısal Stil ile Özerklik ($r=.127$, $p<0.05$) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyon saptanmıştır.

Tablo 4
Cinsiyet Durumuna Göre Evlilik Yaşantıları Ölçeği, Psikolojik İyi Olma Ölçeği, Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Evlilik Yaşantıları Ölçeği	Kadın	210	37.08	9.40	2.60	382	0.010*
	Erkek	174	34.59	9.26			
Psikolojik İyi Olma Ölçeği	Kadın	210	56.24	8.51	-0.17	382	0.862
	Erkek	174	56.41	10.08			
Kendini Kabul	Kadın	210	8.74	2.64	-0.20	382	0.843
	Erkek	174	8.79	2.79			
Bireysel Gelişim	Kadın	210	11.90	2.54	2.00	382	0.046*
	Erkek	174	11.36	2.83			
Hayatın Amacı	Kadın	210	12.27	2.09	0.11	382	0.909
	Erkek	174	12.24	2.26			
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Kadın	210	6.05	2.48	-4.24	382	0.000*
	Erkek	174	7.20	2.80			
Çevresel Hakimiyet	Kadın	210	10.43	2.51	2.64	382	0.009*
	Erkek	174	9.73	2.67			
Özerklik	Kadın	210	6.85	2.70	-0.77	335.420	0.441
	Erkek	174	7.09	3.27			
Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği	Kadın	210	75.88	10.87	0.56	382	0.575
	Erkek	174	75.23	11.66			
Kendilik Algısı	Kadın	210	12.96	3.16	0.96	382	0.336
	Erkek	174	12.66	3.03			
Gelecek Algısı	Kadın	210	6.71	2.25	0.01	382	0.991
	Erkek	174	6.71	2.46			
Yapısal Stil	Kadın	210	8.08	2.57	-0.15	382	0.881
	Erkek	174	8.12	2.62			
Sosyal Yeterlilik	Kadın	210	16.34	3.58	0.38	382	0.706
	Erkek	174	16.21	3.42			
Aile Uyumu	Kadın	210	14.03	3.21	0.08	382	0.932
	Erkek	174	14.00	3.37			
Sosyal Kaynaklar	Kadın	210	17.75	3.29	0.60	382	0.546
	Erkek	174	17.54	3.59			

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Psikolojik İyi Olma Ölçeği, Kendini Kabul, Hayatın Amacı, Özerklik, Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Kendilik Algısı, Gelecek Algısı, Yapısal Stil, Sosyal Yeterlilik, Aile Uyumu, Sosyal Kaynaklar alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır ($p > 0.05$).

Evlilik Yaşantıları Ölçeğinden ($t(382)=2.60$, $p < 0.05$), Bireysel Gelişim alt ölçeğinden ($t(382)=2.00$, $p < 0.05$), Çevresel Hâkimiyet alt ölçeğinden ($t(382)=2.64$, $p < 0.05$) aldıkları puanların cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Ortalamalar karşılaştırıldığında kadınların, erkeklere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Diğerleriyle Olumlu İlişkiler alt ölçeğinden ($t(382)=-4.24$, $p<0.05$) aldıkları puanların cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Ortalamalar karşılaştırıldığında erkeklerin, kadınlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 5
Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Evlilik Yaşantıları Ölçeği, Psikolojik İyi Olma Ölçeği, Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	t	Sd.	p
Evlilik Yaşantıları Ölçeği	Evet	260	35.83	8.39	-0.31	190.429	0.758
	Hayır	124	36.19	11.27			
Psikolojik İyi Olma Ölçeği	Evet	260	57.60	8.74	4.01	382	0.000*
	Hayır	124	53.63	9.72			
Kendini Kabul	Evet	260	8.85	2.55	0.90	211.080	0.368
	Hayır	124	8.57	2.99			
Bireysel Gelişim	Evet	260	11.80	2.63	1.52	382	0.129
	Hayır	124	11.35	2.78			
Hayatın Amacı	Evet	260	12.53	1.92	3.29	193.854	0.001*
	Hayır	124	11.69	2.52			
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Evet	260	6.78	2.72	2.24	382	0.026*
	Hayır	124	6.13	2.56			
Çevresel Hakimiyet	Evet	260	10.40	2.48	3.22	382	0.001*
	Hayır	124	9.50	2.75			
Özerklik	Evet	260	7.23	3.09	2.63	382	0.009*
	Hayır	124	6.39	2.64			
Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği	Evet	260	77.60	10.99	5.29	382	0.000*
	Hayır	124	71.35	10.53			
Kendilik Algısı	Evet	260	12.97	3.22	1.34	382	0.182
	Hayır	124	12.52	2.85			
Gelecek Algısı	Evet	260	6.89	2.39	2.24	382	0.026*
	Hayır	124	6.32	2.21			
Yapısal Stil	Evet	260	8.77	2.33	7.62	223.776	0.000*
	Hayır	124	6.70	2.55			
Sosyal Yeterlilik	Evet	260	16.71	3.47	3.50	382	0.001*
	Hayır	124	15.39	3.42			
Aile Uyum	Evet	260	14.18	3.19	1.43	382	0.154
	Hayır	124	13.67	3.46			
Sosyal Kaynaklar	Evet	260	18.09	3.44	3.64	382	0.000*
	Hayır	124	16.75	3.21			

* $p<0.05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Evlilik Yaşantıları Ölçeği, Kendini Kabul, Bireysel Gelişim, Kendilik Algısı, Aile Uyumu, Sosyal Kaynaklar alt boyutu çocuk sahibi olma durumu değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$).

Psikolojik İyi Olma Ölçeğinden ($t(382)=4.01$, $p<0.05$), Hayatın Amacı alt ölçeğinden ($t(193.854)=3.29$, $p<0.05$), Diğerleriyle Olumlu İlişkiler alt ölçeğinden ($t(382)=2.24$, $p<0.05$), Çevresel Hakimiyet alt ölçeğinden ($t(382)=3.22$, $p<0.05$), Özerklik alt ölçeğinden ($t(382)=2.63$, $p<0.05$), Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeğinden ($t(382)=5.29$, $p<0.05$), Gelecek Algısı alt ölçeğinden ($t(382)=2.24$, $p<0.05$), Yapısal Stil alt ölçeğinden ($t(223.776)=7.62$, $p<0.05$), Sosyal Yeterlilik alt ölçeğinden ($t(382)=3.50$, $p<0.05$), Sosyal Kaynaklar alt ölçeğinden ($t(382)=3.64$, $p<0.05$) aldıkları puanlar çocuk sahibi olma durumu göre anlamlı şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Ortalamalar karşılaştırıldığında evet diyenlerin, hayır diyenlere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 6
Eğitim Durumuna Göre Evlilik Yaşantıları Ölçeği, Psikolojik İyi Olma Ölçeği, Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Evlilik Yaşantıları Ölçeği	Lise	47	31.85	11.62	G.Arası	1012.06	2	506.03	5.87	0.003*
	Üniversite	241	36.15	9.18	G.İçi	32856.90	381	86.24		
	Yüksek	96	37.44	8.21	Toplam	33868.96	383			
	Lisans/Doktora									
	Toplam	384	35.95	9.40						
Psikolojik İyi Olma Ölçeği	Lise	47	53.34	14.98	G.Arası	579.07	2	289.53	3.43	0.033*
	Üniversite	241	56.38	7.93	G.İçi	32156.17	381	84.40		
	Yüksek	96	57.61	8.43	Toplam	32735.24	383			
	Lisans/Doktora									
	Toplam	384	56.32	9.25						
Kendini Kabul	Lise	47	8.43	3.91	G.Arası	25.22	2	12.61	1.73	0.178
	Üniversite	241	8.66	2.44	G.İçi	2772.21	381	7.28		
	Yüksek	96	9.19	2.58	Toplam	2797.43	383			
	Lisans/Doktora									
	Toplam	384	8.76	2.70						
Bireysel Gelişim	Lise	47	11.13	3.83	G.Arası	30.75	2	15.38	2.15	0.118
	Üniversite	241	11.59	2.58	G.İçi	2727.87	381	7.16		
	Yüksek	96	12.07	2.19	Toplam	2758.63	383			
	Lisans/Doktora									
	Toplam	384	11.66	2.68						
Hayatın Amacı	Lise	47	11.23	3.12	G.Arası	55.91	2	27.96	6.12	0.002*
	Üniversite	241	12.41	2.00	G.İçi	1739.07	381	4.56		
	Yüksek	96	12.38	1.88	Toplam	1794.99	383			
	Lisans/Doktora									
	Toplam	384	12.26	2.16						

Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Lise	47	6.64	2.89	G.Arası	4.54	2	2.27	0.31	0.731
	Üniversite	241	6.49	2.63	G.İçi	2757.56	381	7.24		
	Yüksek	96	6.74	2.75	Toplam	2762.10	383			
	Lisans/Doktora									
	Toplam	384	6.57	2.69						
Çevresel Hakimiyet	Lise	47	9.04	3.67	G.Arası	70.30	2	35.15	5.30	0.005*
	Üniversite	241	10.16	2.59	G.İçi	2525.88	381	6.63		
	Yüksek	96	10.52	1.78	Toplam	2596.18	383			
	Lisans/Doktora									
	Toplam	384	10.11	2.60						
Özerklik	Lise	47	6.87	3.47	G.Arası	9.12	2	4.56	0.51	0.598
	Üniversite	241	7.07	2.93	G.İçi	3375.30	381	8.86		
	Yüksek	96	6.72	2.83	Toplam	3384.41	383			
	Lisans/Doktora									
	Toplam	384	6.96	2.97						
Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği	Lise	47	72.87	15.29	G.Arası	711.38	2	355.69	2.85	0.059
	Üniversite	241	75.35	9.97	G.İçi	47527.96	381	124.75		
	Yüksek	96	77.50	11.67	Toplam	48239.33	383			
	Lisans/Doktora									
	Toplam	384	75.58	11.22						
Kendililik Algısı	Lise	47	12.60	3.58	G.Arası	4.88	2	2.44	0.25	0.777
	Üniversite	241	12.90	3.03	G.İçi	3687.08	381	9.68		
	Yüksek	96	12.73	3.07	Toplam	3691.96	383			
	Lisans/Doktora									
	Toplam	384	12.82	3.10						
Gelecek Algısı	Lise	47	6.87	2.55	G.Arası	3.61	2	1.80	0.33	0.722
	Üniversite	241	6.63	2.21	G.İçi	2105.73	381	5.53		
	Yüksek	96	6.81	2.59	Toplam	2109.33	383			
	Lisans/Doktora									
	Toplam	384	6.71	2.35						
Yapısal Stil	Lise	47	8.26	2.41	G.Arası	10.12	2	5.06	0.75	0.471
	Üniversite	241	7.98	2.62	G.İçi	2556.12	381	6.71		
	Yüksek	96	8.33	2.61	Toplam	2566.24	383			
	Lisans/Doktora									
	Toplam	384	8.10	2.59						
Sosyal Yeterlilik	Lise	47	15.17	4.20	G.Arası	80.22	2	40.11	3.31	0.038*
	Üniversite	241	16.31	3.49	G.İçi	4621.41	381	12.13		
	Yüksek	96	16.76	3.06	Toplam	4701.63	383			
	Lisans/Doktora									
	Toplam	384	16.28	3.50						
Aile Uyum	Lise	47	13.09	3.28	G.Arası	74.62	2	37.31	3.51	0.031*
	Üniversite	241	13.96	3.25	G.İçi	4053.28	381	10.64		
	Yüksek	96	14.60	3.29	Toplam	4127.91	383			
	Lisans/Doktora									
	Toplam	384	14.02	3.28						
Sosyal Kaynaklar	Lise	47	16.89	4.20	G.Arası	64.41	2	32.21	2.77	0.064
	Üniversite	241	17.56	3.20	G.İçi	4428.21	381	11.62		
	Yüksek	96	18.26	3.50	Toplam	4492.63	383			
	Lisans/Doktora									
	Toplam	384	17.66	3.42						

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Kendini Kabul, Bireysel Gelişim, Diğerleriyle Olumlu İlişkiler, Özerklik, Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği, Kendilik Algısı, Gelecek Algısı, Yapısal Stil, Sosyal Kaynaklar alt boyutu eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>0.05$).

Evlilik Yaşantıları Ölçeğinden ($F(2.381)=5.87, p<0.05$) elde edilen puanların eğitim durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Uygulanan Levene's testine göre homojen olarak dağılmadığı belirlenmiş bu nedenle Games-Howell testi uygulanmıştır. Bu test sonuçlarına göre, yüksek lisans/doktora mezunu olanların aldığı puanların lise mezunu olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Psikolojik İyi Olma Ölçeğinden ($F(2.381)=3.43, p<0.05$) elde edilen puanların eğitim durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Uygulanan Levene's testine göre homojen olarak dağılmadığı belirlenmiş bu nedenle Games-Howell testi uygulanmıştır. Bu test sonuçlarına göre, yüksek lisans/doktora mezunu olanların aldığı puanların lise mezunu olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Hayatın Amacı alt ölçeğinden ($F(2.381)=6.12, p<0.05$) elde edilen puanların eğitim durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Uygulanan Levene's testine göre homojen olarak dağılmadığı belirlenmiş bu nedenle Games-Howell testi uygulanmıştır. Bu test sonuçlarına göre, üniversite mezunu olanların aldığı puanların lise mezunu olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Çevresel Hakimiyet alt ölçeğinden ($F(2.381)=5.30, p<0.05$) elde edilen puanların eğitim durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Uygulanan Levene's testine göre homojen olarak dağılmadığı belirlenmiş bu nedenle Games-Howell testi uygulanmıştır. Bu test sonuçlarına göre, yüksek lisans/doktora mezunu olanların aldığı puanların lise mezunu olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Sosyal Yeterlilik alt ölçeğinden ($F(2.381)=3.31, p<0.05$) elde edilen puanların eğitim durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Uygulanan Levene's testine göre

homojen olarak dağılmadığı belirlenmiş bu nedenle Games-Howell testi uygulanmıştır. Bu test sonuçlarına göre, yüksek lisans/doktora mezunu olanların aldığı puanların lise mezunu olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Aile Uyumlu alt ölçeğinden ($F(2.381)=3.51, p<0.05$) elde edilen puanların eğitim durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Grup varyans dağılımlarının homojen olduğuna Levene's testi ile karar verilmiştir ($p>0.05$). Post hoc testinin varyans homejenliği sağlandığında yapılan Tukey testi bulguları sonuçlarına göre, yüksek lisans/doktora mezunu olanların aldığı puanların lise mezunu olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7
Gelir Durumuna Göre Evlilik Yaşantıları Ölçeği, Psikolojik İyi Olma Ölçeği, Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeğinin Karşılaştırılması

		n	$\bar{X}$	Ss.	Var. K.	K.T	Sd.	K.O	F	p
Evlilik Yaşantıları Ölçeği	Düşük	34	34.29	10.42	G.Arası	411.23	2	205.61	2.34	0.098
	Orta	305	35.75	9.42	G.İçi	33457.73	381	87.82		
	Yüksek	45	38.56	8.11	Toplam	33868.96	383			
	Toplam	384	35.95	9.40						
Psikolojik İyi Olma Ölçeği	Düşük	34	54.59	9.94	G.Arası	283.64	2	141.82	1.67	0.191
	Orta	305	56.22	9.52	G.İçi	32451.60	381	85.17		
	Yüksek	45	58.31	6.10	Toplam	32735.24	383			
	Toplam	384	56.32	9.25						
Kendini Kabul	Düşük	34	8.12	3.03	G.Arası	16.22	2	8.11	1.11	0.330
	Orta	305	8.84	2.76	G.İçi	2781.22	381	7.30		
	Yüksek	45	8.71	1.89	Toplam	2797.43	383			
	Toplam	384	8.76	2.70						
Bireysel Gelişim	Düşük	34	10.94	2.80	G.Arası	88.94	2	44.47	6.35	0.002*
	Orta	305	11.55	2.76	G.İçi	2669.68	381	7.01		
	Yüksek	45	12.89	1.51	Toplam	2758.63	383			
	Toplam	384	11.66	2.68						
Hayatın Amacı	Düşük	34	11.50	2.16	G.Arası	47.74	2	23.87	5.20	0.006*
	Orta	305	12.22	2.21	G.İçi	1747.25	381	4.59		
	Yüksek	45	13.04	1.57	Toplam	1794.99	383			
	Toplam	384	12.26	2.16						
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Düşük	34	7.85	3.52	G.Arası	98.30	2	49.15	7.03	0.001*
	Orta	305	6.57	2.61	G.İçi	2663.80	381	6.99		
	Yüksek	45	5.60	2.02	Toplam	2762.10	383			
	Toplam	384	6.57	2.69						
Çevresel Hakimiyet	Düşük	34	9.18	3.05	G.Arası	81.73	2	40.86	6.19	0.002*
	Orta	305	10.06	2.64	G.İçi	2514.46	381	6.60		
	Yüksek	45	11.18	1.37	Toplam	2596.18	383			

		Toplam	384	10.11	2.60					
Özerklik	Düşük	34	7.00	2.55	G.Arası	0.30	2	0.15	0.02	0.983
	Orta	305	6.97	2.97	G.İçi	3384.12	381	8.88		
	Yüksek	45	6.89	3.31	Toplam	3384.41	383			
	Toplam	384	6.96	2.97						
Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği	Düşük	34	70.88	8.00	G.Arası	988.39	2	494.19	3.98	0.019*
	Orta	305	75.78	11.62	G.İçi	47250.95	381	124.02		
	Yüksek	45	77.82	9.61	Toplam	48239.33	383			
	Toplam	384	75.58	11.22						
Kendilik Algısı	Düşük	34	11.41	2.72	G.Arası	74.41	2	37.20	3.92	0.021*
	Orta	305	12.97	3.16	G.İçi	3617.55	381	9.49		
	Yüksek	45	12.91	2.75	Toplam	3691.96	383			
	Toplam	384	12.82	3.10						
Gelecek Algısı	Düşük	34	5.94	1.28	G.Arası	38.89	2	19.45	3.58	0.029*
	Orta	305	6.70	2.40	G.İçi	2070.44	381	5.43		
	Yüksek	45	7.36	2.43	Toplam	2109.33	383			
	Toplam	384	6.71	2.35						
Yapısal Stil	Düşük	34	7.35	2.27	G.Arası	33.43	2	16.71	2.51	0.082
	Orta	305	8.10	2.61	G.İçi	2532.81	381	6.65		
	Yüksek	45	8.67	2.57	Toplam	2566.24	383			
	Toplam	384	8.10	2.59						
Sosyal Yeterlilik	Düşük	34	16.18	3.01	G.Arası	1.29	2	0.65	0.05	0.949
	Orta	305	16.27	3.53	G.İçi	4700.33	381	12.34		
	Yüksek	45	16.42	3.71	Toplam	4701.63	383			
	Toplam	384	16.28	3.50						
Aile Uyum	Düşük	34	13.44	2.29	G.Arası	38.07	2	19.04	1.77	0.171
	Orta	305	13.97	3.33	G.İçi	4089.83	381	10.73		
	Yüksek	45	14.78	3.52	Toplam	4127.91	383			
	Toplam	384	14.02	3.28						
Sosyal Kaynaklar	Düşük	34	16.56	2.44	G.Arası	45.21	2	22.60	1.94	0.146
	Orta	305	17.77	3.52	G.İçi	4447.42	381	11.67		
	Yüksek	45	17.69	3.34	Toplam	4492.63	383			
	Toplam	384	17.66	3.42						

* $p < 0.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Evlilik Yaşantıları Ölçeği, Psikolojik İyi Olma Ölçeği, Kendini Kabul, Özerklik, Yapısal Stil, Sosyal Yeterlilik, Aile Uyum, Sosyal Kaynaklar alt boyutu gelir durumu değişkenini üzerinden kıyaslandığında ölçeklerden alınan ortalama puanların arasında anlamlı düzeyde bir farklılığın olmadığı saptanmıştır ($p > 0.05$).

Bireysel Gelişim alt ölçeğinden ($F(2,381)=6.35$, $p < 0.05$) elde edilen puanların gelir durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Uygulanan Levene's testine göre homojen olarak dağılmadığı belirlenmiş bu nedenle Games-Howell testi uygulanmıştır. Bu test sonuçlarına göre, yüksek gelir düzeyi olanların aldığı

puanların orta ve düşük gelir düzeyi olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Hayatın Amacı alt ölçeğinden ($F(2.381)=5.20, p<0.05$) elde edilen puanların gelir durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Uygulanan Levene's testine göre homojen olarak dağılmadığı belirlenmiş bu nedenle Games-Howell testi uygulanmıştır. Bu test sonuçlarına göre, yüksek gelir düzeyi olanların aldığı puanların orta ve düşük gelir düzeyi olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Diğerleriyle Olumlu İlişkiler alt ölçeğinden ($F(2.381)=7.03, p<0.05$) elde edilen puanların gelir durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Uygulanan Levene's testine göre homojen olarak dağılmadığı belirlenmiş bu nedenle Games-Howell testi uygulanmıştır. Bu test sonuçlarına göre, orta ve düşük gelir düzeyi olanların aldığı puanların yüksek gelir düzeyi olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Çevresel Hakimiyet alt ölçeğinden ($F(2.381)=6.19, p<0.05$) elde edilen puanların gelir durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Uygulanan Levene's testine göre homojen olarak dağılmadığı belirlenmiş bu nedenle Games-Howell testi uygulanmıştır. Bu test sonuçlarına göre, yüksek gelir düzeyi olanların aldığı puanların orta ve düşük gelir düzeyi olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeğinden ($F(2.381)=3.98, p<0.05$) elde edilen puanların gelir durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Uygulanan Levene's testine göre homojen olarak dağıldığı belirlenmiş bu Tukey testi uygulanmıştır. Bu test sonuçlarına göre, gelir düzeyi orta ve yüksek olanların aldığı puanların gelir düzeyi düşük olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Kendililik Algısı alt ölçeğinden ($F(2.381)=3.92, p<0.05$) elde edilen puanların gelir durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Uygulanan Levene's testine göre homojen olarak dağıldığı belirlenmiş bu Tukey testi uygulanmıştır. Bu test sonuçlarına göre, gelir düzeyi orta olanların aldığı puanların gelir düzeyi düşük olanlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Gelecek Algısı alt ölçeğinden ($F(2.381)=3.58, p<0.05$) elde edilen puanların gelir durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Uygulanan Levene's testine göre homojen olarak dağılmadığı belirlenmiş bu nedenle Games-Howell testi uygulanmıştır. Bu test sonuçlarına göre, yüksek gelir düzeyi olanların aldığı puanların düşük gelir düzeyi olanlara göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.



BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı, evli bireylerde psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin evlilik doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, evli bireylerde psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu bulguya göre, psikolojik iyi oluşun arttıkça evlilik doyumu artmaktadır. Literatürde evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş ilişkisi üzerine yapılan çalışmalar, bu araştırmanın sonucunu destekler niteliktedir. Whisman ve arkadaşları (2001) psikolojik iyi oluşun evlilik doyumu ile güçlü bir bağlantısı olduğunu belirtmişlerdir. Proulx ve arkadaşları (2007), metaanaliz çalışmasında 93 araştırmayı ele almıştır. Yapılan çalışmada cinsiyet, evlilik süresi, psikolojik iyi oluş değişkenlerinin evlilik doyumu ve kalitesi ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ekşi ve arkadaşları (2019), evlilik doyumunun psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde, travmatik yaşantılar ile negatif yönde ilişkisi olduğunu belirtmiştir. Aktağ ve Çankaya (2015), evlilik uyumunu yordayan faktörleri incelediği çalışmada, psikolojik iyi oluşun evlilik uyumunu etkilediğini belirtmişlerdir. Sacco ve Phares'e göre (2001) evlilik doyumu düzeyi kişilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri için önemli bir belirleyicidir. Çalışmada, evlilik doyumunun yükselmesinin depresif belirtileri azalttığını belirtmişlerdir.

Alanyazında evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin evlilik doyumu ile ilişkili olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi oluş, kişinin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını olumlu yönde etkileyen bir durumdur. Bu, kişinin genel olarak mutlu, sağlıklı ve işlevsel olduğu anlamına gelir. İyi ve mutlu hisseden bireyin eşleri ile iletişimlerinin olumlu olacağı, var ise problemleri çözmeye yönelik bireysel kaynaklara başvuracağı bu nedenle evliliğinden daha fazla doyum alacağı düşünülmektedir.

Evli bireylerin eşleri ile ilişkilerini şekillendiren en önemli unsurlardan biri evlilik doyumudur. Psikolojik iyi oluşu yüksek olan bireyler evliliği kendilerini gerçekleştirme yolunda bir adım olarak görmektedirler. Bu nedenle psikolojik iyi oluşu yüksek olan bireylerin evlilikten aldıkları doyumu artmıştır.

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, evli bireylerde psikolojik dayanıklılık ve evlilik doyumu arasında pozitif ilişki bulunmaktadır. Bu bulguya göre, psikolojik dayanıklılık arttıkça evlilik doyumunu artmaktadır. Literatürde evlilik doyumu ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi üzerine yapılan çalışmalar, bu araştırmanın sonucunu destekler niteliktedir. Huber ve arkadaşları (2010), evli bireylerin uyum, olumlu ilişki beklentisi, özyeterlik gibi psikolojik dayanıklılık özelliklerinin evlilik doyumunu artırdığı belirlemiştir. Evlilikte doyum ve istikrarın psikolojik dayanıklılık ile ilişkisini inceleyen bir çalışmada, psikolojik dayanıklılığın evlilik doyumunu yordayan bir faktör olduğunu ortaya koymuştur (Margelisch vd., 2017). Kaveh Hojjat ve arkadaşları (2017) psikolojik dayanıklılığı geliştirme eğitimlerinin bireylerde depresyon ve kaygı düzeyini düşürdüğü, evlilik doyumunu artırdığını belirtmişlerdir. Ghadampour ve arkadaşları (2019) psikolojik dayanıklılık ile evlilik doyumu arasında ilişki olduğunu saptamıştır. Bu çalışmada psikolojik dayanıklılık eğitimlerinin evlilik doyumu üzerinde olumlu etki yarattığı belirlenmiştir.

Evlilik yaşamında çatışmalar evliliğin kaçınılmaz bir parçasıdır. Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler, evlilik hayatındaki zorlukların üstesinden gelme açısından ve ilişkilerinin yeniden canlanmasına yardımcı olmak için diğer bireylerden daha donanımlıdır (Neff ve Broady, 2011). Psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan bireyler ilişkilerin geleceği konusunda daha iyimserdirler. Bu bireyler evlilikte yaşanan sorunları çözme konusunda yeteneklerinden emindir. Bu nedenle evliliğin sağlıklı yürümesi ve evlilikten doyum alınması konusunda diğer bireylere göre daha yetenekli olabilirler.

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, evli bireylerin evlilik doyumları cinsiyete göre farklılaşmaktadır. Bu bulguya göre, kadınların evlilik doyumları erkeklere göre anlamlı derecede yüksektir. Alanyazında evlilik doyumunu cinsiyet farklılıkları bakımından ele alan çalışmalarda farklı bulguların elde edildiği görülmektedir. Bazı çalışmalarda evlilik doyumunun cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir (Kabasakal ve Soylu, 2016; Çağ ve Yıldırım, 2013; Vural Batık ve Kalkan, 2017). Evlilik doyumlarının kadınlar lehine farklılaştığını ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (Gökmen, 2001; Aktürk, 2006). Günümüzde kadın ve erkeğin evlilik içerisindeki konumları ve toplumsal cinsiyet rollerinin evlilik doyumunu etkileyebileceği düşünülmektedir. Kadınların toplumsal hayatta daha çok

yer alması, cinsiyet eşitliği konusunda ilerleme sağlanması da kadının birey olarak aile içerisinde daha fazla rol almasını sağlamıştır (Haylı ve ark., 2017). Bu durum kadınların evlilik doyumu düzeylerinin artmasını sağlayan etkenler arasında bulunabilir.

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, evli bireylerin evlilik doyumları gelir durumuna göre farklılaşmamaktadır. Alanyazında evlilik doyumunu gelir durumu farklılıkları bakımından ele alan araştırmalarda farklı bulguların elde edildiği görülmektedir. Yıldız ve Erdem (2020) gelir durumu ile evlilik doyumu arasında pozitif ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Yapılan çalışmaya göre yüksek gelir grubunda olan bireyler yüksek evlilik doyumuna sahiptir. Ünver ve Güloğlu, (2021), ekonomik problemlerin evlilik doyumunu düşürebileceğini bildirmiştir. Köseoğlu (2021), evlilik doyumunun gelir durumuna göre farklılaşmadığını bildirmiştir. Çağ ve Yıldırım (2013), gelir düzeyi değişkeninin evlilik doyumunu farklılaştırmadığını belirtmişlerdir. Araştırma sonuçlarında ortaya çıkan varlığın elde edilen gelirin ekonomik refah sağlayıp sağlamadığına göre değişebileceği düşünülmektedir.

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, evli bireylerin evlilik doyumları eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır. Bu bulguya göre, yüksek lisans ve lisans mezunlarının evlilik doyumları lise mezunlarına göre anlamlı derecede yüksektir. Alanyazında evlilik doyumunu eğitim durumu farklılıkları bakımından ele alan araştırmalarda farklı bulguların elde edildiği görülmektedir Dökmen ve Tokgöz (2002), eğitim düzeyinin artmasının evlilik doyumunu artırdığını bildirmişlerdir. Bülbül ve Giray (2011) yüksek lisans mezunlarının evlilik doyumlarının ilköğretim mezunlarına göre anlamlı derecede yüksek olduğunu saptamıştır. Kışlak ve Çavuşoğlu (2006) evlilik doyumlarının eğitim durumuna göre farklılaşmadığını belirtmiştir. Eğitim geliştirici çevre koşulları için önemlidir. Eğitimin yaşam amaçlarını arttırıyor olması çiftlerin birbirlerinin yaşam anlamlarına ortak olmasını sağlar. Bu durum evlilik doyumunu artırıcı etki yaratabilir.

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, evli bireylerin evlilik doyumları çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşmamaktadır. Köseoğlu (2021) araştırmamızda elde edilen sonuçlara paralel olarak çocuk sahibi olmanın evlilik doyumunu farklılaştırmadığını bildirmiştir. Çapri ve Gökçakan (2012); Gülyüksel Akdağ ve

Cihangir Çankaya (2015), evlilik doyumunun çocuk sahibi olma değişkeni ile ilişkili olmadığını bildirmişlerdir. Çocuk sahibi olmanın evlilik uyumuna olan etkisinin ailenin yapısı ile ilgili olarak değişebileceği düşünülmektedir. Çocuk aileyi zenginleştirebilir, çiftlerin ortak bir insan yetiştirmesi hem yaşam içinde hem evlilikte daha aktif bir yaşam sunar. Bu nedenle çocuk sahibi olan bireylerin evlilik doyumlarının yüksek olacağı düşünülebilir.

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, evli bireylerin psikolojik dayanıklılıkları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Alanyazında psikolojik dayanıklılığı cinsiyet farklılıkları bakımından ele alan araştırmalarda farklı bulguların elde edildiği görülmektedir. Xiao vd., (2020) pandemi döneminde erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Hodes ve Epperson, (2019) kadınların bilişsel tarzlarının erkeklerden farklı olması nedeniyle psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstereceğini bildirmişlerdir. Uçar (2014), öğretmenler yaptığı araştırmada kadın öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğunu saptamışlardır. Bektaş ve Özben (2016) evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Alanyazında psikolojik dayanıklılık çalışmalarının örneklem nitelikleri ve boyutları açısından farklı özellikler taşıdığı görülmektedir. Psikolojik dayanıklılığın çok boyutlu bir kavram olması nedeniyle farklı faktörlerden etkilenebileceği düşünülmektedir. Araştırmalarda ortaya çıkan farklılığın örneklem farklılığından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri gelir durumuna göre farklılaşmaktadır. Bu bulguya göre, gelir durumu orta ve iyi seviyede olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri gelir durumu düşük olanlara göre anlamlı derecede yüksektir. Literatürde psikolojik iyi oluş üzerine yapılan çalışmalar, bu araştırmanın sonucunu destekler niteliktedir. Hayırlı Hanay (2022), gelir durumu yüksek olan bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğunu saptamıştır. Karademir ve Açık (2019), gelir durumu düşük olmayan bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinde yüksek olduğunu bildirmiştir. Köseoğlu (2021) bu bulguya paralel sonuçlara ulaşmıştır. Ekonomik düzeye göre yapılan incelemelerde gelir düzeyini yeterli olarak anlayan bireylerin

yetersiz algılayanlara göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir (Bektaş, 2018).

Evli bireylerde gelir durumun düşük olması, strese yol açan faktörlerle daha sık karşılaşmaya yol açar. Bu durumun kişilik gelişimine katkıda bulunması ve psikolojik dayanıklılığı artırması beklenir. Gelir düzeyinin düşük olması, strese yol açan faktörlerle daha sık karşılaşmaya yol açabileceğinden bu durum kişilik özelliklerinin gelişimine katkıda bulunarak, psikolojik dayanıklılığı artırması beklenir. Gelir durumu ile ilgili olumsuz durumların artması bireyleri zamanla çaresiz hissettirebilir. Gelir düzeyi kişilerin kaynaklarını artırır ve ihtiyaçlara daha kolay erişilmesini sağlar. Bu durumun psikolojik dayanıklılık düzeyinde düşüşe yol açabileceği düşünülmektedir.

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri eğitim durumuna göre farklılaşmamaktadır. Özer (2021), psikolojik dayanıklılık düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılaşmadığını bildirmiştir. Bu çalışmalara ek olarak benzer bulgulara ulaşan araştırmalar da bulunmaktadır (Guinn vd., 2009; Kırmıoğlu vd., 2012; Soyer vd., 2013). Psikolojik dayanıklılık için iyimserlik ve umut duygusu gibi durumlar daha çok etkilidir. Eğitim durumu ruhsal yaşam için koruyucu bir etmen olabilir. Bu nedenle psikolojik dayanıklılık için farklılaştırıcı bir faktör olmayabilir. Araştırma sonuçlarında ortaya çıkan farklılığın ortaya çıkması örneklem farklılıkları nedeniyle de olabilir.

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Literatürde psikolojik iyi oluş üzerine yapılan çalışmalar, bu araştırmanın sonucunu destekler niteliktedir (Khumalo vd., 2012; Tütüncü, 2012; Hüsrevoğlu, 2019). Ryff (1989b) çalışmasında psikolojik iyi oluş ve cinsiyet arasındaki ilişkide kadınların psikolojik iyi oluşu erkeklere göre daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Ayer (2016), Özbek (2016), Kaplan (2018) araştırmalarında erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Psikolojik iyi oluş içerisinde birçok faktörü barındıran çok yönlü bir kavramdır. Psikolojik iyi oluşun cinsiyet bağlı olarak farklılaşmasının toplumsal normlar, cinsiyet rolleri ve kültürel faktörlere bağlı olarak değişebileceği düşünülebilir.

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır. Bu bulguya göre, yüksek lisans ve lisans mezunlarının psikolojik iyi oluş düzeyleri lise mezunlarına göre anlamlı derecede yüksektir. Khumalo ve arkadaşları (2012) psikolojik iyi oluş ve eğitim düzeyi arasında pozitif ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Alanyazında bulunan diğer araştırmalarda da paralel sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür (Kilit, 2019; Daş, 2019; Köseoğlu, 2021). Yüksek eğitim düzeyi olan kişilerin daha fazla bilgiye sahip olduğu ve bu bilgiyi nasıl kullanabileceklerini öğrendikleri için daha yüksek düzeyde problem çözme yeteneklerine sahip olmaları beklenir. Ayrıca, yüksek eğitim düzeyi olan kişilerin daha fazla seçenekleri olması psikolojik iyi oluşlarını artıran etmenler arasında olabilir.

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri gelir durumuna göre farklılaşmamaktadır. Literatürde psikolojik iyi oluş üzerine yapılan çalışmalar, bu araştırmanın sonucunu destekler niteliktedir. Yapılan araştırmalarda psikolojik iyi oluşun gelir düzeyine göre farklılaşmadığı ortaya konmuştur (Çelik, 2016; Kındıroğlu, 2018; Hüsrevoğlu, 2019; Daş, 2019).

Gelir düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki, bireylerin ekonomik güvenliğine dayalıdır. Yüksek gelir düzeyi olan kişilerin daha az ekonomik endişe ve stresle karşılaştıkları düşünülür ve bu da psikolojik iyi oluşlarını artırabilir; ancak yüksek gelir düzeyi olan kişilerin de psikolojik sorunlar yaşayabileceği unutulmamalıdır. Örneğin, yüksek gelir düzeyi olan kişilerin yoğun iş temposu, yüksek beklentiler ve baskı altında çalışma gibi faktörler nedeniyle daha fazla stresle karşılaşma ihtimalleri bulunabilir. Bu nedenle, yüksek gelir düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki oldukça karmaşıktır ve diğer faktörlerin de etkisiyle açıklanabilir.

Çalışmadan elde edilen bulgulara göre, evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşmaktadır. Bu bulguya göre, çocuk sahibi olanların psikolojik iyi oluş düzeyleri çocuk sahibi olmayanlara göre anlamlı derecede yüksektir. Alanyazında psikolojik iyi oluşun çocuk sahibi olma durumu farklılıkları bakımından ele alan araştırmalarda farklı bulguların elde edildiği görülmektedir. Daş (2019), tek çocuğa sahip olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin çocuk sahibi olmayan ve 2-3 çocuk sahibi olanlara göre anlamlı

derecede yüksek olduğunu bildirmiştir. Özbek (2016), psikolojik dayanıklılığın çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşmadığını belirtmiştir.

Çocuk sahibi olmanın psikolojik iyi oluş üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri olabilir. Olumlu tarafı, ebeveyn olmak kişinin hayatına bir amaç, tatmin ve neşe duygusu getirebilir. Genel olarak, çocuk sahibi olmanın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi, bireyin kişiliği, sosyal destek ağı ve genel yaşam koşulları dâhil olmak üzere bir dizi faktöre bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Ebeveynlerin kendi iyilik hallerinin farkında olmaları ve çocuklarına bakmanın yanı sıra kendilerine de bakmak için adımlar atmaları önemlidir. Bu durum ayrıca ebeveynlerin sahip olduğu çocuk sayısına göre de değişebileceği düşünülmektedir.



BÖLÜM 5: SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmada ortaya çıkan bulgulara göre hipotez kabul/red durumu şöyledir;

H₁: Evli bireylerde psikolojik iyi oluş düzeyleri ile evlilik doyumu arasında ilişki bulunmaktadır. **(Kabul edilmiştir).**

H₂: Evli bireylerde psikolojik dayanıklılık ile evlilik doyumu arasında ilişki bulunmaktadır. **(Kabul edilmiştir).**

Araştırmada sonuçlarına dayalı olarak aşağıdaki önerilere yer verilebilir.

- Birbirleri ile evli olan katılımcıların çalışmaya dâhil edilmesi, özellikle evlilik doyumunun ölçülmesinde iki yönlü bulguya erişmeye imkân tanıyabilir.
- Araştırmada demografik verilerin artırılması, evlilik doyumunu etkileyen faktörlerin belirlenmesi açısından önemli olabilir.
- Farklı sosyo-ekonomik durumlarda olan örneklemeler arasında bu çalışmanın gerçekleştirilmesi özellikle gelir durumu ve eğitim durumunun evlilik doyumu ile ilişkisi ortaya koymak açısından önemli olabilir.
- Evli bireylerin toplumsal cinsiyet algılarının da evlilik deneyimlerini ve psikolojik iyi oluşlarını etkileyebileceği düşünüldüğünde, ilgili değişkeni ölçmeye yarayan ölçeklerin de dahil edilmesi söz konusu olabilir.
- Klinik alanda evlilik doyumu düşük olan bireylerde etkili iletişim becerileri, bireysel anlam yaratma ve evlilik için ortak anlam yaratmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Duygu odaklı çift terapileri ve yaşantısal aile terapilerinin uygulanması fayda sağlayabilir.

KAYNAKÇA

- Akdağ, F. G., ve Z.C. Çankaya. (2015). Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3). 642-662.
- Aktürk, B. E. (2006). *Marital satisfaction in Turkish Remarried Families: Comparison Among Marital Status, Effect of Stepchildren and Contributing Factors*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Altundağ, Y. (2013). *Anne-Baba Boşanmış Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Yordayıcı Değişkenler Olarak Yaşam Doyumu ve Yalnızlık*, Yüksek Lisans Tezi, Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Askarian Omran, S., F. Sheikholeslami, R. Tabari ve E. Paryad. (2015). Role of Career Factors on Marital Satisfaction of Nurses. *Journal of Holistic Nursing and Midwifery*, 25(4), 102-109.
- Ayer, D. F. (2016) *Evlilik Doyumunun, Eş Desteği, Evlilik İletişim Şekilleri ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ayub, N. ve S. Iqbal. (2012). The Factors Predicting Marital Satisfaction: A Gender Difference in Pakistan. *International Journal of Interdisciplinary Social Sciences*, 6(7), 63–73.
- Bar, M. (2016). *Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik Ertelemeye Etkisi*. Doktora Tezi. Sakarya: Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Basım, H. N. ve F. Çetin. (2011). The Reliability and Validity of the Resilience Scale for Adults-Turkish Version. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104.
- Batan, S., N. (2016). *Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa Çıkmanın Yaşam Doyumuna Etkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bektaş, M. (2018). *Evli Bireylerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Yordanması*. Doktora Tezi, İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bektaş, M. ve Ş. Özben, (2016). Evli Bireylerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(1), 215-240.

Bloch J.R., D. Webb., L. Mathews., E. Dennis., M. Bennett ve F. Culhane (2010). Beyond Marital Status: The Quality Of The Mother-Father Relationship And Its Influence On Reproductive Health Behaviors And Outcomes Among Unmarried Low Income Pregnant Women. *Matern Child Health Journal*, 14(5), 726-34.

Bookwala J. ve J. Jacobs (2004). Age, Marital Processes, and Depressed Affect. *Gerontologist*, 44, 328-38

Bülbül, S. ve S. Giray (2011). Sosyodemografik Özellikler ile Mutluluk Algısı Arasındaki İlişki Yapısının Analizi. *Ege Academic Review*, 11(Special Issue), 113-123.

Connor, K. M., ve R. Davidson (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor- Davidson Resilience Scale (CD- RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.

Copur, Z., ve I. Eker (2014). The Relationship Between Financial Issues and Marital Relationship. *International Journal of Arts & Sciences*, 7(5), 683.

Çağ, P, Yıldırım, İ. (2013). Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23.

Çapri, B., ve Z. Gökçakan (2012). Eş Tükenmişliğinin Yordanmasında Cinsiyet Farklılıkları. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 35-53.

Çelik, Ç. B. (2018). Bağlanma Stilleri, Psikolojik İyi Olma ve Sosyal Güvende Hissetme: Aralarındaki İlişki Ne?. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 27-40.

Çelik, O. (2016). *Öğretmen Adaylarında Psikolojik İyi Oluş, Algılanan Sosyal Yetkinlik ve Güvengenliğin İncelenmesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Erzincan: Erzincan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Daş, M. (2019). *Evli Bireylerin Evlilikte Uyum ve Eş Destek Düzeyleri ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ekşi, H., F. Güneş ve N. Yaman (2018). Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluşları ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini Açısından İncelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(50), 203-233.

Ersoy, A. F., ve M. E. Gülbüz. (2020). Düşük Sosyo-Ekonomik Düzeye Sahip Boşanmış Kadınlarda Psikolojik Dayanıklılık. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(11), 1-17.

Eschleman, K. J., A. Bowling ve G. Alarcon (2010). A Meta-analytic Examination of Hardiness. *International Journal of Stress Management*, 17(4), 277–307.

Fletcher, D. ve M. Sarkar (2013). Psychological Resilience: A Review and Critique of Definitions, Concepts, and Theory. *European Psychologist*, 18(1), 12.

Flores, E., D. Cicchetti ve F. Rogosch. (2005). Predictors of Resilience In Maltreated and Nonmaltreated Latino Children. *Developmental psychology*, 41(2), 338.

Florian, V., M. Mikulincer ve O. Taubman (1995). Does Hardiness Contribute to Mental Health During a Stressful real-life Situation? The Roles of Appraisal and Coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 687– 695.

Fraser, M. W., L. Kirby ve P. Smokowski. (2004). Risk and resilience in childhood. *Risk and resilience in childhood: An ecological perspective*, 2, 13-66.

Fu, F. ve A. Chow. (2016). Traumatic Exposure and Psychological Well-being: The Moderating Role of Cognitive Flexibility. *Journal of Loss and Trauma*, 1-20.

Garmezy, N. (1991). Resilience in Children's Adaptation to Negative Life Events and Stressed Environments. *Pediatrics*, 20, 459-466.

Garmezy, N. (1993). Children in Poverty: Resilience Despite Risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136.

Geçgin, F.M. ve Ü. Sahranç. (2017). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4), 739-755.

- Ghadampour, E., L. Heidaryani.ve M. Bafrooeii. (2019). The Effectiveness of Quality of life Therapy on Psychological Well-being, Resiliency, Marital Satisfaction in wives of Veterans. *Journal of Military Medicine*, 21(1), 22-31.
- Gorchoff, S. M., O. John ve R. Helson. (2008). Contextualizing Change in Marital Satisfaction During Middle Age: An 18-year Longitudinal Study. *Psychological Science*, 19(11), 1194-1200.
- Gottman, J. M. ve S. Carrere. (2000). Welcome to The Love Lab. *Psychology Today*, 33(5), 42-50.
- Gottman, J. M. ve N. Silver. (1994). *What makes marriage work?* New York: Simon & Schuster.
- Gökmen, A. (2001). Evli Eşlerin Birbirlerine Yönelik Kontrolcülük ve Bağımlılık Algılarının Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Greene, R.R. ve A. Conrad. (2002). *Basics Assumptions and Terms. En R. Greene (ed.). Resiliency. An Integrated Approach to Practice, Policy and Research.* Washington, DC. NASW Press.
- Guinn, B., V. Vincent, ve D. Dugas. (2009). Stress Resilience Among Border Mexican American women. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 31(2), 228–243.
- Gülyüksel Akdağ F. ve Z. Cihangir Çankaya. (2015). Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 646-662.
- Haase, J. E. (2004). The Adolescent Resilience Model as a Guide to Interventions. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 21(5), 289-299.
- Harway, M. (2005). *Handbook of Couples Therapy*. NJ: Wiley, Hoboken.
- Hatami, H., M. Habi ve A. Akbari. (2009). Assessing the Impact of Religiosity on Marital Satisfaction. *J Military Psychology*, 1(1), 13-22.
- Hawkins, N. Daniel ve A. Booth (2005), Unhappily Ever After: Effects of Longterm, Low-Quality Marriages on Well-Being. *Social Forces*, 84(1), 451- 471.

Hawley, D. R., ve L. DeHaan (1996). Toward a Definition of Family Resilience: Integrating Life- Span and Family Perspectives. *Family process*, 35(3), 283-298.

Hayırlı Hanay, B. (2022). *Çocukluk Çağı Travmaları, Algılanan Sosyal Destek ve Evlilik Doyumu ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Haylı, R. G., E. Durmuş ve A. Kış. (2017). Evlilik Doyumunun Cinsiyet Açısından İncelenmesi: Bir Meta-Analiz Çalışması. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3328-3342.

Herrenkohl, T. I., K. Hill, J. Chung, J. Guo, R. Abbott ve J. D. Hawkins. (2003). Protective Factors Against Serious Violent Behavior in Adolescence: A Prospective Study of Aggressive Children. *Social Work Research*, 27(3), 179-191.

Hodes, G. E. ve C. Epperson. (2019). Sex Differences in Vulnerability and Resilience to Stress Across The Life Span. *Biol Psychiatry*. 86(6), 421–432.

Holman, T. B. (2002). *Premarital Prediction of Marital Quality or Breakup: Research, Theory, and Practice*. MA: Kluwer Academic Publishers, Hingham.

Homan, K. J. (2016). Self-compassion and Psychological Well-being in Older Adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111-119.

Huber, C. H., R. Navarro, W. Womble ve F. Mumme. (2010). Family Resilience and Midlife Marital Satisfaction. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 18(2), 136-145.

Huston, T.L., E. Robins, J. Atkinson ve S. McHale. (1987). Surveying The Landscape of Marital Behaviour: A behavioural Self-Report Approach to Studying Marriage. In S. Oskamp Ed., *Family processes and problems: Social psychological aspects*. *Applied Social Psychology Annual*, 7, 45-72.

Hüsrevoğlu, M., (2019). *Psikolojik İyi Oluş ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, Üsküdar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Jacelon, C. S. (1997). The Trait and Process of Resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25(1), 123-129.

Jenson, J. M., ve M. Fraser. (Eds.). (2015). *Social Policy for Children and Families: A risk and Resilience Perspective*. London: Sage Publications.

Jose, O. ve V. Alfons. (2007). Do Demographics Affect Marital Satisfaction?. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 33(1), 73-85.

Kabasakal, Z., ve Y. Soylu. (2016). Evli Bireylerin Evlilik Doyumunun Cinsiyet ve Eş Desteğine Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 208-21.

Kamya H. (2000). Hardiness and Spiritual Wellbeing Among Social Work Students. *Journal of Social Work Education*, 36(2), 231-241.

Kaplan, K. (2016). *Evli Bireylerde Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumlarının, Evlilik Doyumuna ve Psikolojik İyi Oluş Durumuna Olan Etkisinin İncelenmesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Karaca, A.A. ve T. Yerlisu-Lapa. (2016). Serbest Zaman Katılımı, Psikolojik İyi Olma ve Serbest Zaman Engelleri ile Başetme Stratejilerinin Üniversite Öğrencileri Üzerinde İncelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3293-3304.

Karademir, T. ve M. Açak. (2019). Üniversiteli Sporcuların Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 803-816.

Karavardar, G. (2010). Psikolojik Yıldırma ile Bazı Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki. *Journal Of New World Sciences Academy*, 5(3), 11-22.

Karimnejad Niaragh, S., A. Borjali, F. Alavian ve F. Azartash SHandi. (2010). Relationship Between Satisfaction and Sexual Satisfaction Ptoject with Marital Satisfaction in Married Female Students. *In Afla*, 6(21), 35-41.

Kaveh Hojjat, S., H. Monadi Ziarat, M. Rezaei, S.E. Hatami, R. Ghaljooghi ve M. N. Khalili. (2017). Effectiveness of Group Resiliency Training on Anxiety, Depression,

and Marital Satisfaction in Mothers of Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. *Journal of Family Psychotherapy*, 28(3), 257- 268.

Khazaei, M., R. Rostami ve A. Zaryabi. (2011). The Relationship Between Sexual Dysfunctions and Marital Satisfaction in Iranian Married Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 783-785.

Khumalo, I. P., Q. Temane ve M. P. Wissing. (2012). Socio-Demographic Variables, General Psychological Well-Being and the Mental Health Continuum in an African Context. *Soc Indic Res* 105, 419–442.

Kındıroğlu, Z. (2018). *Ebeveynlerin Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ile Çocukların Sosyal Yetkinlik ve Davranışları Arasındaki İlişki*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kırımoğlu, H., G. Filazoğlu-Çokluk ve Y. Yıldırım. (2012). Türk Antrenörlerin Yılmazlık Düzeylerinin İncelenmesi, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(39), 115-127.

Kışlak, Ş. T., ve P. Ş. Çavuşoğlu, P. Ş. (2006). Evlilik Uyumu, Bağlanma Biçimleri, Yüklemeler ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 9(9), 61-68.

Klag, S. ve G. Bradley. (2004). The Role of Hardiness in Stress and İllness: An Exploration of the Effect of Negative Affectivity and Gender. *British Journal of Health Psychology*, (9), 137-161.

Kobasa, S. C. (1979). Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1– 11.

Kobasa, S. C., S. R. Maddi ve S. Kahn. (1982). Hardiness and Health: A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168– 177.

Köseoğlu, E. (2021). *Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıklarının Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Lansford, J. E., P. S. Malone,, K. Stevens., K. Dodge ve G. S. Pettit. (2006). Developmental Trajectories of Externalizing and Internalizing Behaviors: Factors Underlying resilience in Physically Abused Children. *Development and Psychopathology*, 18(1), 35-55.
- Linn, M. (2017). A Study on the Relationship Between Hardiness and Psychological Stress Responses. *Yadanabon University Research Journal* 8(1), 1-7.
- Luthar, S. S., ve P. J. Brown, P. J. (2007). Maximizing Resilience Through Diverse Levels of Inquiry: Prevailing Paradigms, Possibilities, and Priorities for the Future. *Development and Psychopathology*, 19(3), 931-955.
- Luthar, S. S., D. Cicchetti ve B. Becker. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Maddi R. S., R. H. Harvey ve M. Brow. (2006). The Personality Construct of Hardiness: Relationships with Repression, Innovativeness, Authoritarianism, and Performance. *Journal of Personality*, 74(2), 575–598.
- Maddi, S. (2015) *Hardiness*, In S. Krauss-Whitbourne (Eds.), *The Encyclopedia of Adulthood and Aging* (pp.1-4). New York: John Wiley & Sons.
- Maddi, S. R. (2002). The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research, and Practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173-185.
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The Courage to Grow From Stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 160-16.
- Maddi, S. R. (2008). The Courage and Strategies of Hardiness as Helpful in Growing Despite Major, Disruptive Stresses. *American Psychologist*, 63(6), 563-564.
- Maddi, S. R. (2013). *Hardiness As The Existential Courage to Grow Through Searching for Meaning*. In J. A. Hicks & C. Routledge (Eds.), *The experience of meaning in life: Classical perspectives, emerging themes, and controversies* (pp. 227–239).

- Maddi, S. R. (2017). *Hardiness as a Pathway To Resilience Under Stress*. In U. Kumar (Eds.), *Routledge International Handbooks. The Routledge International Handbook of Psychosocial Resilience* (pp. 104–110). London: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Maddi, S. R., ve M. Hess. (1992). Personality hardiness and success in Basketball. *International Journal of Sport Psychology*, 23(4), 360–368
- Maddi, S. R., ve D. M. Khoshaba. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265-274.
- Mandleco, B. L. (2000). An Organizational Framework for Conceptualizing Resilience in Children. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 13(3), 99-112.
- Margelisch, K., K. A. Schneewind., J. Violette ve P. Perrig-Chiello. (2017). Marital Stability, Satisfaction and Well-being in Old Age: Variability and Continuity in Longterm Continuously Married Older Persons. *Aging and Mental Health*, 21(4), 389- 398
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*, 56(3), 227.
- Mirzaie, K. H., Z. Taghadosi ve M. Pakdaman. (2015). The Factors Affecting the Stability of Marriage in Tehran. *GUGEf*, 4(4), 1-8.
- Moghadam, S. (2006). Comparison of Marital Satisfaction in Houswives and Employed Women and Their Hausbands in Gonabad. *Ofogh-e-Danesh*, 12(2), 45-50.
- Mund, P. (2017). Hardiness and Culture: a Study with Reference to 3 Cs of Kobasa. *International Research Journal of Management, IT and Social Sciences*, 4(2), 152-159.
- 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(1), 16-26.

- Nazari, A. M., R. Fathi ve M. Asadi. (2013). The Relationship Between job Satisfaction and Demographic Characteristics and Marital Satisfaction in Male and Female Teachers in Secondary Schools of Dehdasht. *Woman and family studies*, 5(18), 145-55.
- Neff, L. A., ve E. Broady. (2011). Stress Resilience in Early Marriage: Can Practice Make Perfect?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(5), 1050.
- Norman, E. (Ed.). (2000). *Resiliency enhancement: Putting the Strength Perspective into Social Work Practice*. USA: Columbia university press.
- Olsson, C. A., J. Burns., D. Vella-Brodrick ve S. M. Sawyer. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26(1), 1-11.
- Onyishi E. I., P., A. Sorokowski ve R. Pipitone. (2012). Children and Marital Satisfaction in a non-Western Sample: Having More Children Increases Marital Satisfaction Among the Igbo People of Nigeria. *Evol. Hum. Behav.* 33, 771–774.
- Özbek, M. (2016). *Evli Bireylerde Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşlarının Çeşitli Değişkenlerle İncelenmesi*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Perren, S., A. Von Wyl., D. Burgin., H. Simoni ve K. Von Klitzing. (2005). Intergenerational Transmission of Marital Quality Across The Transition to Parenthood. *Family Process*, 44(4), 441-459.
- Rika Fatimah, P.L., A. Jemain., A. Khairul Anuar., ve S. Mohamad Nasir. (2009) Quality_Marriage Deployment in Determining Priority Needs for Initiating Marriage Loyalty. *Quality & Quantity International Journal*, 43(3), 401-416
- Rogers, S. J., ve K. L. White. (1998). Satisfaction with Parenting: The Role of Marital Happiness, Family Structure, and Parents' Gender. *Journal of Marriage and the Family*, 60(2), 293-308.
- Ryff, C. D. ve S. M. Heidrich (1997). Experience and Well-being: Explorations on Domains of Life and How They Matter. *International Journal of Behavioral Development*, 20(2), 193- 206.

- Sacco, W. P. ve V. Phares. (2001). Partner Appraisal And Marital Satisfaction: The role of self-Esteem and Depression, *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 504-513.
- Soyer, F., M. Gülle, O. Mızrak ve E. Kaya. (2013). Spor Yapan Bedensel Engelli Bireylerin Çeşitli Değişkenlere Göre Yılmaz Düzeylerinin İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 126-136.
- Spainer, G.B. ve C. Cole. (1976). Toward Clarification of Marital Adjustment. *International Journal of the Sociology of the Family*, 6, 121-146.
- Stein, S. J., ve P. T. Bartone. (2020). *Hardiness: Making Stress Work for You to Achieve Your Life Goals*. New York: John Wiley & Sons.
- Taghizadeh, M. E. ve E. Kalhori. (2015). Relation Between Self Esteem with Marital Satisfaction of Employed Women in Payam-e-Noor University. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(6 S6), 41-44.
- Telef, B. B. (2011). Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOO): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 3(5), 11-22.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 3-11.
- Tusaie, K., ve J. Dyer. (2004). Resilience: A Historical Review of the Construct. *Holistic Nursing Practice*, 18(1), 3-10.
- Tümlü, G. ve E. Recepoğlu. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki, *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3, 205-213.
- Tütüncü, M. (2012). *Yönetici ve Çalışanların Psikolojik İyi Olma ve Stres Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Twenge J. M., W. Campbell ve C. Foster. (2003). Parenthood and Marital Satisfaction: a Meta-Analytic Review. *J. Marr. Fam.* 65, 574–583.

Uçar, T. (2014). *Özel Eğitim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin ve Mesleki Sosyal Destek Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi (İstanbul İli Avrupa Yakası Örneği)*. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ungar, M. (2008). Resilience Across Cultures. *The British Journal of Social Work*, 38(2), 218-235.

Ünver, D., ve B. Güloğlu. (2021). Covid-19 Pandemisinde Evli Bireylerde Depresyon, Anksiyete ve Stresin İlişkisel Yılmazlık Bağlamında İncelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 517-531.

Vural Batık, M., ve M. Kalkan. (2017). Evlilikte Algılanan Sorun Çözme Becerileri ve Evlilik Doyumu. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 2630-2646.

Wagnild, G. M., ve J. A. Collins. (2009). Assessing Resilience. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 47(12), 28-33.

Waring, E.M., D. McElrath., P. Mitchell ve M. E. Derry. (1981). Intimacy and Emotional İllness in The General Population. *Canadian Journal of Psychiatry*, 26, 167-172.

Werner, E. E. ve R. Smith. (1992). *Overcoming the Odds: High Risk Children From Birth to Adulthood*. Cornell University Press.

Whisman, M. A. (2001). *The Association Between Depression And Marital Dissatisfaction*. In S. R. H.Beach (Ed.), *Marital And Family Processes in Depression: A Scientific Foundation For Clinical Practice* (pp. 3 – 24). Washington, DC: American Psychological Association.

Xiao, X., J. Xiao, J. Yao, Y. Chen ve H. Wang. (2020). The Role of Resilience and Gender in Relation to Infectious-Disease-Specific Health Literacy and Anxiety During The COVID-19 Pandemic. *Neuropsychiatr Disease and Treatment*. 16, 3011-3021.

Yazdanpanah, F., M. Ali ve Z. Keshtkaran. (2015). Level of Marital Satisfaction in Couples Living in Iran. *Medical Science*, 4(4), 1-17.

Yıldırım, N. (2004). Türkiye’de Boşanma Sebepleri. *Bilgi/Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi*, 28, 59-81.

Yıldız, N. ve F. Erdem. (2020). Covid-19 Salgın Sürecinde İlişkilerinde Sorun Yaşayan Çiftlere Yönelik Duygu Odaklı Aile Danışmanlığı. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(39), 1360-1383.

Zanjani, H. A. (2014). The Effect of Employment and Family Life, on Female Teachers’ Satisfaction (A Case Study of Teachers’ in Karaj). *Journal of Specialized Social Science*, 10(39), 13-39.



EKLER

Ek-1. Sosyodemografik Bilgi Formu

Cinsiyet

Kadın ()

Erkek ()

Eğitim Durumu

Lise ()

Üniversite ()

Yüksek Lisans/Doktora ()

Gelir Düzeyi

Düşük ()

Orta ()

Yüksek ()

Çocuğa Sahip Olma Durumu

Evet ()

Hayır ()

Ek-2. Evlilik Yaşamı Ölçeği

EVLİLİK YAŞAMI ÖLÇEĞİ

Prof. Dr. Esin Tezer

Aşağıda evlilik yaşamına ilişkin 10 cümle bulunmaktadır. Bu cümlelerden her birinin altında da "kesinlikle katılmıyorum", "katılmıyorum", "kararsızım", "katılıyorum" ve "kesinlikle katılıyorum" seçenekleri yer almaktadır. Her cümleyi dikkatle okuyunuz ve sizin evlilik yaşamınıza uyan seçeneği çarpı (X) koyarak işaretleyiniz.

1. Evliliğten beklediklerimin çoğu gerçekleşti.
() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum
2. Evliliğimizdeki engellerin aşılamaz olduğunu düşünüyorum.
() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum
3. Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum.
() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum
4. Evliliğimizde giderek eksilen heyecan beni rahatsız ediyor.
() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum
5. Evliliğimiz zaman zaman bana bir yük gibi geliyor.
() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum
6. Huzurlu bir ev yaşamım var.
() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum
7. Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti.
() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum
8. Bizim ilişkimiz ideal bir karı-koca ilişkisidir.
() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum
9. Eşim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaşır.
() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum
10. Başbaşa kaldığımız zaman benim canım hiç sıkılmaz.
() Kesinlikle katılmıyorum () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılıyorum

Ek-3. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Lütfen her bir madde için, size en uygun ifadeyi belirleyiniz ve sizin için uygun olan tarafa doğru 'X' işareti koyunuz. Eğer kendinizi ortada hissediyorsanız, yani her iki durumda da nötr iseniz ortadaki kutuya 'X' işareti koyunuz.

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...					
Her zaman bir çözüm bulurum					Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların...					
Başarılması zordur					Başarılması mümkündür.
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...					
Ulaşmak istediğim açık bir Hedefim olduğunda					Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4.olmaktan hoşlanıyorum					
Diğer kişilerle birlikte					Kendi başıma
5. Ailemin hayatta neyin önemli olduğu konusunda anlayışı..					
Benimkinden farklıdır					Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları...					
Hiç kimseyle tartışmam					Arkadaşlarımla/Aile üyeleriyle Tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi...					
Çözemem					Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi...					
Nasıl başaracağımı bilirim					Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir işe/projeye başladığımda...					
İleriye dönük planlama yapmam, Derhal işe başlarım					Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak...					
Önemli değildir					Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimihissederim					
Çok mutlu					Çok mutsuz
12. Beni...					

Ek-4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılmayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum						☐
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir						☐
3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim						☐
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum						☐
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim						☐
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum						☐
7. Geleceğim hakkında iyimserim						☐
8. İnsanlar bana saygı duyar						☐

Ek-5. Etik Kurul Onay Formu

**T.C.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURULU KARAR SURETİ**

Toplantı Tarihi : 26.04.2022
Toplantının Yeri: Nişantaşı Üniversitesi Toplantı Odası
Toplantı Sayısı : 2022/20

Toplantıya Katılanlar;

Prof. Dr. Uğur YOZGAT	Başkan
Doç. Dr. Umut BAŞOĞLU	Başkan Yardımcısı
Prof. Dr. Yılmaz GÖBENEZ	Üye
Prof. Dr. Ömer Cüneyt BİNATLI	Üye
Prof. Dr. Ahmet İrfan YÜKLER	Üye
Prof. Dr. Serkan KESKİN	Üye
Öğr. Gör. Erkul BULUT	Üye
Demet ÖVELEK	Raportör

Gündem4. Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Başak Erdoğan'ın "Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları ile Evlilik Doyumları Arasındaki İlişki" adlı çalışmasının görüşülmesi.

Karar4. Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü öğrencisi Başak Erdoğan'ın "Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ve Psikolojik Dayanıklılıkları ile Evlilik Doyumları Arasındaki İlişki" adlı çalışması görüşüldü. Yapılan görüşmede çalışmanın Üniversitemiz Etik Kurul Yönergesi hükümleri gereğince etik ve bilimsel açıdan sakınca bulunmaması nedeniyle **uygunluğuna** oy birliği ile karar verildi.

Prof. Dr. Uğur Yozgat
Başkan