



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**POZİTİF RUH SAĞLIĞI İLE EVLİLİK DOYUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Hürrem AKSAKAL

**Tez Danışmanı
Doç.Dr. Oğuz TAN**

İSTANBUL-2023

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**POZİTİF RUH SAĞLIĞI İLE EVLİLİK DOYUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Hürrem AKSAKAL

Tez Danışmanı
Doç.Dr. Oğuz TAN

İSTANBUL-2023

YEMİN METNİ

Bu çalışmanın kendi tez çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Hürrem AKSAKAL

Haziran, 2023

TEŞEKKÜR

Seda ve Merve'ye sonsuz şükranlarımla.

Hürrem AKSAKAL

Haziran, 2023



ÖZET

(AKSAKAL, Hürrem, Yüksek Lisans, İstanbul, 2023)

Pozitif Ruh Sağlığı ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu çalışmanın amacı, evlilik doyumu, pozitif ruh sağlığı ve sosyo-demografik özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu bağlamda, evlilik yaşamı ölçeği ve pozitif ruh sağlığı ölçeği kullanılarak veriler toplanmıştır. Elde edilen bulgular neticesinde; evlilik doyumunu ifade eden evlilik yaşamı puanları arttıkça Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği alt boyutlarından kişisel memnuniyet, öz-denetim, özerklik, problem çözme-kendini gerçekleştirme ve kişilerarası ilişki becerileri puanlarının artış gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar, evlilik doyumunun pozitif ruh sağlığı ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, çalışmada evlilik doyumunun çocuk sayısı, tanışma biçimi, yaşanılan bölge ve gelir düzeyi gibi birçok sosyo-demografik değişkenden etkilendiği saptanmıştır. Bu sonuçlar, evlilik doyumunun birden fazla faktör tarafından etkilendiğini ve bu faktörlerin araştırılması gerektiğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Evlilik Doyumu, Pozitif Psikoloji, PERMA Modeli

ABSTRACT

(AKSAKAL, Hürrem, Master, İstanbul, 2023)

Examination Of The Relationship Between Positive Mental Health And Marital Satisfaction

The aim of this study is to investigate the relationship between marital satisfaction, positive mental health, and socio-demographic characteristics. Data was collected using the Marital Life Scale and Positive Mental Health Scale. The results indicated that as marital satisfaction scores increased, the sub-dimensions of the Positive Mental Health Scale, such as personal satisfaction, self-control, autonomy, problem-solving, and interpersonal relationship skills, also increased. These findings demonstrate a strong relationship between marital satisfaction and positive mental health. Furthermore, the study found that marital satisfaction is affected by various socio-demographic variables, including number of children, method of acquaintance, place of residence, and income level. These results indicate that multiple factors influence marital satisfaction, which needs to be explored in future research.

Keywords: Marital Satisfaction, Positive Psychology, PERMA Model

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ	i
TEŞEKKÜR	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar DİZİNİ	viii
ŞEKİLER DİZİNİ.....	x
1.GİRİŞ	1
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	4
2.1.Pozitif Psikolojinin Ortaya Çıkışı	4
2.2.Geleneksel Psikoloji ve Pozitif Psikoloji Farkı	6
2.3.Pozitif Psikoloji Tarihçesi.....	7
2.3.1.Seligman’dan Önce Pozitif Psikoloji	7
2.3.2. Martin Seligman ve Pozitif Psikoloji.....	9
2.3.3. Pozitif Psikolojide İkinci Dalga Akımı.....	10
2.3.Pozitif Psikolojinin Psikoloji Bilimine Faydası.....	12
2.4. Pozitif Psikolojiye Dair Var Olan Kavram Karmaşaları	13
2.4.1.Pozitif Psikoloji ve İyimserlik Arasındaki Fark.....	13
2.4.2. Pozitif Psikoloji ve Toksik Pozitiflik Arasındaki Fark.....	14
2.5. Pozitif Psikolojide Temel Kavramlar	16
2.5.1. İyi Oluş.....	16
2.5.1.1.Psikolojik İyi Oluş.....	17
2.5.1.2.Öznel İyi Oluş.....	19
2.5.2. PERMA.....	21
2.5.2.1.Olumlu Duygular	22

2.5.2.2.Bağlanma/Katılım	26
2.5.2.3. Olumlu İlişkiler	27
2.5.2.4.Anlam	28
2.5.2.5. Başarı	29
2.5.3. Gelişen İyilik Hali: Flourishing	30
2.5.4. Akış.....	31
2.5.5. Güçlü Yönler	32
2.5.6. Genişletme ve İnşa Etme Teorisi	34
2.6.Bilişsel Davranışçı Psikoloji Bakış Açısından Pozitif Psikoloji.....	36
2.6.1. Mutluluk Seviyesini Arttıran Davranışlar	36
2.6.1.1.Sosyal İlişkiler	36
2.6.1.2. Nezaket.....	38
2.6.1.3. Akış.....	39
2.6.1.4. Eğlence	39
2.6.1.5. Güçlü Yönler	40
2.6.1.6. Sağlıklı Alışkanlıklar	41
2.6.2. Mutluluk Seviyesini Arttıran Düşünceler	42
2.6.2.1.Şükran.....	42
2.6.2.2.Bilinçli Farkındalık.....	44
2.6.2.3. İç Sesin Şefkatli Hale Getirilmesi	44
2.6.2.4. Gelişen Zihin	46
2.6.3. Mutluluk Seviyesini Arttıran Duygular.....	47
2.6.3.1.Negatif Duyguları Kabul Etme	47
2.6.3.2.Empati Boşluklarını Kapatmak	48
2.6.3.3. Savaş ya da Kaç Tepkisini Düzenlenmesi.....	49
2.7.Uygulamada Pozitif Psikoloji Örnekleri.....	50
2.8.Pozitif Psikolojiye Yöneltilen Eleştiriler	51

2.9.Evlilik Doyumu.....	53
2.9.1.Evlilik Doyumuna Etkileyen Unsurlar	54
2.9.2.Evlilik Doyumunu Arttırmanın Yolları.....	58
3.GEREÇ VE YÖNTEM.....	61
3.1.Araştırmanın Modeli.....	61
3.2.Çalışma Grubu	61
3.3.Verİ Toplama Araçları	61
3.3.1.Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği.....	61
3.3.2. Evlilik Yaşamı Ölçeği	62
3.3.3.Demografik Özellikler Ölçeği	62
3.4. Verilerin İstatiksel Analizi.....	63
4.BULGULAR.....	64
4.1.Betimsel İstatistikler	64
4.2.Karşılaştırma Analizleri.....	68
4.3.Korelasyon ve Regresyon Bulguları	85
5.TARTIŞMA.....	87
6.SONUÇ VE ÖNERİLER.....	95
KAYNAKLAR	100
EKLER	105

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Sosyodemografik değişkenlerin betimsel istatistikleri.....	65
Tablo 2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin alt boyut ve toplam puanlarının betimsel istatistikleri.....	67
Tablo 3. Araştırmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları	67
Tablo 4. Katılımcıların cinsiyeti bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları	68
Tablo 5. Katılımcıların yaş grupları bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik tek yönlü ANOVA bulguları	69
Tablo 6. Katılımcıların eğitim düzeyi bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik tek yönlü ANOVA bulguları	71
Tablo 7. Katılımcıların çalışma durumu bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik tek yönlü ANOVA bulguları	72
Tablo 8. Katılımcıların evlilik süresi bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik tek yönlü ANOVA bulguları	73
Tablo 9. Katılımcıların çocuk sayısı bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik tek yönlü ANOVA bulguları	75
Tablo 10. Katılımcıların tanışma biçimi bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik tek yönlü ANOVA bulguları	77
Tablo 11. Katılımcıların yaşadığı bölge bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik tek yönlü ANOVA bulguları	78
Tablo 12. Katılımcıların çocuk dışında bakmakla yükümlü olduğu kişi varlığı bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları	80
Tablo 13. Katılımcıların evlilik sayısı bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik Mann Whitney U testi bulguları.....	81
Tablo 14. Katılımcıların gelir düzeyi bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis testi bulguları.....	82
Tablo 15. Katılımcıların hanesindeki kişi sayısı bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis testi bulguları	83
Tablo 16. Katılımcıların pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyonu bulguları	85

Tablo 17. Katılımcıların pozitif ruh sağlığı alt boyutlarının evlilik yaşamı puanlarını yordayıcılığına ilişkin çoklu regresyona analizi bulguları.....	86
---	----



ŞEKİLER DİZİNİ

Şekil 1: Geleneksel psikoloji ve pozitif psikoloji farkı.....	7
Şekil 2:Pozitif psikoloji tarihindeki birkaç önemli tarih.....	11
Şekil 3: İyi oluş	17
Şekil 4: Yüksek öznel iyi oluş bileşenleri.....	20
Şekil 5: PERMA modeli	21
Şekil 6: Karakter güçleri listesi.....	33



1.GİRİŞ

1.1.Araştırmanın konusu ve problem durumu:

Bu çalışmada, evlilik doyumunun pozitif ruh sağlığı ve sosyo-demografik özellikler açısından incelenmesi amaçlanmaktadır. Problem durumu ise evlilik doyumu ile pozitif ruh sağlığı ve sosyo-demografik özellikler arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

Hipotezler şu şekildedir:

1. Evlilik doyumu ile pozitif ruh sağlığı pozitif yönde ilişkilidir.
2. Pozitif ruh sağlığı evlilik doyumunu yordamaktadır.
3. Sosyo-demografik değişken gruplarının evlilik doyum düzeyleri arasında farklılık vardır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Evlilik doyumu, evlilik ilişkisindeki bireyin memnuniyet düzeyini ifade eden bir kavramdır. Bu kavram, evlilikte mutluluğun ve tatminin varlığını ifade etmektedir. Evlilik doyumunun artması, çiftlerin birbirlerine daha bağlı ve mutlu olmalarını sağlar. Bu nedenle, evliliklerde sağlıklı bir ilişki sürdürmek ve başarılı bir evlilik yürütmek için, evlilik doyumuna önem vermek gerekmektedir. Evlilik doyumunu etkileyen birçok etmen olmakla birlikte, önemli faktörlerden biri partnerlerin evlilikte sorun çözme becerilerine ne derece sahip olduklarıdır (Vural Batık & Kalkan, 2017).

Literatüre bakıldığında evlilik doyumuna dair yapılan araştırmaların daha çok depresyon, kaygı gibi negatif durumlar çerçevesinde ilerlediği görülmüştür. Yani araştırmalar evlilik doyumunun düşüklüğünü, sorun odaklı bir bakış açısı ile incelemiştir. Genel olarak evlilik doyumunun depresyon kaygı gibi faktörlerle olan ilişkisini inceleyen araştırmalar çoğunlukla görülmesine rağmen; evlilik doyumu ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara çok fazla rastlanmamıştır.

Pozitif psikoloji bireyin zayıf yanlarından ziyade güçlü yönlerine, probleminden ziyade çözüm gücü üzerine odaklanan bir yaklaşımdır. (Demir & Türk, 2020) Yapılacak araştırmada da bu yaklaşım temele alınacak, problem değil çözüm odaklı ilerlenecektir. Araştırmada en temelde, pozitif ruh sağlığı yüksek olan bireylerin evlilik doyumlarının da yüksek olduğu hipotezi üzerine çalışılacaktır.

Pozitif psikolojinin temel kavramlarından olan PERMA modelinde, iyi oluş, çeşitli bileşenlerle ele alınmakta ve her bir bileşen iyi oluş için eşsiz bir önem taşımaktadır. (Tunç, 2022). Bu öneme binaen, yapılacak araştırmada iyi oluşun adeta formüle edilmiş hali olan PERMA modeli detaylı bir şekilde açıklanacaktır.

Araştırmada evlilik doyumu ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacı ile 18 yaş üzeri evli kadın ve erkeklerden oluşan örneklem ile çalışılması hedeflenmiştir.

Araştırmanın evlilik doyumunu, pozitif psikoloji temelli inceleyebilmek ve anlamlandırabilmek adına önemli bir konu olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle araştırma hipotezlerinin incelenmesi, var olan durumun betimlenmesi adına önem taşımaktadır.

1.3.Sınırlılıklar

Araştırmada bireylere dair bilgiler, hazırlanan demografik bilgi formunda yer alan sorularla sınırlıdır. Kişilerin pozitif ruh sağlığı düzeyine ilişkin veriler Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği'nin kapsadığı niteliklerle sınırlıdır. Kişilerin evlilik doyumu düzeyine ilişkin veriler ise Evlilik Yaşamı Ölçeği'nin kapsadığı niteliklerle sınırlıdır.

Bu araştırmaya gönüllü olarak 18 yaş üzeri evli erkek ve kadın 350 kişi katılmıştır. Araştırmanın verileri bu grup ile sınırlıdır.

1.4. Sayıtlar

Araştırma kapsamında toplanan veriler için sorulan soruların katılımcılar tarafından içtenlikle ve nesnel olarak yanıtladıkları varsayılmıştır. Araştırma örnekleminin evreni gerekli sınırlar içerisinde temsil ettiği varsayılmıştır.



2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölüm altında araştırmaya temel oluşturması amacıyla kavramsal ve kuramsal çerçeve çizilmiştir.

2.1.Pozitif Psikolojinin Ortaya Çıkışı

II. Dünya Savaşı sonrası dünya büyük bir psikolojik buhran yaşamıştır. Savaştan dönen pek çok askerde anksiyete, depresyon, panik atak gibi psikolojik sorunlar oluşmuş; psikoloji biliminin odak noktası bu hastalıkların tedavisi olmuş, çalışmalar patoloji ve tedavi üzerinde yoğunlaşmıştır. Ruh sağlığı çalışanları, öncelikle insan sağlığını iyileştirmeye odaklanmışlardır (Apaydın Demirci & Mersin, 2020). Dolayısıyla psikoloji bilimi problem odaklı bir yaklaşımı benimsemek durumunda kalmıştır.

Bu yaklaşım psikoloji biliminde büyük gelişmeleri sağlasa da psikolojik rahatsızlığı olmayan insanların göz ardı edilmesine sebep olmuştur. İnsanların sadece %17'lik, Türkiye'de ise %20'lik kısmı ruhsal olarak iyi durumda değilken bu küçük kısma büyük enerji harcanmıştır (Demir ve Türk, 2020).

Psikoloji bilimi hastalık odaklı ilerlerken Martin Seligman ve meslektaşları, psikoloji bilimini yalnızca hastalıklara odaklanan bir yaklaşım olmaktan çıkararak, ruhsal olarak sağlıklı olan bireyleri daha da ileriye taşımının yollarını keşfetmeyi hedefleyen çalışmalar yapmışlardır. Bu çalışmalar, psikoloji camiasında önemli bir alan olan pozitif psikolojinin açılmasını sağlamıştır. Seligman'ın yanı sıra, pozitif psikolojinin gelişmesinde Mihaly Csikszentmihalyi, Barbara Fredrickson, Christopher Peterson, Sonja Lyubomirsky, Ed Diener ve diğer birçok psikoloğun çalışmaları da etkili olmuştur.

Pozitif psikoloji, insanların mutluluğu, refahı ve iyi yaşamı nasıl elde edebileceklerini araştıran bir psikoloji dalıdır. Pozitif psikoloji, geleneksel psikolojinin hastalıkları tedavi etme odaklı yaklaşımının aksine, insanların daha mutlu, tatmin edici ve anlamlı bir yaşam sürmelerine yardımcı olmayı amaçlamaktadır (Seligman, 2002). Pozitif psikolojinin odak noktası, insanların iyileştirilmesi değil; insanların olumlu özelliklerinin güçlendirilmesi ve geliştirilmesidir.

Pozitif psikoloji, insanların olumlu özelliklerini, yeteneklerini, kaynaklarını ve olumlu deneyimlerini keşfetmeyi, geliştirmeyi ve kullanmayı hedefler. Pozitif psikoloji araştırmaları, mutluluk, bağlılık, iyilik hali, başarı, yaratıcılık, insan ilişkileri, dayanıklılık gibi konuları inceleyerek, bu konularda insanların gelişimine yönelik çalışmalar yürütmektedir.

Pozitif psikolojinin amaçlarından biri de insanların yaşamlarında daha fazla anlam ve amaç hissetmelerini sağlamaktır. Bu nedenle pozitif psikoloji, insanların hayatlarını daha mutlu, tatmin edici ve anlamlı bir hale getirmek için farklı araçlar ve teknikler sunar.

Kişiyi psikolojik, bedensel, sosyal açıdan tam bir iyi oluş haline taşımayı hedefleyen pozitif psikolojinin üzerinde durduğu ana konular iyimserlik, yaşam doyumu, kişilerin karakter güçlerini keşfetmeleri, benlik saygısı ve özgüven, umut gibi konular olmuştur. Bu amaçla geliştirilen çeşitli aktiviteler ile bireylere; sistematik ve etkili bir şekilde yardımın sunulabileceği ortaya konmuştur (Eryılmaz, 2017).

Pozitif psikoloji zayıflıkların giderilmesinden ziyade bireylerin güçlü yanlarının geliştirilmesinin daha etkili olduğunu vurgular (Apaydın Demirci ve Mersin, 2020). Bu yaklaşımda bireylerin, grupların ya da kurumların işlevsel olmayan ya da olumsuz tarafları göz ardı edilmemekte ancak bunların hem gelişimi hem de işlevsel yönleri üzerinde durularak bütüncül bir yaklaşımın oluşması sağlanmaktadır (Tunç, 2022).

Pozitif psikoloji bireyi pasif değil aktif bir konumda görür. Bu aktif konum kişinin kendi yaşamına yön verebilmesini, gerektiğinde davranışlarını düzenleme veya değiştirme yetisine sahip olmasını ifade eder. Pozitifte doğru olan bu değişim ile kişi yaşama tutunmaya yönelik motivasyon oluşturmaktadır (Mızrak, 2015).

Pozitif psikolojinin merceği anlık mutluluklardan ziyade kişinin geçmişini, geleceğini ve şimdisini kapsar. Bireylerin geçmiş deneyimlerini tatminkâr bulmalarını, var olunan andan memnun olmalarını ve geleceğe de umutla bakabilmelerini hedefler.

Pozitif psikoloji sadece bireylerin iyi oluşuna değil; toplulukların ve toplumların gelişmesine dair çalışmaları da yürütmektedir. Bu amaçla topluma faydası olan kurum ve kuruluşların oluşturulması ve geliştirmesine vurgu yapmaktadır. Bu evrede; iş hayatında

etik olabilme, iyi vatandaş olma, sorumluluk sahibi olma, özgecilik, sivilleşme, modernleşme ve tolerans gibi faktörleri incelemektedir (Mızrak, 2015).

Pozitif psikoloji, birçok farklı psikoloji alanından etkilenmiştir. Özellikle, insan davranışları üzerinde çalışan sosyal psikoloji, duygusal zekâ, psikolojik dirençlilik, insan ilişkileri ve diğer birçok psikoloji alt alanı pozitif psikolojinin gelişmesine katkı sağlamıştır. Bu etkileşimler, pozitif psikolojinin temel prensiplerini ve araştırma alanlarını zenginleştirmiştir.

2.2.Geleneksel Psikoloji ve Pozitif Psikoloji Farkı

Geleneksel psikoloji, sorun odaklı iken pozitif psikoloji gelişim odaklıdır. Pozitif psikoloji işlev bozukluğu ve anormal davranışlara odaklanmak yerine insanların daha iyi bir yaşama ulaşmalarına yardımcı olmaya odaklanır. Böylece psikoloji biliminin yalnızca patoloji ve hastalığa odaklanmaktan uzaklaştırmakta; sadece bozuk olanı düzeltmeye değil, kişinin içindeki en iyiyi beslemeye odaklanmaktadır. Psikoloji bilimi insan davranışlarını incelediğine göre o halde insanın hem patolojik yönünü ele alıp incelerken hem de sahip olduğu olumlu yönünü de değerlendirilmesi önemlidir (Yalçın, 2020).

Pozitif psikoloji kişileri eksiden nötre getirmeye değil, nötrden pozitive yani kendi en iyi oluş hallerine götürmeyi hedeflemiştir. Hastalıklar ya da eksik yanlar yerine güçlü olma ve kapasite geliştirmeye odaklanılmıştır (Eryılmaz, 2017).

Geleneksel psikoloji ve pozitif psikoloji farkı -5 ile +5 arasında değişen bir süreklilik üzerinden daha iyi anlaşılabilir. Bu süreklilik, toplumumuzdaki bireylerin zihinsel sağlık sorunları yaşayanları -5'te, gelişen ve tatmin edici bir yaşam sürenleri ise +5'te temsil etmektedir. 0 noktası ise ne zihinsel sağlık sorunu ne olan ne de gelişen kişileri ifade etmektedir.

Geleneksel psikoloji yaklaşımını benimseyen ruh sağlığı uzmanları, danışanları üzerinde çalışırken, bu süreklilik örneğindeki noktayı -5'ten 0'a doğru taşımak için çaba gösterirler. Bu yaklaşım bireydeki semptomları azaltmak ve ortadan kaldırmak amacıyla "sorun" odaklı bir bakış açısını içerir. Geleneksel psikoloji değerli bir odak noktası

Pozitif psikoloji yaklaşımını benimseyen ruh sağlığı uzmanları ise daha ileri gidip “İnsanların gerçekten gelişmelerine ve anlamlı bir yaşam sürmelerine nasıl yardımcı olabiliriz?” sorusunu sormuş; bireylerin güçlü yönlerini keşfetmelerine, potansiyellerini gerçekleştirmelerine, tatmin edici bir yaşam deneyimi yaşamalarına odaklanan bir yaklaşım benimsemişlerdir. Bu, eşit derecede değerli bir odak noktasıdır ve bunu yaparken uygulayıcılar, danışanlarının bu süreklilik üzerinde 0'dan +5'e ve daha da önemlisi pozitif esenliğe doğru ilerlemelerine yardımcı olmaktadır. Diğer bir ifadeyle pozitif psikolojide kişilerin yanlışlarına değil doğrularına ve bunların geliştirilmesine odaklanılmaktadır (Şen, 2017). Şekil 1’de geleneksel psikoloji ve pozitif psikoloji farkı ilişkin model verilmiştir:



2.3.Pozitif Psikoloji Tarihçesi

Pozitif psikolojinin başlangıcı Seligman’a dayanıyor gibi gözükse de tarihte pek çok düşünür mutluluk, iyi oluş, hayatın anlamı gibi konularda fikir beyan etmiştir. İnsanlık

tarihinin ilk filozoflarından Aristoteles'in "İnsanlık için en yüksek iyilik mutluluktur." sözü bu beyanlardan sadece birisidir. Seligman'dan önceki pozitif psikolojinin öncüleri arasında William James, Abraham Maslow ve Carl Rogers gibi ünlü psikologlar yer almaktadır.

William James, pozitif psikolojinin temellerini, insanların hayatlarına anlam katan şeyleri anlamak için olumlu psikolojik süreçlere odaklanarak atmıştır. James'in 1902 yılında bireylerin olumlu düşünme süreçleriyle yaşadığı zihinsel denge ve refah hali olarak tanımladığı *sağlıklı zihinler* kavramı pozitif psikolojiye perspektif katmıştır. Bu perspektif, insanların yaşamlarında anlam ve tatmin bulmalarına, olumlu düşünceleri beslemelerine ve olumsuzluklara karşı direnç göstermelerine vurgu yapmaktadır. James'in bu çalışmaları, pozitif psikoloji alanında iyilik hali, yaşam tatmini ve pozitif düşünce süreçleri gibi kavramların gelişimine zemin hazırlamıştır.

Adler, Maslow, Viktor Frankl ise pozitif psikolojinin kaynakları olan anlam arayışı, güçlü yanlar, hümanist psikoloji gibi kavramlara değinmişlerdir. Hümanist düşünür Carl Rogers ise kişiye bütün olarak bakan ve her bireyin benzersizliğini vurgulayan, öz değer, kendini gerçekleştirme gibi kavramları vurgulayan bakış açısı ile pozitif psikolojinin zeminini oluşturmuştur. Yine hümanist bir psikolog olan Erich Fromm da insan mutluluğu ve pozitifliği üzerine çalışmaları ile pozitif psikolojinin çekirdeklerini oluşturmuştur.

Hümanist bir psikolog olan Abraham Maslow pozitif psikoloji kavramını ilk kullanan kişi olması ile özellikle çok önemlidir. Maslow, psikolojinin olumluya yeterince odaklanmadığını "Psikoloji bilimi, olumlu tarafa göre olumsuz tarafta çok daha başarılı olmaktadır ki bu durum; insanın eksiklikleri, hastalıkları ve suçları hakkında çok şey ortaya koyarken; potansiyelleri, erdemleri, ulaşılabilir arzuları ve psikolojik iyiliği hakkında bize az şey söyler." sözleriyle ifade etmektedir (Maslow, 1954). Maslow, insanların kendini gerçekleştirme ve kendine saygı gibi olumlu yönlerine odaklanarak, pozitif psikolojinin ilkelerini ortaya koymuştur. Kendini gerçekleştirme, insanların potansiyellerini gerçekleştirmeye yönelik çabalarını ve tatmin edici bir yaşam sürmelerini ifade ederken, kendine saygı ise insanların değerini tanıma, kendine güvenme ve kişisel değerlere saygı duyma anlamına gelir. Maslow, insanların bu olumlu yönlerine

odaklanarak, pozitif psikolojinin temellerini atmış ve bireylerin yaşamlarında anlam, tatmin ve iyilik hali arayışlarını vurgulamıştır.

2.3.2. Martin Seligman ve Pozitif Psikoloji

12 Ağustos 1947'de New York, Albany'de dünyaya gelen eğitimci, araştırmacı ve birçok kitabın yazarı olan Martin Seligman, “Pozitif psikolojinin babası” olarak anılmaktadır. Seligman, modern pozitif psikolojinin öncülerinden biridir ve bu alanda öncü araştırmalar yapmaktadır.

Seligman beşerî bilimlere büyük ilgi göstermiş, bu yüzden Princeton Üniversitesi'nde felsefe okumaya başlamıştır. Lisans derecesini 1964'te felsefe alanında almış ve eğitimine Pennsylvania Üniversitesi'nde psikoloji okumak üzere devam etmiş, 1967'de Pennsylvania Üniversitesi'nde psikoloji doktorasını almıştır.

Seligman, Pennsylvania Üniversitesi'nde doktorasını yaparken, öğrenilmiş çaresizlik teorisi üzerinde Steve Maier ile birlikte çalışmış ve insanların durumları üzerinde sınırlı kontrole sahip olduklarını hissettiklerinde, kontrol için savaşmak yerine pes etme eğiliminde olduklarını keşfetmiştir. Tüm bu çalışmalar ileride pozitif psikoloji olarak anılacak yeni çağın çekirdek fikirlerini oluşturmuştur.

Carl Rogers ve Abraham Maslow gibi hümanist düşünürlerden etkilenen Seligman psikoloji biliminin kişilerin sadece sorunlarına odaklanan yaklaşımını doğru bulmamıştır. Ağırlıklı olarak zihinsel bozuklukları ele alan ana akım psikolojide faaliyet gösteren meslektaşlarının aksine, Seligman tamamen radikal bir yaklaşım benimsemiş; hastalar kadar normallere de neden dikkat edilmediğini, neden hayat doyumu yüksek kişilerin incelenmediğini sorgulamıştır.

Salt psikolojik sorunlara odaklanılmasını reddederek, psikolojinin patoloji saplantısına karşı çıkan Seligman psikolojinin hastalığın yokluğundan daha fazlası olması gerektiğini düşünmüş, olumsuzları iyileştirmenin, olumluları üretmediğini vurgulamıştır. Böylece insanları neyin mutlu ve tatmin edici hissettirdiği üzerinde çalışan yeni bir psikoloji çağını başlatmıştır.

Seligman, "Her gün, her şekilde, daha iyi ve daha iyiye gidiyorum" gibi duygusal sloganlardan ve kendi kendine yardım kitaplarından uzaklaşarak, pozitif psikolojiyi tamamen dönüştürücü, kanıta dayalı ve gerçekçi bir zemin üzerine inşa etmiştir. Seligman (2002), pozitif psikolojiyi nasıl gördüğünü şu sözleriyle ifade etmiştir: "Pozitif psikoloji hareketinin mesajı, bizim alanımızın deforme olduğunu hatırlatmaktır. Psikoloji sadece hastalığın, zayıflığın ve zararın incelenmesi değildir; ayrıca güçlü yanların ve iyi özelliklerin de incelenmesidir. Tedavi sadece yanlış olanı onarmak değil; ayrıca doğru olanın inşasıdır. Psikoloji sadece hastalık veya sağlık ile ilgili değil; iş, eğitim, iç görü, sevgi, gelişim ve oyun ile ilgilidir."

İnsanlarda neyin yanlış olduğu yerine neyin doğru olduğuna odaklanan Seligman, mutlu insanları bilimsel olarak incelemiş, nasıl geliştiklerini keşfetmiş ve onların başarı sırlarını analiz etmiştir. Böylece psikoloji bilimini akıl hastalığının yokluğundan çok daha fazlası olduğunu ispatlamıştır.

1998'da Seligman, kuruluşun tarihindeki en büyük oyu alarak Amerikan Psikoloji Derneği'nin (APA) Başkanı seçilmiştir. Psikolojinin, sadece hastalık veya sağlıkla ilgilenen bir tıp dalı olmadığını savunup; pozitif psikolojiyi kendi dönemi için ana tema seçmiştir. Amerikan Psikoloji Derneği'nin vurgulaması ile pozitif psikolojiyi bilimsel bir çalışma alanı olarak teşvik edilmiştir.

Bugün Seligman, Pennsylvania Üniversitesi'nde Pozitif Psikoloji Merkezi'nin direktörüdür. Seligman, klinik psikoloji, öğrenme psikolojisi, kişilik psikolojisi, sosyal psikoloji ve pozitif psikoloji gibi birçok alanda çalışmalar yapmaya devam etmektedir.

2.3.3. Pozitif Psikolojide İkinci Dalga Akımı

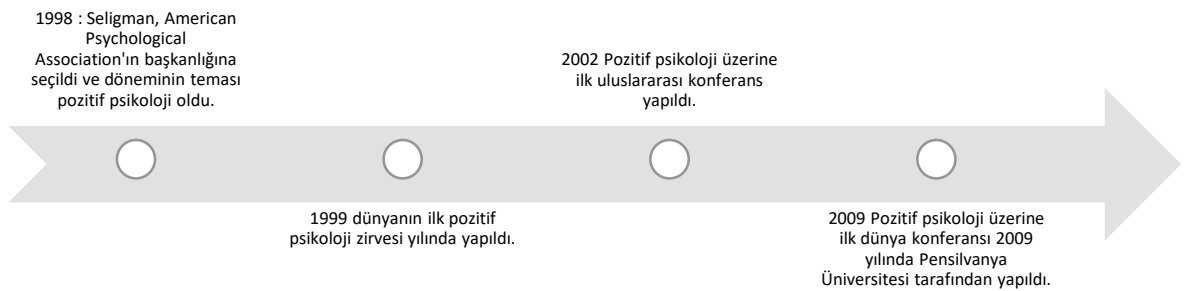
Psikoloji bilimin ilk aşamasında insan işleyişinin olumsuz yönlerine odaklanan geleneksel psikolojiye bulunmaktadır. Daha sonraki aşamada pozitif psikoloji, bu bakış açısını eleştirerek olumlu olguları kucaklayan bir antitez sunmuştur. Bu diyalektik süreçteki bir sonraki aşama hem tezin hem de antitezin doğrularının korunduğu ve konumlarındaki kusurların aşıldığı sentezdir. İşte bu sentez, son aşama, ikinci dalga ile sağlanmış; pozitif psikolojinin daha incelikli, dengeli ve kapsayıcı bir şekilde

olgunlaşmasını temsil eden ikinci bir dalga oluşmuştur. İnsan deneyimini daha nüanslı ve gerçekçi bir şekilde anlamının yeni yollarını açabilecek bir sentez olan bu ikinci dalga adeta psikoloji biliminin evriminin son aşamasıdır.

Pozitif psikolojinin ikinci dalga olarak adlandırılan hareketi, pozitif psikolojinin ilk döneminden farklı bir yaklaşımı temsil etmektedir. İkinci dalga pozitif psikoloji hem geleneksel psikolojiye hem de pozitif psikolojiye yönelik eleştirilere yanıt verme girişimidir. Pozitif psikoloji bireyde olumlu nitelikler üzerinde dururken ikinci dalga bu niteliklerin olumlu ya da olumsuz olarak adlandırılmasını eleştirmiştir (Keçeci, 2020).

İkinci dalga pozitif psikoloji yalnızca olumlu duygulara, olumlu özelliklere ve olumlu kurumlara odaklanmanın bilimsel ve deneysel olarak savunulamaz olduğunu savunmaktadır. İkinci dalga psikologlar insan deneyimi bir dizi kutuplaşmış karşıtlık olarak özetlemeyi reddetmiştir. Bunun yerine insan deneyiminin tüm duygusal yelpazesini kapsamaya çalışan yaklaşım ile bütünleştirici bir bakış açısı elde etmeyi hedeflemiştir. Bu nedenle, ikinci dalga pozitif psikoloji, pozitiflik ve negatifliği ikili bir yaklaşım olarak görmek yerine diyalektiği tercih etmektedir. Bu bağlamda ikinci dalga yin-yang sembolü ile temsil edilebilmektedir.

İkinci dalga pozitif psikoloji hem daha yeni araştırma bulgularını hem de pozitif psikoloji topluluğunun içinden ve dışından pozitif psikolojiye yöneltile eleştirileri içerir. Sonuç olarak, ikinci dalga pozitif psikoloji, pozitif psikolojinin ilk dönemine göre daha geniş bir bakış açısına sahiptir. Pozitif psikolojinin tarihçesi incelendiğinde durağan bir alan olmadığı, gelişime açık olduğu görülmektedir. Şekil 2’de pozitif psikoloji tarihindeki birkaç önemli tarihe ilişkin model verilmiştir:



Şekil 2:Pozitif psikoloji tarihindeki birkaç önemli tarih

2.3.Pozitif Psikolojinin Psikoloji Bilimine Faydası

Pozitif psikoloji, psikoloji disiplinindeki tek taraflılığın neden olduğu zayıflıkları gidermekte ve insanlarla ilgili doğru ve yanlışları birlikte değerlendirmeyi hedeflemektedir. Bir diğer ifadeyle pozitif psikolojiyle insanların zayıf ve güçlü yanları arasında bir denge tesis edilmektedir (Polatçı, 2011).

Pozitif konulardaki çok sayıda proje ve makale, kişileri mümkün olan en iyi hayatı yaşamaya teşvik eden muazzam bir bilgi deposu sağlamış, insanların hayatlarında daha fazla mutluluk ve iyi hissetme duygusu yaşamasına yardımcı olmuştur.

Türkiye'de insanların sadece %17'si, dünya genelinde ise %20'si ruhsal olarak iyi durumda değildir (Demir & Türk, 2020). Bu küçük orana rağmen uzun süre büyük bir enerji, bu insanların iyi durumda olmaları için harcanmıştır. Akıl sağlığı açısından normal kabul edilen insan kitlesinin, anormal kabul edilen kitleden sayıca çok daha fazla olduğu düşünüldüğünde, pozitif psikoloji yaklaşımının daha fazla insanın yaşamını iyileştirdiği görülmektedir (Mızrak, 2015).

Pozitif psikolojinin bir diğer faydası, kişiye bakış açısını değiştirme gücünü öğretmesidir. Daha iyi stres yönetimi ve başa çıkma becerileri kazandırma, gelişmiş psikolojik sağlamlık, daha düşük depresyon oranları pozitif psikolojinin bireylere kazandırdığı diğer kazanımlarındandır.

Pozitif psikoloji, olumlu ilişkiler üzerine yaptığı araştırmalar ile insanların daha sağlıklı ve tatmin edici ilişkiler kurmasını sağlamaktadır. İlişkilerde pozitif duyguların artması, bağlantıyı güçlendirmeye, iletişimi iyileştirmeye ve çatışmaları azaltmaya yardımcı olmaktadır.

Pozitif psikolojinin iş yerinde çalışanların daha mutlu, daha sağlıklı ve daha bağlı olmalarına yardımcı olmaya yönelik çalışmaları da mevcuttur. İş yerindeki pozitif bir çalışma ortamı, çalışanların duygusal ihtiyaçlarını karşılamalarına ve potansiyellerini gerçekleştirmelerine olanak tanımaktadır.

Pozitif psikoloji, iş yerindeki stresi azaltmaya ve çalışanların zihinsel ve duygusal sağlıklarını desteklemeye odaklanmaktadır. Olumlu duyguların teşvik edilmesi, güçlü

yanların keşfedilmesi ve kullanılması, iş tatmininin artırılması gibi faktörler, çalışanların iş yaşamında daha fazla keyif almasını sağlamaktadır. Bu da iş yerindeki motivasyonu artırmakta, iş birliğini güçlendirmekte ve çalışanların birbirleriyle daha olumlu ilişkiler kurmalarını sağlamaktadır.

Pozitif psikoloji aynı zamanda liderlik ve yönetim alanında da etkilidir. Pozitif liderlik yaklaşımları, liderlerin çalışanlarına ilham vermesini, onların güçlü yanlarını geliştirmelerini teşvik etmesini ve olumlu bir çalışma ortamı yaratmasını sağlamaktadır. Bu da çalışanların kendilerini daha değerli hissetmelerini ve daha büyük bir amaca bağlanmalarını sağlamaktadır. Tüm bu yöntemlerle pozitif psikoloji, iş performanslarının artmasına ve şirketlerin daha başarılı olmasına katkıda bulunmaktadır.

Sayılan tüm bu pozitif kazanımlar yalnızca bireye yönelik olmayıp toplumsal gelişime de katkı sunmaktadır. Pozitif psikoloji, toplum düzeyinde dayanışma, empati ve sosyal bağların oluşmasına katkıda bulunarak toplumsal gelişime önemli bir katkı sağlamaktadır. İnsanların birbirleriyle daha güçlü bağlar kurmasını teşvik eden bu yaklaşım, toplumun genel refahını ve huzurunu artırmaktadır. İnsanların güçlü yanlarına odaklanmak ve birbirlerinin potansiyellerini desteklemek, insanlar arasında daha fazla yardımlaşma ve desteğe yol açar; sosyal bağların güçlenmesine katkıda bulunur. Bu durum, toplumun dayanışma kültürünün güçlenmesini ve insanların birbirlerine daha fazla destek olmalarını sağlamaktadır.

Pozitif psikoloji, insanların birbirlerinin duygusal deneyimlerini anlamalarını ve empati kurmalarını teşvik eder. Bu, toplumda daha fazla anlayış, hoşgörü ve saygıyla birlikte daha sağlıklı ilişkilerin oluşmasına yardımcı olur.

2.4. Pozitif Psikolojiye Dair Var Olan Kavram Karmaşaları

2.4.1. Pozitif Psikoloji ve İyimserlik Arasındaki Fark

Pozitif psikoloji ve iyimserlik, benzer konulara odaklansalar da birbirinden farklı kavramlardır. Pozitif psikoloji, insanların mutluluk, refah ve kişisel gelişimlerini arttırmaya odaklanan bir yaklaşımdır; insanların yaşamlarını daha anlamlı hale getirmek için kullanabilecekleri bilimsel yöntemler ve teknikler sunar.

İyimserlik ise bir düşünce biçimidir. İyimser insanlar, genel olarak olayların pozitif yönlerine odaklanır ve gelecekte iyi şeylerin olacağına inanır. İyimser insanlar, zorluklarla karşılaştıklarında bile, bu zorlukların üstesinden gelebileceklerine olan inançlarıyla hareket ederler. İyimser insanlar genellikle daha iyi bir ruh sağlığına ve daha az strese sahip olmaktadır.

İyimserlik gerçekçi iyimserlik ve gerçekçi olmayan iyimserlik olarak iki alt başlıkta incelenmektedir. Gerçekçi iyimserlik, iyi bir sonuç bekleme ama aynı zamanda kötü bir sonuca hazırlıklı olma eğilimini tanımlamaktadır. Gerçekçi iyimserlik kötü bir şeyin olabileceğini inkâr etmemekte; zorlukları öğrenme deneyimleri veya geçici başarısızlıklar olarak görmektedir. Gerçekçi olmayan iyimserlik ise kişinin olumsuz koşullara veya kötü bir olaya maruz kalma riskinin diğerlerinden daha az olduğuna inanma eğilimini tanımlamaktadır.

Pozitif psikoloji, iyimserlikle ilişkilendirilen birçok konuya odaklanır. Bunlar arasında kişisel güçlü yönler, pozitif ilişkiler, anlamlı işler, kişisel amaçlar ve değerler, zihinsel sağlık ve refah, stresle başa çıkma becerileri, olumlu duygular yer alır. Pozitif psikoloji, insanların hayatlarında daha fazla iyimserliğin, anlamın ve mutluluğun olmasını teşvik eder. Aynı zamanda, pozitif psikoloji, insanların iyimserliklerini geliştirmek için bilimsel yöntemler ve teknikler sunar.

Pozitif psikoloji, iyimserliğin etkilerini, buna neyin sebep olduğunu ve en iyi ne zaman kullanıldığını inceler. (Apaydın Demirci & Mersin, 2020) Pozitif psikoloji araştırmaları iyimserliğin hayat kalitesi, mutluluk, kişisel başarı ve zihinsel sağlık üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymuştur.

Sonuç olarak, iyimserlik bir inanç ve düşünce şekli iken, pozitif psikoloji bilimsel veriler ve yöntemler üzerine kurulmuş bilimsel bir disiplindir. Pozitif psikoloji, insanların iyimserliğini artırmak için bilimsel yöntemler ve teknikler sunmaktadır.

2.4.2. Pozitif Psikoloji ve Toksik Pozitiflik Arasındaki Fark

Pozitif psikoloji, insanların refahını artırmak, mutluluklarını ve anlamlı yaşamlarını desteklemek için bilimsel yöntemler ve teknikler kullanırken; toksik pozitiflik yalnızca

pozitif düşünce ve duygulara odaklanarak olumsuz duyguları bastırmayı veya yok saymayı amaçlayan bir yaklaşımdır.

Pozitif psikoloji durumlara toksik pozitiflikteki gibi gerçek dışı bir iyimserlikle yaklaşmamaktadır. Aksine bu yaklaşım, bireyin kapasitesini yükseltmeyi ve potansiyelini ortaya çıkarmayı öngören daha takdir edici bir bakış açısıdır (Mızrak, 2015). Pozitif psikolojinin amacı acı, mutsuzluk ve hayatın olumsuz yönlerini inkâr etmek veya her şeye pembe gözlüklerle bakmak değil, olumlu durumlarla ilgili bireylerin farkındalıklarını arttırmaktır (Mızrak, 2015).

Toksik pozitiflik, uygun olmadığı durumlarda bile pozitif düşüncenin sürdürülmesine, tüm durumlarda mutlu olmaya çalışılmasına, iyimserliğin aşırı ve etkisiz genelleştirilmesine neden olmaktadır. Toksik pozitif kişi “Yalnızca olumlu hisler” mottosu ile hareket ederek hayatında yalnızca iyi hisleri kabul edip olumsuz duyguları reddetmektedir. Bu durum, kişinin gerçek duygularını yansıtmayan yüzeyde bir mutluluk hissi oluşturabilmekte ve sonunda daha kötü hissetmesine neden olabilmektedir.

Aşırı veya toksik pozitiflik sonucu oluşan olumlu olma baskısı belirli bağlamlarda zarara yol açabilmekte, insanları durumlarının gerçekliğiyle yüzleşmekten caydırabilmektedir. Böylece toksik pozitif kişi kendi gerçek duygularını veya başkalarının duygularını inkâr etme riskiyle karşı karşıya gelmektedir. Toksik pozitifliğe çevreleri tarafından maruz kalan kişiler ise, gerçek insani duyguları paylaşabilmek ve koşulsuz destek almak yerine, duygularının reddedildiğini, görmezden gelindiğini veya tamamen geçersiz kılındığını hissedebilmektedirler.

Bu hem zor koşulların gerçekliğini hem de onlara eşlik eden duyguları inkâr etmekle sonuçlanmaktadır. Zorla pozitiflik, kaçınan bir başa çıkma mekanizması olabilir. Ayrıca zorlu koşullarda mutlu ve iyimser olma baskısının, insanların üzüntü veya öfke gibi olumsuz duyguları görmezden gelmesine veya inkâr etmesine yol açabileceği ve böylece yaşam koşullarını gerçekçi bir şekilde değerlendirme yeteneklerini engelleyebileceği unutulmamalıdır.

Pozitif psikoloji ve toksik pozitiflik arasındaki fark, pozitif psikolojinin kişinin hem olumlu hem de olumsuz duyguları kabul etmesi ve başa çıkma becerileri geliştirmesine

yardımcı olmasıdır. Toksik pozitiflik ise, olumsuz duyguları bastırmak ve sadece pozitif düşüncelere odaklanmak yoluyla kısa vadeli bir mutluluk hissi oluşturarak, kişinin gerçek mutluluğunu ve refahını engelleyebilir.

2.5. Pozitif Psikolojide Temel Kavramlar

Pozitif psikoloji iyi oluş, PERMA modeli, akış gibi pek çok kavramı incelemiştir. Bu kavramlar, pozitif psikolojinin temelinde yatan fikirleri ve yaklaşımları tanımlar ve bireylerin yaşam kalitesini artırmak için kullanılan araçlardır.

2.5.1. İyi Oluş

Pozitif psikolojide "iyi oluş" (well-being) kavramı, insanların hayatlarında hissettikleri mutluluk, tatmin ve anlam duygusunu ifade eder. İyi hissetmek 'kötü hissetmemek' ten çok daha geniş bir anlama sahiptir. İyi oluş, sadece olumsuzlukların yokluğu değil, olumlu hislerin ve deneyimlerin varlığıdır. Psikolojik iyi oluş içinde olan insanda pozitif duygular ön plandadır (Yalçın, 2020). Pozitif psikoloji, iyi oluşu sağlamak ve sürdürmek için bir dizi strateji ve teknik geliştirmektedir.

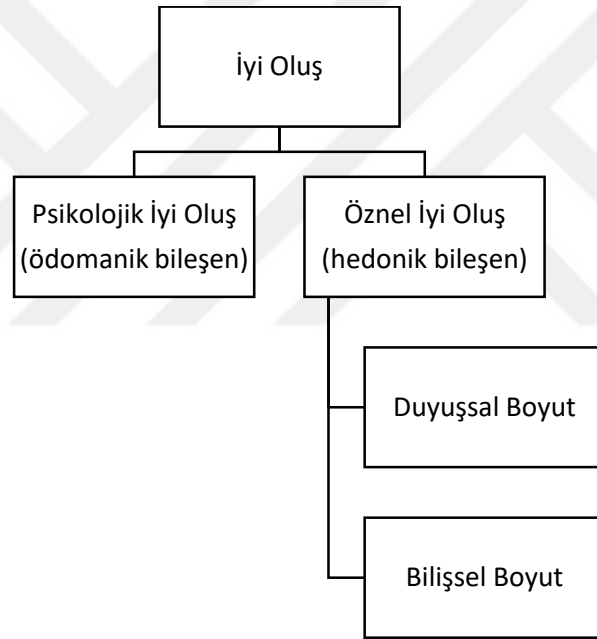
Seligman (2012) iyi oluşun olumlu duygular yaşamak, olumlu ilişkilere sahip olmak, yaşamı anlam duygusuyla sürdürmek gibi bileşenlerden oluştuğundan bahsetmektedir. İyi oluş, pozitif psikolojide öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş olarak iki ana kategoriye ayrılmaktadır. Bu ayrım, insanların yaşamlarında deneyimledikleri ve değer verdiği farklı alanları kapsamaktadır.

Öznel iyi oluş, hedonik mutluluğa vurgu yaparken, psikolojik iyi oluş ödomanik mutluluğa odaklanmaktadır. Hedonik iyi oluş, mutluluk ve haz alma durumlarına odaklanırken, psikolojik iyi oluş ise kişinin potansiyelini açığa çıkararak kendini gerçekleştirmesine vurgu yapmaktadır (Tunç, 2022).

Hedonik yaklaşıma göre, iyi oluş olumlu duyguların varlığı ve olumsuz duyguların yokluğuyla tanımlanır. Bu yaklaşımda, mutluluk ve keyif alma durumları ön plandadır. Öznel iyi oluş, bireyin duygusal tatminini ve yaşamdan zevk alma durumunu içerir. Ödomanik yaklaşım ise iyi oluşu anlam ve kendini gerçekleştirmeye odaklanarak açıklar.

Bireyin potansiyelini gerçekleştirme, kişisel gelişim ve amaçlarını takip etme durumları bu yaklaşımın odak noktasını oluşturur. Ödömanik iyi oluş, bireyin psikolojik işlevsellik düzeyine bağılı olarak değışebilir.

Bu iki yaklaşım birbirini tamamlar ve iyi oluşun farklı yönlerini vurgular. Hedonik iyi oluş, anlık mutluluk ve haz durumlarını kapsarken, ödömanik iyi oluş, bireyin potansiyelini gerçekleştirme ve anlam arayışını içerir. İyi oluş kavramı, bireyin hem duygusal tatminini sağlarnasını hem de kişisel gelişimini desteklemesini hedefler. Pozitif psikoloji alanında yapılan müdahale çalışmalarının odağını, bireylerin iyi oluşlarını yükseltmek oluşturmaktadır (Eryılmaz, 2017). Şekil 3’de iyi oluşun bileşenlerine ilişkin model verilmiştir:



Şekil 3: İyi oluş

2.5.1.1. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş kişinin duygu, düşünce, sosyal ilişkiler ve uğraşlarda bir denge duygusuna sahip olması ile oluşur. İyi oluşun ödömanik tarafını kapsar. Psikolojik iyi oluş, psikolojik açıdan büyüme anlamına gelmektedir (Eryılmaz, 2017). Literatüre bakıldığında Bradburn 1969 da psikolojik iyi oluşu ilk kullanan kişi olduğu görölmektedir (Uçar, 2018).

Psikolog Carol Ryff, psikolojik iyi oluğu altı temel bileşenle açıklamıştır. Carol Ryff göre psikolojik iyi oluşun temel bileşenleri kendini kabul (self-acceptance), çevresel ustalık (environmental mastery), başkalarıyla olumlu ilişkiler (positive relations with others), kişisel gelişim (personal growth), hayat amacına sahip olma (purpose in life), özerklik (autonomy) tir. Psikolojik iyi oluşun alt başlıkları şunlardır:

Kendini kabul (Self-acceptance): Bireyin kendini olumlu bir şekilde kabul etme, kendi değerini tanıma ve kendi hatalarıyla barışık olma durumudur. Birey, kendi güçlü yönlerini ve zayıf yönlerini kabul ederek kendine olan saygısını ve benlik saygısını geliştirir.

Çevresel ustalık (Environmental mastery): Bireyin çevresiyle etkileşimini başarılı bir şekilde yönetebilme ve çevresindeki zorluklarla başa çıkabilme yeteneğidir. Bireyin, çevresindeki olayları kontrol etme, kaynakları etkili bir şekilde kullanma ve çevresel koşullara uyum sağlama becerisini geliştirir.

Başkalarıyla olumlu ilişkiler (Positive relations with others): Bireyin sosyal ilişkileri, aile, arkadaşlar, iş arkadaşları gibi insanlarla sağlıklı, destekleyici ve olumlu ilişkiler kurma yeteneğidir. İyi ilişkiler, bireyin destek bulma, sevgi ve bağlantı kurma ihtiyaçlarını karşılar.

Kişisel gelişim (Personal growth): Bireyin sürekli olarak kendini geliştirme, yeteneklerini keşfetme, yeni deneyimler yaşama ve kişisel potansiyelini gerçekleştirme çabasıdır. Kişisel gelişim, bireyin kendini sürekli olarak yenileme ve büyüme yolunda ilerleme isteğini yansıtır.

Hayat amacına sahip olma (Purpose in life): Bireyin hayatta anlam ve amaç bulma, gelecekte hedefleri ve yönlendiren bir yaşam amacı oluşturma durumudur. Hayat amacı, bireyin yaşamına anlam katar ve ona motivasyon ve ilham verir.

Özerklik (Autonomy): Bireyin kendi değerlerine uygun olarak kendi kararlarını alma, bağımsızlık ve kişisel kontrol sahibi olma durumudur. Özerklik, bireyin kendi yaşamını yönlendirme gücünü ve özgürlüğünü ifade eder.

2.5.1.2.Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş, iyi oluşun hedonik yani hazzı kısmını ifade eder. Kendine ve hayata dair bir değerlendirme yapma sürecidir ve bu nedenle öznedir. Öznel iyi oluş, bireyin kendi yaşamını nasıl değerlendirdiğiyle ilgilidir. Bu kavram, bilişsel boyut ve duygusal boyut olmak üzere iki alandan oluşur.

Öznel iyi oluşun bilişsel boyutu kişinin genel yaşam doyumunu ve aile yaşamı, kariyer vb. gibi belirli alanlarla ilgili doyumunu nasıl değerlendirdiği ile ilgilidir. Yaşam memnuniyetinin bilişsel değerlendirmeleri olarak da özetlenebilir. Öznel iyi oluştaki bilişsel bileşen olan yaşam doyumunu başarı, sağlık, evlilik, iş gibi alanlardaki seçimleri değerlendirmeyi ifade etmektedir (Şen, 2017)

Öznel iyi oluşun ikinci boyutu ise duygusal deneyimlere odaklanan duygusal boyuttur. Bu boyutta hedeflenen kişinin sık sık olumlu duygular (örneğin, neşe, umut ve gurur) ve seyrek olumsuz duygular (örneğin, öfke, kıskançlık ve hayal kırıklığı) deneyimlemesidir. Bireylerin olumlu ve olumsuz duygularının genel dengesi, onların öznel iyi oluş yargılarını yordamaktadır. Yüksek öznel iyi oluş sık olumlu duygu deneyimi, seyrek olumsuz duygu deneyimi ve yaşam memnuniyetinin bilişsel değerlendirmeleri içerir. Şekil 4'te yüksek öznel iyi oluşun bileşenlerine ilişkin model verilmiştir.

Yüksek öznel iyi oluş bileşenleri	Örnek	Kaynak
Olumlu Duygular	Hayattan zevk almak Başkalarını sevmek	Destekleyici arkadaşlar Dışadönük kişilik
Seyrek Olumsuz Duygular	Düşük kronik endişe Nadiren üzgün veya kızgın hissetme	Düşük nevroitiklik Kişinin hedefleri uyum içinde olması Olumlu bir bakış açısı
Yaşam memnuniyeti	Hayatın keyifli olduğunu düşünme İşinden memnun olma	Hedeflerine ulaşma Yüksek benlik saygısı Yeterli gelir seviyesi

Şekil 4: Yüksek öznel iyi oluş bileşenleri

Öznel iyi oluşa dair ilk doktora çalışmasını gerçekleştiren Wilson (1967) mutlu kimseleri yaşam amacı olan, dinine bağlı, evli, yüksek özgüvenli, ekonomik durumu iyi, eğitim seviyesi yüksek ve fiziksel olarak sağlıklı kişiler olarak tarif etmiştir (Şen, 2017).

Yüksek öznel iyi oluşun psikolojik ve fizyolojik pek çok yararı vardır. Mutlu ve iyimser insanlar daha güçlü bağışıklık sistemlerine ve daha az kardiyovasküler hastalığa sahiptir. Ayrıca ortalama olarak daha uzun yaşadıkları görülmüyor. İyi oluş seviyesi yüksek kimselerin sosyal ilişkileri daha popülerdir ve ilişkileri daha istikrarlı ve ödüllendiricidir; başkalarını daha fazla desteklerler ve karşılığında diğerlerinden daha fazla destek alırlar.

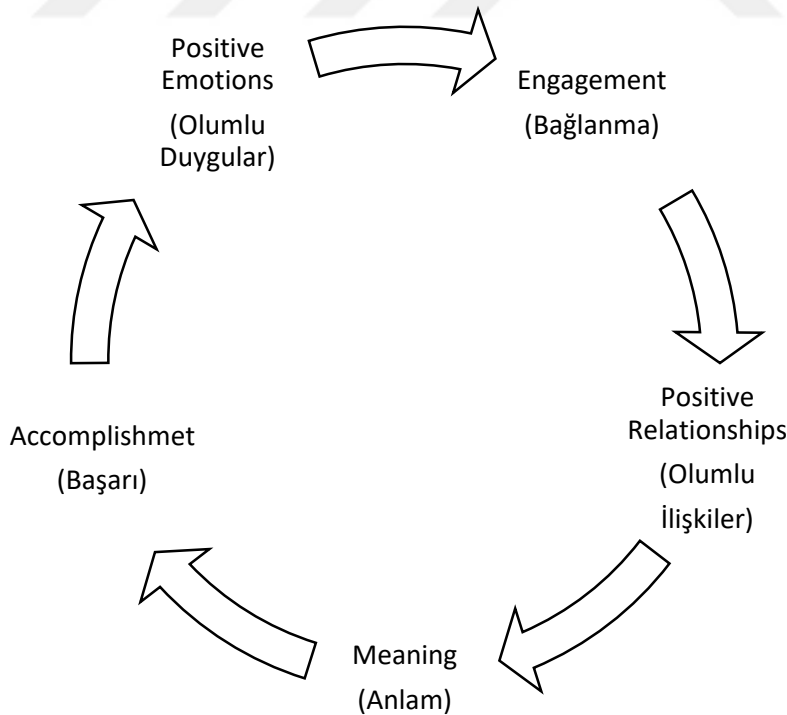
Daha yüksek öznel iyi oluşa sahip iş birimleri daha üretkendir ve mutlu çalışanlara sahip şirketler daha fazla para kazanma ve daha yüksek hisse senedi fiyatları geliştirme eğilimindedir. Mutlu insanların zamanlarını ve paralarını hayır işlerine bağışlama ve iş yerindeki diğer kişilere yardım etme olasılığı daha yüksektir.

2.5.2. PERMA

Pozitif psikoloji temelinde “İyi yaşam nedir?” sorusuna yanıt aramaktadır (Avşaroğlu, 2017). Seligman bu soruya cevap ararken, iyi oluşun üç faktörden oluştuğunu düşünmüştür. Bu üç faktör olumlu duygular, bağlılık ve anlamdır. Seligman çalışmalarını derinleştirdikten sonra, tanımlamaya çalıştığı kapsayıcı "iyi yaşam" duygusunda bazı önemli faktörlerin eksik olduğunu keşfetmiştir.

Araştırmalarına devam eden Seligman eksik olan iki bileşeni başarı (veya başarma ihtiyacı) ve ilişkiler olarak belirlemiştir. Seligman, yapbozun bu son iki parçasını belirledikten sonra, bu beş bileşenin her birini öneren PERMA modelini ortaya koymuştur.

PERMA modeli, pozitif psikolojide insanın iyi oluşunu sağlayan 5 temel öğeyi ifade eder. PERMA modelinin bileşenleri olumlu duygular (positive emotion), bağlanma (engagement), olumlu ilişkiler (relationships), anlam (meaning) ve başarı (accomplishment) olarak sıralanır. Şekil 5'te PERMA modelinin bileşenlerine ilişkin model verilmiştir:



Şekil 5: PERMA modeli

PERMA modeli adını, pozitif psikolojinin temel bileşenlerini ifade eden bir akronimden almıştır. Dr.Martin Seligman'a göre gelişme, PERMA modelinin beş yönünü oluşturmaya ve sürdürmeye özen göstermenin sonucudur.

2.5.2.1.Olumlu Duygular

Olumlu duygular denince akla Yunanca ‘Eudaimonia’ kelimesinden gelen ve kökenini “her şeyin yolunda gitmesi, hayattan doyum alma” manasından alan mutluluk kelimesi gelir (Marar, 2012). Fakat PERMA modelindeki olumlu duygular kavramı salt mutluluktan çok daha fazlasını ifade etmektedir.

Olumlu duygular, memnuniyet, huşu, neşe ve memnuniyet gibi olumlu duygu ve duyguların deneyimini ifade eder (Tunç, 2022). Umut, ilgi, neşe, sevgi, şefkat, gurur, eğlence ve minnettarlık gibi pozitif duygular gelişimin başlıca göstergesidir ve refahı artırmak için geliştirilebilir veya öğrenilebilirler (Fredrickson, 2001).

Olumlu duygular psikolojik büyümenin hem sonucu hem de nedenidir. Huşu, neşe ve memnuniyet gibi olumlu duygular kişide hem gelişmeye işaret etmekte hem de gelişmeyi sağlamaktadır. Buradan çıkarılacak mesaj, olumlu duyguların sadece kendi içlerinde nihai durumlar olarak değil, aynı zamanda psikolojik büyüme ve zaman içinde refahı artırmanın bir yolu olarak da geliştirilmeye değer olduğudur.

Olumlu duygular, olumsuz duyguların zararlı etkilerini ortadan kaldırabilir ve yılmazlığı teşvik edebilir. Genel olarak, olumlu duyguların mutlu, dirençli ve sağlıklı bir insanın hayatında temel bir rol oynadığı açıktır. Barbara Fredrickson (2009) günlük duygusal deneyimlerimizden yordayarak pozitif duyguları on başlıkta toplamıştır. Bunlar neşe, şükran, huzur, merak, umut, gurur, eğlence, ilham, huşu, sevgidir.

Neşe: Neşe “‘iyi’ bir nesneye, genellikle olumlu bir olaya veya duruma verilen bir tepki” olarak tanımlanır. Neşe güvenli ve ait hissedilen bir ortamda çaba gerektirmeden ortaya çıkmaktadır. Bebeğini kucağına alan bir anne, sürpriz bir doğum günüyle karşılaşan genç, işyerinden terfi alan bir kişi neşeli hisseder. Çevre ona daha canlı ve aydınlık gözükmeye başlar.

Şükran: Kişi birinin veya bir şeyin hayatında olumlu olduğunu fark ettiğinde şükran duygusunu hisseder. Şükran duygusu ifade edildikçe daha çok hissedilir ve minnettarlık deneyimleri günlük hayatın içine yayılır. Şükran duygusu insanın kalbini açar ve kişide muhatabına bir iyilikle karşılık verme duygusu uyandırır. Şükran duygusu, geri ödemesini herhangi bir zorunluluğa bağlamadan keyifli ve yaratıcı duygularla yapar. Bu duygu kişinin borçlu hissettiği veya kibar olmak istediği için yaptığı bir geri ödmeden çok farklıdır.

Huzur: Huzur çaba gerektirmeden kendiliğinden ortaya çıkan gösterişsiz yalın bir duygudur; bireyin içsel dengeyi sağlamasıyla birlikte bedensel rahatlama ve gevşeme hissiyle de ilişkilidir. Huzur, kişinin stresle başa çıkma yeteneğini artırarak psikolojik sağlamlığı destekler. Yoga, meditasyon ve nefes egzersizleri gibi uygulamalar, huzurun elde edilmesine ve bedensel rahatlamının sağlanmasına yardımcı olabilmektedir. Huzur genellikle neşe, gurur, eğlence veya huşu gibi diğer pozitiflik biçimlerinin hemen ardından gelir.

Merak: Merak, bireyin dikkatini önemli bulduğu bir konuya odaklamasını içeren olumlu bir duygusal deneyimdir. Bu duygu, yeni bilgilerin keşfedilmesi, becerilerin geliştirilmesi ve bireyin kendini canlı hissetmesiyle ilişkilidir. Merak, bireyin sınırlarını zorlaması ve ufkunu genişletmesi için bir motivasyon kaynağı sağlar.

Bireyler genellikle tanıdık olan şeyleri sevmelerine rağmen, yeni ve bilinmeyene duyulan merak onları harekete geçirir. Kashdan ve Silvia (2009) tarafından yapılan çalışmaya göre, merak ve ilgi yenilik ve zorluklardan keyif almanın önemli bir bileşenidir. Merak duygusu, öğrenme sürecine enerji katar ve bazı araştırmacılar tarafından akademik başarı için kritik bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Örneğin, bir öğrenci derse olan merak duygusuyla konuya derinlemesine odaklanır ve daha fazla bilgi edinmek için çaba sarf eder. Bu merak, öğrenme motivasyonunu artırır, öğrencinin daha derin düşünme ve analitik becerilerini geliştirmesine yardımcı olur. Merak duygusu aynı zamanda öğrencinin bilgiyi sorgulamasını, alternatif bakış açılarını keşfetmesini ve eleştirel düşünme becerilerini geliştirmesini sağlar.

Merakın akademik başarı üzerindeki etkisi, bireyin daha derinlemesine öğrenme, öz-yönlendirme ve problem çözme becerilerini geliştirme yeteneğiyle ilişkilidir. Bu bağlamda, merak duygusu akademik performansı artırıcı bir faktör olarak kabul edilir.

Umut: Kişinin olumlu deneyimler yaşayacağı veya potansiyel olarak tehdit edici veya olumsuz bir durumun gerçekleşmeyeceği veya nihayetinde olumlu bir durumla sonuçlanacağı beklentisi olarak tanımlanır. Umut, psikolojik literatürde de dahil olmak üzere çeşitli şekillerde karakterize edilmiştir; bir duygu, karakter gücü; hedefe ulaşmak için kritik olan bir motivasyon bileşeni; kayıp, hastalık ve diğer önemli streslerle başa çıkmayı kolaylaştıran bir mekanizma veya bu özelliklerin entegre bir kombinasyonu umudu açıklayan tanımlamalardandır.

Umudun özünde, her şeyin değişebileceğine olan inanç yatmaktadır. Umutlu hisseden kişi içinde bulunduğu koşullar ne kadar korkunç veya belirsiz olursa olsun, her şeyin daha iyi olabileceğine inanma eğilimindedir. Böylece, kendisi ve başkaları için iyi bir hayat kurmak için elinden gelenin en iyisini yapmak üzere enerji kazanır.

Gurur: Gurur, bir amaca ulaşma ve başarının tanınma ve onaylanma ile sonuçlanması durumunda ortaya çıkan bilinçli bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Tracy & Robins, 2004). Gurur duyan kişi, başarı haberlerini söz ve jestlerle başkalarıyla paylaşma dürtüsünü taşır. Gurur duygusunun motivasyonel işlevi, "başarma motivasyonu" olarak da adlandırılan bir kavramı yansıtmaktadır. Bireyler, gurur duygusuyla birlikte başarıya ulaşmanın keyfini yaşadıklarında, daha fazla başarı elde etme arzusuyla hareket ederler. Bu motivasyon kaynağı, bireylerin hedeflerine odaklanmalarını, engellerle başa çıkmalarını ve daha yüksek performans sergilemelerini sağlar.

Gurur duyguları, başkalarının kişinin başarısına nasıl değer verdiğinden de etkilenebilmektedir. Başarılan şey her ne ise, başkaları ona ne kadar çok değer verirse, o başarıdan duyulan tipik gurur düzeyi de o kadar artar. Başarı duygusu hak edilmemişse veya hissedilen gurur aşırıysa, sahte gurur kendini beğenmişliğe, kibire dönüşebilmektedir. Ancak belirli ve uygun bir alçakgönüllülük ile yumuşatıldığında, gurur açıkça olumlu bir duygudur.

Eğlence: Eğlence, kişinin bir faaliyet sonucu arzularını gerçekleştirmesinin getirdiği haz ve mutluluk algısı olarak tanımlanmaktadır. Aristoteles ise eğlenceyi bir tür rahatlama olarak görmüştür. Eğlence sosyallik içeren bir davranıştır. İçten eğlence, kişide gülmek ve neşesini başkalarıyla paylaşmak için önlenemez bir dürtü oluşturmaktadır. Kişi kahkahalarını başkalarıyla paylaştığında o insanlarla bağları daha da güçlenmektedir.

Kahkahanın çeşitli sağlık yararları da vardır. Güçlü bir kahkaha stres hormonu seviyelerini düşürür, bağışıklık sistemi işlevini geliştirir. Kahkaha ayrıca endorfin salgılanmasını artırır. Endorfinler, vücutta doğal olarak üretilen mutluluk hormonlarıdır ve genel olarak iyi hissetmemizi sağlamaktadırlar. Güçlü bir kahkaha sırasında endorfinlerin salgılanması artar, bu da kişinin keyif ve mutluluk duygusunu artırır (Dunbar vd., 2012).

İlham/Esin: İlham, bilişsel psikolojide, aniden ortaya çıkan bir kavrayış veya anlayış sıçraması olarak tanımlanır. Bu sıçrama ile birlikte, yeni ve yaratıcı fikirler veya yaklaşımlar ortaya çıkar. İlham, kişinin hem kişisel hem de profesyonel olarak büyümesine ve gelişmesine yardımcı olur (Kaufman ve Sternberg, 2010). Kişi bir başkası ile beyin fırtınası yapmak, ilham verici bir video izlemek, doğada yürüyüşe çıkmak gibi ilham verici faaliyetlere katıldıkça, hayal gücü harekete geçer. Bunların hepsi bireylerin yaratıcı yönüne ilham verebilmektedir.

İlham sadece iyi hissettirmekle kalmaz, kişide neyin iyi olduğunu ifade etme ve kendisi için iyilik yapma isteği uyandırır; kendi yüksek zeminine ulaşabilmesi için elinden gelenin en iyisini yapma dürtüsünü yaratır. Minnettarlık ve huşu gibi ilham da kendini aşan duygulardan biri olarak kabul edilmektedir. Bu pozitiflik biçimi, insanları kendi iç dünyalarından çıkararak daha geniş bir perspektife yönlendirir (Kidd ve Castano, 2013).

İlham, sadece iyi hissettirmekle kalmaz, aynı zamanda kişide neyin iyi olduğunu ifade etme ve kendisi için iyilik yapma isteği uyandırır. Birey, kendi yüksek zeminine ulaşabilmesi için elinden gelenin en iyisini yapma dürtüsüyle hareket eder.

Huşı: Huşı, fiziksel güzelliğe, olağanüstü yetenek gösterilerine veya ahlaki iyiliğe yanıt olarak oluşan hayranlık ve yükselme deneyimi olarak tanımlanır (Fredrickson, 2009). Huşı deneyimi, kişinin dünyaya bakışını ve onun içindeki yerini değiştirebilir. Huşı duyan bir bireyin zaman algısı değişebilir ve kendine dair benlik duygusu azalabilir. Bu deneyim, kişinin kendisini daha büyük bir bütünün parçası olarak hissetmesine yol açar (Saroglou ve Cohen, 2014).

Huşı, şükran ve ilham gibi, kendini aşan bir duygudur. Kişiyi kendisinden çok daha büyük bir şeyin parçası olarak görmeye yönlendirir. Huşı ayrıca insanları duygusal olarak güçlü ve karizmatik kişilere bağlayabilmektedir.

Aşk/ Sevgi: *Aşk*, nesnesine yönelik güçlü sevgi ve şefkat duygularını, onun varlığında hissedilen haz verici duyuları, kendini onun iyiliğine adanmayı içeren karmaşık bir duygudur. Sevgi, kişinin diğer insanlarla ilgilenmesi, ebeveyn sevgisi, erotik sevgi, kendini sevme ve varlığın bütünlüğüyle özdeşleşme gibi birçok biçim alabilir.

Sevgi tek tip bir pozitiflik değildir. Aslında, sevgi diğer tüm olumlu duyguları kapsayan geniş bir kavramdır. Neşe, minnettarlık, huzur, ilgi, umut, gurur, eğlence, ilham ve huşı gibi diğer pozitiflik biçimleri, bağlamlarıyla birlikte sevgiye dönüşebilir (Fredrickson, 2009). Bu güzel duygular, güvenli ve genellikle yakın bir ilişki içinde kişinin kalbini harekete geçirdiğinde sevgi oluşur. Sevgi, başkalarını daha derinden tanımaya ve onların iyiliğine odaklanmaya izin vererek, artan yakınlık ve güven seviyelerine yol açar.

Aşk duygusu kişilere fiziksel faydalar da sunmaktadır. Sevgi dolu ilişkilere girildiğinde, daha düşük kan basıncına, daha güçlü bağışıklık sistemlerine, daha iyi kalp sağlığına sahip olma, daha az acı hissetme ve daha uzun yaşama sahip olma eğilimi oluşmaktadır (Fredrickson, 2009).

2.5.2.2.Bağlanma/Katılım

PERMA modelinin ikinci bileşeni olan bağlanma (engagement), kişinin hayatına bağlanma, tutkulu bir şekilde işine veya faaliyetine odaklanma, tam bir meşguliyet içinde

olma ve zamanın nasıl geçtiğinin farkında olmama durumunu ifade eder. Bağlanma, birinin zorlu bir görev için becerilerini, güçlü yanlarını ve dikkatini tam olarak kullandığı bir deneyim olarak da yorumlanabilmektedir. Kişi bir şeye bağlanabilmek için yoğun bir odak seviyesine ulaşmalı, meşgul olduğu şeye kendisini vererek akış seviyesine ulaşmalıdır. Bu durum, kişinin yeteneklerini kullanma, yaratıcılığı geliştirme, zorluklarla başa çıkma, öğrenme ve kişisel gelişim sağlama gibi birçok fayda sağlar.

Bağlanma, kişinin iş veya faaliyeti ile bir bütün haline gelerek, tam bir yoğunlaşma ve odaklanma durumuna geçmesini gerektirir. Bu durumda kişi, aktivitesi ile ilgili her şeyi unuttur ve tamamen kendini faaliyetin içinde bulur. Kişinin tutkulu bir şekilde işine veya faaliyetine bağlanması, kendine güvenini artırır, stresle başa çıkma becerilerini geliştirir, özgüvenini yükseltir ve daha mutlu bir yaşam sağlar.

2.5.2.3. Olumlu İlişkiler

PERMA modelinin üçüncü bileşeni olan Olumlu İlişkiler, kişinin başkalarıyla olumlu, destekleyici ve anlamlı ilişkiler kurmasını ifade eder. Bu ilişkiler, bireylerin eşleri, arkadaşları, aile üyeleri, meslektaşları, patronları ve genel olarak toplulukları ile olan tüm çeşitli etkileşimlerini kapsar. Bu ilişkiler sayesinde kişi başkaları tarafından desteklendiği, sevildiği ve değer verildiği hissini yaşamaktadır. Başkalarıyla olan bu bağlantılar hayata amaç ve anlam katmaktadır.

Olumlu ilişkiler kişinin diğerleriyle ve toplumla birlik içinde olmasını, yakınları tarafından önemsendiğini hissetmesini ve ilişkilerinden doyum almasını sağlamaktadır (Khaw ve Kern, 2015). Olumlu İlişkiler, insanlar arasındaki dayanışma, saygı, güven ve anlayışı teşvik ederek, toplumsal bağları ve refahı artırır. Bu nedenle, olumlu ilişkiler, bireysel ve toplumsal düzeyde önemli bir fayda sağlar.

Kişinin bir sosyal destek ağına sahip olması, yalnızlığı önleyerek kişinin mutluluğunu ve duygusal refahını artırır. Aynı zamanda, olumlu ilişkiler, kişinin sosyal becerilerini geliştirmesine, empati kurma yeteneğini arttırmasına, kendine güvenini arttırmasına ve yaşamındaki stresle daha iyi başa çıkmasına yardımcı olur.

Olumlu ilişkiler hayatın "zorluklarına" karşı bir panzehir hükmündedir. Ait olma duygusu sunan sağlıklı ilişkileri sürdürmek, iyi oluşun en temel kaynaklarından. Güçlü ilişkiler kişinin sevgi, şefkat, nezaket, empati, takım çalışması, iş birliği, özveri vb. kapasitesi tarafından geliştirilmektedir.

2.5.2.4.Anlam

PERMA modelinin dördüncü bileşeni anlam, kişinin hayatında anlamlı ve amaçlı bir yaşam sürdürmesiyle ilgilidir. Anlamlı yaşam, kişinin hayatındaki faaliyetlerin, hedeflerin ve değerlerin bir amaca hizmet ettiği ve kişinin kendini önemli ve değerli hissettiği bir yaşam şeklidir. Yaşamın anlamlı ve amaçlı olduğuna dair inanç, ona verilen değer, yaşamaya değer şeylerin varlığının hissedilmesi ve kişinin yaşamında bir yöne sahip olması yaşamın anlam duygusuyla devam ettirildiğini ifade etmektedir (Tunç, 2022).

Psikolog Rollo May'e göre gerçek mutluluk, zevk ve maddi zenginlik peşinde koşmaktan çok, yaratmak ve yaşamı anlamlandırmaktan gelmektedir. Anlamlı bir hayat yaşamak, özünde, kendini kendinden daha büyük bir şeye bağlamakla ilgilidir. Bu anlam ve amaç duygusu kişiye yaşamın daha büyük bir amacı olduğu hissini aşılır ve bunun bir parçası olmak anlam kazandırır. Din, aile, bilim, siyaset, iş organizasyonları, kâr amacı gütmeyen sosyal kuruluş gibi anlam duygusu sağlayan çeşitli toplumsal kurumlar vardır.

Anlamlı yaşam, kişinin motivasyonunu artırır ve içsel tatmin hissi yaratır. Kişinin hayatındaki faaliyetler ve ilişkiler, kişinin kendini gerçekleştirmesine yardımcı olacak şekilde düzenlenir ve bu da kişinin kendine güvenini ve özsaygısını artırır. Anlamlı yaşam, kişinin stresle başa çıkma yeteneğini de artırır ve olumsuz duyguları azaltır.

Anlamlı yaşam, kişinin hayatta kalma, büyüme ve gelişme için ihtiyaç duyduğu bir temel unsurdur. Ayrıca, anlamlı yaşam, toplumsal bağları ve dayanışmayı artırır ve toplumsal refahı güçlendirir. Bu nedenle, PERMA modelinde anlam bileşeni, bireysel ve toplumsal düzeyde önemli bir fayda sağlar.

2.5.2.5. Başarı

PERMA modelinde başarı, kişinin hedefleri ve amacı doğrultusunda kendini geliştirmesi ve başarılı sonuçlar elde etmesiyle ilgilidir. *Başarı*, belirli bir ilgi alanı üzerinde ustalık duygusu yaşamak veya önemli veya zorlu yaşam/iş hedeflerine ulaşmak olarak nitelendirilir. Başarı nesnel olarak değerlendirildiğinde içinde bulunulan güçlüklerden, olanaklardan ya da azim gibi kişisel özelliklerden etkilenebilmektedir. Öznel olarak da kişinin amacına ulaşmak için çabalamasını, amacını elde etmesini ve görevlerini tamamlamak için yeterli olduğunu hissetmesini içermektedir (Tunç, 2022).

Başarı kişinin kendisine olan saygısını artırır. Bir şeyi başardığını hisseden kişi kendisini daha iyi hisseder ve daha fazlasını yapma motivasyonu kazanır. Kişinin belirli bir amaca ulaşmak için gösterdiği çaba, ayrıca kendi içinde tatmin barındırmaktadır.

Başarı, kişinin özgüvenini artırır ve kendine saygısını güçlendirir. Başarılı sonuçlar, kişinin kendini daha iyi hissetmesine ve olumlu duygular yaşamasını sağlar. Başarı, kişinin kendini aşma çabaları ve mücadeleleri sayesinde elde edildiğinde daha anlamlı ve tatmin edici olur. Bu nedenle, PERMA modelinde başarı bileşeni, kişinin kendini geliştirme ve kişisel potansiyelini gerçekleştirme sürecinde önemli bir role sahiptir.

Başarı, kişinin kendine özgü hedefleri doğrultusunda ilerlemesiyle elde edilir. Kişi, hedeflerine ulaşmak için çaba gösterir ve bu çabalar sonucunda başarılı sonuçlar elde eder. Başarı, kişinin kendine güvenini artırır ve gelecekteki hedeflerine ulaşmak için daha fazla motivasyon sağlar.

PERMA modelinde Başarı bileşeni, kişinin özgüvenini arttırarak olumlu ilişkiler kurmasına ve toplumsal etkisini arttırmasına yardımcı olur. Başarı, kişinin kendine güvenini artırarak, toplumsal ve iş hayatında liderlik rolleri üstlenmesine de yardımcı olabilir.

2.5.3. Gelişen İyilik Hali: Flourishing

Türkçeye “serpilmek, büyümek, gelişmek” şeklinde tercüme edilebilecek bir kavram olan “flourish” kelimesinin sıfat-fiil hâli olan “flourishing”; “serpilen, büyüyen, gelişen” anlamında Türkçeye çevrilebilir (Bulut ve Gürkan, 2020).

Flourishing kavramı pozitif psikolojide, insanların hayatlarında anlamlı, tatmin edici ve mutlu bir şekilde gelişim göstermesini ifade eder. Bu gelişim ile kişinin, güçlü yönlerini ve kaynaklarını kullanarak yaşamının her alanında daha fazla başarıya ulaşması ve daha anlamlı ve tatmin edici bir hayat yaşaması hedeflenir. Gelişme (flourishing), esenliği, mutluluğu ve yaşam doyumunu kapsar.

Pozitif psikolojideki bireyin gelişebilmesi (human flourishing), mutluluk veya esenliğin sınırlarının ötesine geçip çok çeşitli pozitif psikolojik yapılarını kapsamakta; iyi ve mutlu hissetmenin ne anlama geldiğine dair daha bütüncül bir bakış açısı sunmaktadır. Gelişmek, kişinin hayatında tatmin bulması, anlamlı ve değerli görevleri başarması ve başkalarıyla daha derin bir düzeyde bağlantı kurması yani özünde iyi bir hayat yaşamasıdır.

PERMA modeli, çerçeve olarak kullanıldığında, gelişme PERMA modelinin her bileşenine yönlendiğinde oluşmaktadır. Kişi olumlu duygularını arttırdığında, işi veya hobileri ile ilişki kurduğunda, derin ve anlamlı ilişkiler geliştirdiğinde, hayatında anlam ve amaç bulduğunda ve güçlü yönlerini ve yeteneklerini geliştirerek ve uygulayarak hedeflerine ulaştığında gelişimini de sağlayacaktır.

Gelişmenin PERMA modelindeki bileşenlere ek olarak özerklik, kendini kabul, iyimserlik, psikolojik sağlamlık, kişisel gelişim, canlılık, benlik saygısı, erdem ve sağlık gibi kendi alt bileşenleri vardır. Ayrıca finansal istikrar ve dini veya manevi doyum da kişinin gelişimine katkı sunan unsurlardandır.

2.5.4. Akış

Akış kavramı ilk olarak Mihaly Csikszentmihalyi tarafından bilimsel olarak araştırılmıştır. Mihaly Csikszentmihalyi, akış (flow) kavramını pozitif psikolojinin temel kavramlarından biri olarak tanımlamıştır.

1900'lerin son birkaç on yılında Csikszentmihalyi, birçok sanatçının çalışırken belirli bir duruma düştüğünü; sporcular, müzisyenler, yazarlar ve her türden sanatsal ve yaratıcı meslekten insanların benzer şekilde işlerine kendilerini kaptırdıklarını fark etmiştir. Bu durum, eldeki göreve, her seferinde saatlerce zamanın nasıl geçtiğini anlamayacak kadar yoğun bir odaklanma ve büyük bir konsantrasyon ile devam etme olarak betimlenmiştir.

Csikszentmihalyi bu hali, öz-bilincin kaybedip bir faaliyete tam olarak kendini kaptırmayı ifade eden “akış (flow)” terimi ile tanımlamış; akış deneyimini karakterize eden altı faktörü şu şekilde sıralamıştır (Csikszentmihalyi, 1975):

1. Şimdiki ana yoğun ve odaklanmış konsantrasyon
2. Eylem ve farkındalığın birleşmesi veya eylemlerde tam olarak var olma
3. Yansıtıcı öz-bilinç kaybı (kendine dikkat eksikliği)
4. Durumda kişisel kontrol veya aracılık duygusu
5. Zamanın nasıl geçtiğine dair çarpık bir his
6. Aktiviteyi veya durumu özünde ödüllendirici olarak deneyimlemek

Akış deneyimindeki kişi, meşgul olduğu etkinliğe bütün dikkatini verir ve bu deneyim sırasında başka her şeyi unuttur. Kişi kendisini meşgul eden etkinlik ile tam bir uyum içinde olur ve kendini daha da geliştirmek için bu etkinliğe adanır. Akışa girmek, doğası gereği zevkli, tatmin edici ve ödüllendiricidir. Akış halindeki kişiler kendilerini güçlü ve verimli hisseder ve yeteneklerinin zirvesine ulaşırlar. Akış deneyimi, kişinin hayata daha fazla dahil olmasını, etkinliklerden keyif almasını ve güçlü bir benlik duygusu hissetmesini sağlamaktadır. Tüm bu faktörler hayatı anlamla doldurur ve mutluluğa götürür.

Csikszentmihalyi'ye göre mutlu bir yaşam, akışla karakterize edilmektedir. Bu akışı yaratmanın anahtarı, beceri düzeyi ile eldeki zorluğun boyutu arasındaki denge

kurulabilmesi ile mümkündür. Bir durumun zorluk derecesi kişinin beceri seviyesini aşarsa, kişi endişeli hisseder. Diğer yandan, aktivite yeterince zorlayıcı değilse kişi ilgisini kaybeder. Kişi hem becerisi hem de uğraşılan işin zorluk derecesi yüksek olduğunda bir akış durumuna girer.

Csikszentmihalyi'ye göre, akış deneyimi insanlar için önemlidir. Çünkü insanların kendilerini tamamen meşgul ettikleri bir etkinlikte bu deneyimi yaşamaları, mutluluk, tatmin, kendini gerçekleştirme ve özsaygı gibi psikolojik ihtiyaçları karşılamakta; daha iyi bir yaşam kalitesi elde etmelerine yardımcı olabilmektedir.

Csikszentmihalyi (1990) akış deneyiminin hayata katkısını *“Hayatımızın en güzel anları pasif, alıcı, rahatlatıcı zamanlar değildir. . . En iyi anlar, genellikle bir kişinin bedeni veya zihni zor ve değerli bir şeyi başarmak için gönüllü bir çabayla sınırlarını zorladığında ortaya çıkar.”* sözleriyle özetlemiştir.

2.5.5. Güçlü Yönler

2000 yılının başlarına kadar, dünyadaki tüm psikologların ruhsal bozukluklar için Teşhis ve İstatistik El Kitabı (DSM) adlı tek bir temel el kitabı vardır ve DSM psikoloji dünyasında kutsal kitap olarak kabul edilmiştir. Tamamen hastalık odaklı DSM'e karşılık Seligman, insanın karakter güçlerinin ve erdemlerinin bilimsel çalışmasını yapmayı hedeflemiştir. Bu amaçla Christopher Peterson ile birlikte güçlü yönler araştırmasını yürütmüş; antik Hindistan ve Çin'den Yunanistan ve Roma'ya kadar çok değer verilen yönetilebilir bir erdemler listesi oluşturmak için farklı kültürleri ve bin yılları incelemiştir (Seligman & Peterson, 2004).

Araştırmaların merkezinde nezaket, takım çalışması veya umut gibi kendi başına ahlaki açıdan değerli olan ve kendisinin ve diğerlerinin tatminine katkıda bulunan olumlu özellik olarak tanımlanan karakter güçleri olmuştur. Karakter güçleri düşünce; duygu ve davranışlara yansıyan, ölçülebilir ve farklı derecelerde bulunabilen kişisel özelliklerdir (Sertel Berk, 2022).

Kişide var olan karakter güçlerini değerlendirmenin ana nedenlerinden biri, bu bilgiyi bir kişinin güçlü yönlerini daha iyi anlamak, belirlemek ve geliştirmek için

kullanmaktır. Böylece, insanlarda neyin yanlış olduğunu patolojik hale getirmek yerine, insanlar hakkında neyin doğru olduğuna odaklanılmaktadır.

Bu güçlü yönlerin farkında olmak, insanların kendi kendilerini daha iyi anlamalarına ve kişisel gelişimlerini teşvik etmelerine yardım etmektedir. Pozitif psikolojinin temel amacı, insanların güçlü yönlerini kullanarak daha mutlu, sağlıklı ve anlamlı bir hayat yaşamalarına yardımcı olmaktır.

Yapılan çalışmalar sonucunda 24 karakter gücü tanımlanmıştır. Daha sonra 50 sosyal bilimciden oluşan bir ekip, 24 farklı karakter gücünü sınıflandırmak için kullanılan altı erdem belirlenmiştir. Bu erdemler ise bilgelik, cesaret, insanlık, adalet, ölçülülük ve aşkınlıktır. Şekil 6’de karakter güçleri listesine ilişkin model verilmiştir:

<i>Erdemler</i>	<i>Karakter Güçleri</i>				
<i>Bilgelik</i>	Yaratıcılık	Merak	Açık Fikirlilik	Öğrenme Sevgisi	Bakış Açısı
<i>Cesaret</i>	Dürüstlük	Cesaret	Sebat	Şevk	
<i>İnsanlık</i>	Nezaket	Sevgi	Sosyal Zekâ		
<i>Adalet</i>	Adalet	Liderlik	Takım Çalışması		
<i>Ölçülülük</i>	Bağışlayıcılık	Alçakgönüllülük	Basiret	Özdenetim	
<i>Aşkınlık</i>	Güzelliğin Takdiri	Şükran	Umut	Mizah	Dindarlık

Şekil 6: Karakter güçleri listesi

Daha sonrasında tüm insanların değişen derecelerde sahip olduğu pozitif karakter güçlerini tanımlayan, Karakter Üzerindeki Değerler Enstitüsü (VIA) kurulmuştur. Bu enstitüde yapılan karakter gücü belirleme testleri ile pek çok kişinin güçlü yanlarını keşfetmesine yardımcı olunmuştur.

İnsanların tipik olarak her pozitif karakter gücünün değişen derecelerine sahip olduğuna dikkat çekmek önemlidir. Başka bir deyişle kişiler bazı güçlü yönleri yüksek, bazılarını orta ve bazılarını düşük seviyede sahiptirler.

Psikoloji bilimi ilk zamanlarda erdemler konusuna ilgi göstermezken, pozitif psikolojinin erdemler konusunu çalışılabilecek konular arasında görmesi ve erdemler üzerine araştırmalar yapmasıyla psikolojide de erdemler konusu popüler olmaya başlamıştır (Özasma, 2016).

2.5.6. Genişletme ve İnşa Etme Teorisi

Tarih boyunca, psikologlar tipik olarak olumsuz insan hallerine odaklanmışlardır. Bu odak, nihayetinde psikologların duygu deneyimlerini inceleme şeklini de etkilemiş; yıllar boyunca, araştırmalar tipik olarak kaygı, öfke ve depresyon gibi olumsuz duygulara yönelik olmuştur. Sonuç olarak sadece olumsuz duygular araştırılmış, “*Olumlu duygular ne işe yarar?*” sorusunu hiçbir araştırmacı sormamıştır.

1998'de Barbara Fredrickson tarafından *Review of General Psychology*'de yayınlanan bir makale ile ilk defa bu konu gündeme gelmiştir. Pozitif psikoloji alanındaki çalışmaları ile tanınan Barbara Fredrickson makalesinin başlığı “*Olumlu duygular ne işe yarar?*” sorusu olmuştur.

Fredrickson makalesinde öncelikle olumlu duyguların neden araştırılmadığını sorgulamış; bu durumun bir sebebi olarak olumsuz duyguların, bireyler ve toplum için problemler yarattığını bu sebepten bilim adamlarının olumsuz duygulara odaklandığını ileri sürmüştür.

Öfke, üzüntü ve tiksinti gibi olumsuz duygular kişinin yüz ifadesinde benzersiz değişikliklere neden olurken, neşe, memnuniyet ve rahatlama gibi duygular, gülümsemeyle ilişkili dudakların kalkması gibi oldukça benzer ifadeler üretebilir (Ekman ve ark., 1987). Fredrickson makalesinde (1998) bu gerçeğe değinerek, olumlu duygu ifadelerinin daha az farklılaşmış olmasının araştırılmalarını engellediğini düşünmüştür. Ayrıca, pozitif duyguların ampirik olarak bu kadar az dikkat çekmesinin bir nedenini,

negatif duygulara göre pozitif duyguların sayıca az ve oldukça dağınık olması olarak açıklamıştır.

Fredrickson makalesinin devamında dört temel olumlu duyguyu açıklamış ve bu olumlu duyguların ne işe yaradığını sorgulamıştır. Bu sorunun cevabı ise genişlet ve inşa et teorisinin kaynağıdır. Genişlet ve inşa et teorisi en yalın hali ile dayanıklılık oluşturmada olumlu duyguların işlevini araştıran, pozitif psikoloji alanıyla ilişkili bir teori olarak tanımlanabilmektedir. Bu teori, olumlu duyguların farkındalığı genişletme etkisinin yanı sıra dayanıklılık ve başa çıkma becerileri oluşturma etkisine sahip olabileceği fikrine dayanmaktadır.

Genişlet ve inşa et teorisi olumlu duyguların olumsuz duyguların yerini alması gerektiğini tartışmak yerine, her iki tür duygunun bir arada var olması gerektiği ve olumlu duyguların, olumsuz duygularla başa çıkmak için kaynaklar oluşturduğunu savunmuştur.

Fredrickson'a göre pozitif duygular, kişinin düşünce-eylem repertuarını genişleterek, daha sonra kendisine hizmet edebilecek kaynakları oluşturmaya yardımcı olmaktadır. Bu bakış açısıyla, olumlu duygular kişiyi yaratıcı, eğlenceli, meraklı ve deneysel olmakta özgür bırakır ve bu davranışlardan yeni fiziksel, sosyal ve entelektüel kaynaklar elde etme fırsatlarını doğurur. Aynı şekilde, olumlu ilgi duygusu, güvenilir bir şekilde yeni bilgilerin edinilmesini sağlar; sevgi duygusu, sosyal kaynakların geliştirilmesine yardımcı olur. Pozitif duyguların sadece arzu edilen psikolojik durumları kolaylaştırmakla kalmayıp aynı zamanda genişletici ve inşa edici etkileriyle fiziksel sağlığı koruduğuna dair de kanıtlar vardır. Olumlu duygular, eylemleri olumsuz duygularla aynı şekilde doğrudan etkilemese de zihnimizi genişleterek ve kaynaklarımızı geliştirerek sağlıklı insan işleyişinde kritik rol oynarlar (Fredrickson, 2001). Bu kaynaklar ihtiyaç anında kritik hale gelebilir.

Fredrickson'ın Genişlet ve inşa et Teorisini geliştirmesinin ardından, psikolojinin çeşitli alt disiplinlerinde teorinin temel önermelerinin test edilmesine hizmet eden birçok çalışma ortaya çıkmıştır. Bu çalışmalar aynı zamanda olumlu duyguları deneyimlemenin bazı pratik faydalarına ilişkin ilk kanıtları da sağlamaktadır (Fredrickson, 2004).

2.6.Bilişsel Davranışçı Psikoloji Bakış Açısından Pozitif Psikoloji

Mutluluğun %40'ının kalıtsal olduğu bilinmektedir ancak geri kalan %60'ı kişilerin kontrolündedir (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005). Yaşam koşulları, örneğin bir kazanın yaşanması ya da hayalindeki işe girme gibi durumlar, mutluluğu sadece kısa bir süre için etkiler (Diener, Lucas, & Scollon, 2006).

Bu durum, mutluluğun genetik olarak belirlenmediği ve koşullar tarafından kontrol edilmediği anlamına gelir. Bunun yerine, mutluluk davranışların değiştirilmesi ile elde edilebilir.

Mutluluk hakkındaki bu yanılgıları anlamak önemlidir, böylece bu yanılgılarla mücadele etmek için stratejiler uygulanabilir. Bu stratejiler bilişsel davranışçı bakış açısı ile elementlerine ayrıldığında mutluluk seviyesini attıran davranışlar, duygular ve düşünceler başlıkları çıkmaktadır. Tüm alanlarda yapılacak düzenlemeler ile kişinin iyi oluş seviyesinin yükseltileceği bir gerçektir.

2.6.1. Mutluluk Seviyesini Arttıran Davranışlar

2.6.1.1.Sosyal İlişkiler

Kişinin daha mutlu olmak için kullanabileceği davranışların başında sosyal ilişkiler gelir. Sosyal ilişkiler, insanların mutluluğu üzerinde önemli etkiye sahip olan davranışlar arasındadır. Sağlıklı ve destekleyici sosyal bağlantılar, insanların yaşamlarında mutluluk, tatmin ve anlam duygusu hissetmelerine yardımcı olur.

Arkadaşlarla, aileyle ve hatta yabancılarla bağlantı kurmak herkes için mutluluğu artırıp deneyimleri daha zengin hale getirmektedir. Güçlü sosyal ilişkiler hayal kırıklıkları ve aksiliklerle mücadele etmenin en iyi yollarındandır. Sosyal ilişkilerin insanların mutluluğuna katkı sağlamasının birkaç nedeni vardır:

Sosyal destek: Sosyal destek, insanların güçlü ve sağlıklı bir şekilde bağlanmasına yardımcı olan davranışlardır. Bu destek, zorlu zamanlarda insanların duygusal olarak desteklenmesine ve güçlü bir destek ağına sahip olmalarına yardımcı olabilir.

Sosyal etkileşim: Sosyal etkileşimler, insanların duygusal ve zihinsel olarak uyarılmasına yardımcı olur. İnsanlarla sosyal etkileşimde bulunmak, beyinde endorfinlerin ve dopaminin salınımına sağlar, bu da mutluluk ve zevk hissi yaratır.

Sosyal kimlik: İnsanlar sosyal kimlikleriyle özdeşleşirler ve bu kimlik duygusu, insanların kendilerine bağlılık ve aidiyet hissetmelerine yardımcı olur. Sosyal kimlik, insanların güçlü ve anlamlı sosyal bağlantılar kurmalarına ve mutluluk duygusu hissetmelerine yardımcı olur.

Özveri: Sosyal ilişkilerde özveri göstermek, insanların diğer insanlara yardımcı olmalarına ve onlara fayda sağlamalarına yardımcı olur. Bu davranış, insanların kendilerini başkalarına faydalı hissetmelerine ve anlamlı bir amaç hissi duymalarına yardımcı olur.

İletişim: İnsanlarla açık ve dürüst iletişim kurmak, insanların birbirlerini anlamalarına ve empati kurmalarına yardımcı olur. İletişim, insanların birbirleriyle yakınlaşmasına ve anlamlı sosyal bağlantılar kurmasına yardımcı olabilir.

Tüm bu nedenlerden dolayı, sosyal ilişkiler pozitif psikolojide önemli bir kavramdır ve insanların mutluluğunu artırmak için odaklanılması gereken bir alan olarak kabul edilir.

Modern çağın getirdiği teknolojik gelişmeler günlük hayatı kolaylaştırırken bir yandan da sosyal ilişkileri zayıflatmıştır. Günümüzde hemen hemen herkesin telefonlarında bulunan özel uygulamalar, insanları dahil etmeden bir şeyler yapmak için özellikle tasarlanmışlardır. Böylece sistematik olarak insanlar arasındaki sosyal bağlantılar azalmaktadır.

Bu gerçekliğin çözümü için kişiler, aile üyelerini ve arkadaşları aramak, eş veya çocuklar ile dikkat dağılmadan gerçekten bağlantı kurmak için zaman ayırmak, çok iyi tanımasa da bir iş arkadaşı ile sohbet etmek gibi yöntemlerle sosyal etkileşim kurmanın yollarını bulmalı, sosyal bağlantılarını geliştirmek için yeni ilişkilere açık olmalıdırlar.

2.6.1.2. Nezaket

Kişiyi mutlu edebilecek önemli davranışlardan biri, diğer insanlar için güzel şeyler yapmak, başkalarına yardım etmektir. Diğer insanlar için güzel bir şeyler yapmanın en pratik yolu ise nezakettir. İnsanlar nezaket gördüklerinde kendilerini daha mutlu ve değerli hissederler.

“Kendine iyi davran” gibi mottoların şişirildiği günümüzde başkalarına karşı nazik olan, gönüllülük hareketlerinde bulunan, para bağışında bulunan kişiler daha mutludur. İyilik yapmak ve başkaları için para harcamak, hediyein boyutu veya miktarı ne olursa olsun herkesi daha mutlu etmektedir.

Elizabeth Dunn ve meslektaşları tarafından yapılan (Dunn, Aknin, & Norton, 2008) çalışma gereğince sokakta rastgele seçilen kişilerin mutluluğu standart bir ölçekte derecelendirilmiştir. Ardından bu kişilere 5 veya 20 dolar verilip, günün sonunda bu parayı kendileri için harcamaları ya da başka birisine rastgele bir iyilik yapmak için harcamaları gerektiği söylenmiştir. Günün ilerleyen saatlerinde katılımcılar aranmış ve mutluluk seviyelerinin nasıl değiştiği sorulmuştur.

Araştırma sonucunda parayı başka biri için harcamanın mutluluk seviyesini arttırdığı bulunmuştur. 5 veya 20 dolar harcamanın ise bir önemi olmadığı; 20\$ koşulu, 5\$ koşuluyla aynı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmanın da gösterdiği gibi para bağışı yapmak mutluluk seviyesini artırır.

Maddi bağış yapma fırsatı olmayan kişiler ise aktif nezaket davranışları ile iyi oluşlarına katkı sağlayabilirler. Aktif nezaket davranışlarının abartılı veya zaman alıcı eylemler olması gerekmez; ancak başka bir kişiye gerçekten yardımcı olan veya onu etkileyen şeyler olmalıdır. Bir kişiye iltifat etmek, biri için kapıyı tutmak, gülümseyip selam vermek, bir meslektaşına bir konuda yardım etmek, inanılan bir amaç için zaman ayırmak, bir yabancıya nazik bir şey söylemek, bir teşekkür notu yazmak, kan vermek vb. gibi davranışlar bunlara örnektir.

2.6.1.3. Akış

Akış deneyimi, insanların kendilerini zamanın durduğu, dış dünyayı unuttukları, sadece eyleme odaklandıkları ve kendilerini çok mutlu, tatmin olmuş ve huzurlu hissettikleri bir yerde buldukları anlardır.

Akış deneyimi, insanların yaşamlarına anlam ve amaç katar ve zihinsel sağlığı geliştirir. Akış deneyimleri, spor yaparken, yazarken, resim yaparken veya başka yaratıcı faaliyetlerle meşgulken sıklıkla yaşanır. İnsanlar akış deneyimleri yaşarken kendilerini daha yaratıcı, daha odaklanmış, daha enerjik ve daha başarılı hissederler.

Akış durumuna geçmek için, kişinin meydan okuyucu bir aktivite ile karşılaşması ve bu aktivitenin zorluğu ile kişinin beceri seviyesinin birbirine uyumlu olması gerekmektedir. Bu durumda kişi, aktivitede yoğun bir odaklanma ve yüksek bir motivasyonla hareket eder ve sonuçta tatmin duygusu yaşar. Akış durumuna geçmek için, kişinin belirli bir amaca, yani bir hedefe sahip olması ve bu hedefe ulaşmak için yeterli beceriye sahip olması önemlidir. Bu durumda, kişi kendini aktiviteye tamamen kaptırır ve dış dünyayı unutarak o anın keyfini sürer.

2.6.1.4. Eğlence

Sadece başarı odaklı bir hayat mutluluk için yeterli değildir. Kişiler çalışmaya verdikleri önemi eğlenceye ve dinlenmeye de verdikleri zaman dengeli bir hayata ulaşabilmektedir. Fakat dinlenmeyi ve eğlenceye hayata dahil etmek zordur. Çünkü bu, bir statü sembolü olarak yorgunluğu ve kendine değer olarak üretkenliği bırakmak anlamına gelir.

Eğlence, pozitif psikoloji çerçevesinde düşünüldüğünde mutluluk ve refahı artıran bir davranış olarak kabul edilir. Eğlenceli aktiviteler, insanların günlük streslerinden uzaklaşmalarına, olumlu duygular yaşamalarına ve zihinlerini dinlendirmelerine yardımcı olur. Araştırmalar, eğlenceli aktivitelerin beyinde mutluluk hormonları olan dopamin, serotonin ve endorfin salınımını artırdığını, duygusal bağları güçlendirdiğini ve daha fazla sosyal destek sağladığını göstermektedir. Eğlenceli aktiviteler aynı zamanda kişisel büyüme ve özgüveni artırabilir, yaratıcılığı teşvik edebilir ve stresle başa çıkma

becerilerini geliştirebilir. Eğlence aktiviteleri yaparken, tamamen meşgul olmak ve zamanın nasıl geçtiğini fark etmemek "akış" durumuna geçmek için yardımcı olabilir.

2.6.1.5. Güçlü Yönler

Pozitif psikolojinin temel felsefelerinden biri, insanların zayıflıkları yerine güçlü yanlarına odaklanmaktır. Bu doğrultuda, güçlü yönleri kullanmak ve geliştirmek, mutluluk ve hayat doyumu için önemli bir faktördür. Kişiler güçlü yönlerini kullanarak iş hayatlarına, ilişkilerine, eğitim hayatlarına, yaratıcı düşünme becerilerine ve hatta kişisel sağlıklarına katkıda bulunabilmektedirler.

Güçlü yönler, kişinin içsel kaynaklarını kullanarak kendisini geliştirmesi, daha mutlu ve anlamlı bir yaşam sürmesi açısından oldukça önemlidir. Bu bağlamda, güçlü yönler, kişinin kendini tanıması, kendi özelliklerini fark etmesi ve bunları kullanarak hayatına yön vermesi ile ilgilidir.

Güçlü yönlerin keşfedilmesi ve geliştirilmesi, kişinin kendine güvenini artırır ve olumlu bir benlik algısı oluşturmaya yardımcı olur. Ayrıca, güçlü yönlerin kullanımı, kişinin iş hayatında, sosyal ilişkilerinde ve kişisel hedeflerinde daha başarılı olmasına yardımcı olur.

Güçlü yönlerin keşfedilmesi için kişinin kendisine yönelik öz-refleksiyon çalışmaları, güçlü yönlerin test edilmesi ve diğer kişilerden geri bildirim alınması gibi birçok yöntem bulunmaktadır. Bununla birlikte, güçlü yönlerin geliştirilmesi sürecinde düzenli pratik yapmak ve kendini sürekli olarak geliştirmek de önemlidir.

Güçlü yönlerin kullanımı, kişinin mutluluğunu artırmak için etkili bir yoldur. Bu nedenle, pozitif psikoloji alanında güçlü yönlerin keşfedilmesi ve geliştirilmesi üzerine yapılan çalışmalar, insanların daha mutlu ve anlamlı bir yaşam sürmesine yardımcı olmak için önemlidir.

2.6.1.6. Sağlıklı Alışkanlıklar

Sağlıklı alışkanlıklar, fiziksel ve zihinsel sağlığımızı koruyan ve geliştiren davranış kalıplarıdır. Bu alışkanlıklar, bireylerin daha mutlu ve tatmin dolu bir yaşam sürmelerine yardımcı olur. Sağlıklı alışkanlıklar arasında düzenli egzersiz yapmak, yeterli ve dengeli beslenmek, yeterli uyku almak, stresten uzak durmak ve kötü alışkanlıklardan kaçınmak yer alır.

Düzenli egzersiz yapmak, vücudun endorfin seviyesini artırarak mutluluk ve iyi hissetmeyi sağlayabilir. Egzersiz ruh halini, yaratıcılığı, uyku kalitesini ve yaşam memnuniyetini artırır.

Yeterli uyku almak, zihinsel ve fiziksel sağlığımızı destekler ve zihnimizin daha net ve odaklanmış olmasına yardımcı olur. Dengeli beslenmek, vücudun ihtiyacı olan tüm besinlerin alınmasına yardımcı olarak enerjik hissedilmesini sağlar. Streten uzak durmak, zihinsel sağlığı korur ve mutluluk duygusunu artırır.

Tüm bunlar sağlıklı alışkanlıkların sadece birkaç örneğidir ve düzenli olarak uygulandığında, mutluluk, sağlık ve zindelik duygularını artırabilirler.

2.6.1.7.Zaman Zenginliği

İnsanların yaşam kalitesini düşüren etkenlerden birisi zaman açlığıdır. Zaman açlığı, kişinin zamanın yetersizliğinden dolayı kaygı, stres ve mutsuzluk yaşamasıdır. Bu durum, kişinin günlük işleri, sorumlulukları ve istekleri ile zamanı yeterince planlayamamasından veya yönetememesinden kaynaklanabilir. Zaman açlığı, kişinin hayatında önemli olan aktivitelere ve ilişkilere zaman ayıramamasına ve bu nedenle kişisel tatminsizlik yaşamasına neden olabilir. Ayrıca zaman açlığı, kronik olarak yaşandığında fiziksel ve psikolojik sağlık problemlerine de yol açabilir. Zaman açlığı sorunu için bulunan çözüm ise zaman zenginliği oluşturmaktır.

Zaman zenginliği, kişinin kişisel olarak anlamlı olan boş zamanlarını ve diğer etkinlikleri sürdürmek için yeterli zamana sahip olduğuna dair öznel duygudur; insanların sahip olduğu zamanın kalitesini arttırarak hayatlarının daha anlamlı, tatmin edici ve dolu dolu geçmesini sağlamak için yapılan bir dizi stratejiyi ifade eder. Bu stratejiler, kişinin zamanını daha etkili bir şekilde yönetmesini, önceliklerini belirlemesini, hedeflerine

odaklanmasını ve zamanlarını daha verimli bir şekilde kullanarak hayatlarında önemli alanlarda gelişme sağlamasını amaçlar.

Zaman zenginliği yaklaşımı, özellikle günümüzde yoğun iş tempoları, dijital çağın getirdiği zaman tuzakları ve stresin yaygın olduğu bir dünyada insanların hayatlarını daha iyi yönetmelerine yardımcı olmak için giderek daha fazla tercih edilmektedir. Zaman zenginliğini arttırmak için öncelikle zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesi önemlidir. Kişiler zaman yönetimi becerilerini geliştirebilmek için hangi görevlerin öncelikli olduğunu belirlemeli; günlerini veya haftalarını önceden planlamalıdır. Çoklu görev yerine tek bir göreve odaklanın ve tamamlamadan diğerine geçmemek de zaman zenginliği oluşturan yöntemlerdendir. Zaman zenginliği sadece çalışmaktan ve üretken olmaktan ibaret değildir. Ayrıca dinlenmek, kişinin kendisine zaman ayırması ve zihinsel olarak yenilenmek de önemlidir. Zaman zenginliği sağlamak için sosyal medya veya televizyon gibi zaman hırsızlarından kaçınmak da yine tavsiye edilen yöntemlerdendir.

2.6.2. Mutluluk Seviyesini Arttıran Düşünceler

Mutluluk belirli düşünce kalıpları ve alışkanlıklarıyla ilgili ilişkilidir, kişiler düşünce kalıplarında yapacakları değişiklikler ile mutluluk seviyelerine katkı sağlayabilmektedirler. Mevlâna “Kardeşim sen düşünceden ibaretsin. Geriye kalan et ve kemiksin. Gül düşünürsün, gülistan olursun. Diken düşünürsün dikenlik olursun” sözleri ile bu durumu özetlemiştir (Maarif Vekâleti Yayınları, 1957).

Olumlu düşünceler, insanların stresi azaltmasına, daha iyi kararlar vermelerine ve daha iyi ilişkiler kurmalarına yardımcı olur. Pozitif psikolojide, insanların olumlu düşüncelerini artırmayı hedefler. İnsanlar, çevrelerindeki olaylara ve durumlara bakış açılarını değiştirerek olumlu düşünceler geliştirebilirler.

2.6.2.1.Şükran

İnsan hayatında hem olumlu olaylar hem olumsuz olaylar aynı anda var olur. Kişi olumlu durumlara odaklanmayı ve onları fark etmeyi seçtiğinde mutluluk seviyesi artar. Sarah Ban Breathnach (1995), "Hem bolluk hem de yokluk, hayatımızda aynı anda var olan paralel gerçekliklerdir. Hangi gizli bahçeye yöneleceğimiz her zaman bilinçli bir

seçimdir. Hayatımızda eksik olan şeylere odaklanmaktan ziyade, var olan bolluk için şükran duyduğumuzda- aşk, sağlık, aile, arkadaşlar, iş, doğanın neşesi ve kişisel mutluluk arayışlarımız- illüzyonun çorak diyarından kurtuluruz ve yeryüzünde cenneti deneyimleriz." sözleriyle bu durumu özetlemiştir.

Şükran, bir kişinin sahip olduğu şeyler için minnettarlık ve takdir gösterme durumudur. Şükran göstermek, kişinin pozitif duygularını artırır, olumlu sosyal etkileşimleri teşvik eder ve kişinin psikolojik refahını artırır. Şükran, zor zamanlarda bile kişinin hayatındaki pozitif unsurlara odaklanmasını sağlayarak olumlu bir bakış açısı geliştirmesine yardımcı olur. Böylece kişi kendini daha mutlu ve tatmin olmuş hisseder.

Şükran duyguları, kişilerin sahip oldukları şeylere ve yaşadıkları deneyimlere karşı artan bir takdir ve memnuniyet hissi yaratır. Bu da insanların yaşamlarındaki olumlu değişikliklerin farkında kalmalarını ve bunların değerini takdir etmelerini sağlar. Bu farkındalık kişinin sahip olduklarını kanıksamasını engelleyerek hedonik adaptasyonu önler.

Bunun yanında şükran hisseden kişi, günlük hayatındaki güzellikleri zaten olması gereken kendiliğinden var olan şeyler olarak değil de kendisine dışarıdan -evren, tanrı, çevresinde başka kişiler- verilmiş şeyler olarak görür. Bu his kişide takdir duygusu ve kendisine destek verenlere karşı geri ödeme arzusu uyandırır. Böylece, kişinin başkalarına yardım etme isteğini arttırıp bireylerin toplumun genelindeki iyilik için hareket etme, başkalarına yardım etme, iş birliği yapma, paylaşma gibi davranışlarını pekiştirir.

2.6.2.2.Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık, pozitif psikolojinin odak noktalarından biridir ve mindfulness olarak da bilinmektedir. Bu, herhangi bir olaya ya da deneyime bilinçli ve nazik bir şekilde farkındalık getirmeyi içerir. Farkındalık, geçmişte yaşamak veya geleceğe projeksiyon yapmak yerine, şimdiki anın tam olarak farkına varılması ile sağlanır. Genellikle duyuşal uyarılara (nefes aldığınızı fark etmek, vücudunuzun hislerini hissetmek vb.) ve "şimdide" olmaya yönelik yüksek bir farkındalık kişiyi ana getirir. Bilinçli farkındalık, kişilerin kendilerini, düşüncelerini ve duygularını daha iyi anlamalarına ve yönetmelerine yardımcı olabilir.

2.6.2.3. İç Sesin Şefkatli Hale Getirilmesi

Bireyin dili kullanarak fakat sözcükleri oluşturmak için ağzını hareket ettirmesi veya duyulması gerekmeden gerçekleştirdiği konuşmalara "iç ses", "iç konuşma", "kendi kendine konuşma", "iç monolog" denmektedir. Bu özel konuşma işitilebilir olmasa bile kişinin tonla "duyabiliyormuş" gibi hissettiği bir konuşmadır.

İç ses genellikle olumsuz olma eğilimindedir. Bireyin kendisine negatif bir açıyla bakmasına sebep olmaktadır. "Bu sınavı asla geçemem", "ben zaten neyi başardım ki" gibi pek çok cümle negatif iç konuşmaya örnektir. Bu yönüyle negatif iç ses asla memnun olmayan, eleştirel bir ebeveyne benzetilebilmektedir.

Olumsuz düşüncelere odaklanmak, motivasyonun azalmasına ve daha büyük çaresizlik duygularına yol açabilmektedir. Kişiler iç seslerini olumluya çevirebilmek için dışarıdan perspektif alma, kendine bilge bir kişi seçme gibi pek çok yöntemden faydalanabilirler.

Ethan Kross (2019), iç konuşmada 2. şahıs dilini kullanmanın, kişinin kendisi hakkında daha objektif ve yapıcı bir şekilde düşünmesine yardımcı olabileceğini önermektedir. Örneğin, kişinin "Ben neden bu kadar aptalım?" yerine "Neden böyle bir hata yaptın?" şeklinde kendisine hitap etmesi, daha yapıcı bir yaklaşım olabilir. Bu şekilde, kişi kendisine karşı daha az eleştirel ve daha objektif bir tavır sergileyebilmekte;

var olan duruma uzaktan bakarak sağlıklı bir bakış açısı kazanabilmektedir. Bu da olayları içselleştirmeyi, abartılı tepkiler vermeyi ve felaketleştirmeyi engelleyip iç sesin daha yapıcı ve olumlu bir şekilde oluşmasına yardımcı olmaktadır.

İç sesle alakalı önerilen bir diğer tavsiye ise olumsuz konuşmaların sonuna henüz kelimesini eklemektedir. Henüz kelimesi kişinin kendisine karşı yargılayıcı olmasını engeller. Ayrıca dilediklerini gelecekte yapabilme ihtimaline ışık tutar.

İç sesi olumluya çevirmek için kullanılan diğer bir yöntem ise dışarıdan perspektif almaktır. Kross (2019), dışarıdan perspektif almayı, başkalarına danışmak veya kişinin kendisine yönelik bir "üçüncü şahıs" bakış açısı geliştirmesi yoluyla yapabileceğini önermektedir. Bunu sağlamak için kişi: "Bir arkadaşımın yerinde olsaydım, bu konuda ne düşünürdüm?" veya "Bu düşünce gerçekten doğru mu, yoksa ben kendime karşı çok mı zorlayıcıyım?" gibi sorularla kendisine yaklaşabilir. Başkalarının bakış açısıyla olaylara tekrar bakmak, kişinin kendi iç sesini daha objektif bir şekilde değerlendirmesini sağlar, kişiyi kendisine mantıklı ve şefkatli yaklaştığı bir noktaya götürür.

Ethan Kross (2019), iç sesleri yönetmek için bir yöntem olarak da kendine bilge bir kişi seçmenin etkili olduğunu önermektedir. Bu yöntem, kişinin iç sesin eleştirel veya olumsuz yönlerini daha sağlıklı bir perspektifle değerlendirmesine yardımcı olmaktadır. Seçilen bilge kişinin gerçek bir kişi olması gerekmez. Örneğin, hayalî bir karakter, tarihi bir figür veya bir akıl hocası da seçilebilir. Seçilen kişinin kişiyi destekleyici ve yapıcı bir şekilde yönlendirmesi önemlidir. Bu yöntemi kullanırken, kişi kendisine: "Eğer seçtiğim kişi burada olsaydı, bu konuda ne düşünürdü?" veya "Bilge kişim bana bu durumda ne tavsiye ederdi?" gibi sorular sorar.

İç sesi şefkatli hale getirmek için bireylere içlerindeki eleştirmene bir takma ad vermeleri de önerilmektedir. Kişi içindeki eleştirmeni kendi dışında bir güç olarak düşündüğünde ve hatta ona aptalca bir lakap taktığında eleştirel iç sesini daha kolay tanıyıp ve onu daha rahat kontrol altına alabilmektedir.

Sıklıkla, insanlar kendi iç düşüncelerinde bir arkadaşlarına asla söylemeyecekleri şeyleri kendilerine söylerler. Bu durumu tersine çevirme için önerilen yöntemle göre kişilerden kendilerine kullandıkları olumsuz iç sesi değerli bir arkadaşlarına

yönelttiklerini hayal etmeleri istenir. Bu yaklaşım, insanların düşüncelerini değiştirmek için kendi kendilerine nasıl konuşacaklarını görmelerine yardımcı olur.

2.6.2.4. Gelişen Zihin

Bireylere kendi en iyi hallerine ulaşma fırsatı veren öğelerden biri de gelişime açık olmalarıdır. Gelişme, diğer birçok olumlu kavramı kapsadığı ve genişlettiği için pozitif psikolojideki önemli kavramlardan biridir. Kişi yeteneklerini ve güçlü yönlerini geliştirdiğinde, derin ve anlamlı ilişkiler oluşturduğunda, zevk ve keyif hissettiğinde ve dünyaya anlamlı bir katkı sağladığında gelişmektedir. Gelişme bir özellik veya "sahip olunan veya sahip olunmayan" bir şey değil daha ziyade eylem gerektiren bir süreçtir.

Araştırmalarını gelişim konusunda yoğunlaştıran Amerikalı psikolog Carol Dweck (2006), sabit (fixed mindset) ve büyüyen zihin teorilerini geliştirmiştir. Sabit zihin, kişinin zekâ, yetenek ve diğer niteliklerin doğuştan ve değiştirilemez olduğuna inanması anlamına gelir. Sabit zihne sahip birey, bir şeyde iyi değilse, genellikle o konuda asla iyi olmayacağını düşünmektedir. Sabit zihinli kişi sonuç odaklıdır; başarısızlıklara öğrenme deneyimleri olarak bakmaz.

Sabit zihinli kişiler başarı ve başarısızlıklar kendilerini nasıl tanımladıklarının önemli bir parçası olarak görme eğilimindedirler. Bu yüzden başarısız olmaları durumunda kendilerini kötü göstermemek için risk almaktan kaçınabilmektedirler. Çok zorlu görünen bir görevle karşı karşıya kalındığında, sabit zihne sahip biri, "Bunu yapmamın hiçbir yolu yok, o halde neden denemekle uğraşayım?" diye düşünebilmektedir.

Sabit zihinli kişilerin özellikleri arasında başarılarını kendi zekalarına ve yeteneklerine bağlama, başarısızlıklardan kendilerini suçlama, zorluklar karşısında kolayca pes etme, yeteneklerinin sabit ve değişmez olduğuna inanma, yeni şeyler öğrenme konusunda endişe duyma, başarısızlıkları inkar etme veya başkalarının suçlaması için bahane olarak kullanma, eleştirileri kişisel olarak alma ve savunma yapma eğiliminde olma, risk almaktan kaçınma ve rahat oldukları şeyleri yapmaya devam etme yer almaktadır.

Sabit zihniyet, insanların zekâları hakkında nasıl düşündüklerinin spektrumunun bir ucudur. Diğer uçta, zekâ ve yeteneklerin değişebilir olarak düşünülmesini ifade eden gelişim odaklı bir zihin vardır. Dweck'e göre, sabit zihinli kişilerin bu tutumları, kişisel gelişimlerine engel olabilir ve başarılarını sınırlandırabilir. Bunun yerine, gelişim odaklı bir zihin setine sahip olmak, insanların potansiyellerini daha iyi kullanmalarına ve daha yüksek seviyelere ulaşmalarına yardımcı olabilir.

Gelişen zihin (growth mindset) bireylerin potansiyellerini artırmak ve daha fazla başarı elde etmek için zihinsel becerilerini geliştirebilecekleri inancını ifade eder. Gelişen zihin sonuçtan çok öğrenme sürecine odaklanmaktadır. Gelişen zihinde başarısızlıklar, değerli şeyler öğrenmek için fırsatlar olarak görülmektedir. Gelişen zihniyeti, zekâ ve yeteneğin uygulama ve çaba ile geliştirilebileceğine inanır. Büyüme zihniyeti, insanların sonuç ne olursa olsun yaptıklarına değer vermelerini sağlamaktadır.

Pozitif psikoloji, bireylerin mutluluğunu ve iyi yaşamı arttırmayı hedefler. Gelişen zihin de bu amaca hizmet eder, çünkü bireylerin kendilerini geliştirebilecekleri ve öğrenebilecekleri inancı, hayatta daha fazla amaca sahip olmalarını ve daha mutlu bir yaşam sürmelerini sağlar.

2.6.3. Mutluluk Seviyesini Arttıran Duygular

Pozitif psikoloji, mutluluğun sadece olumsuz faktörlerin yokluğu değil; aynı zamanda pozitif duyguların varlığı ve güçlü bir anlam duygusu ile ilgili olduğunu vurgular. Bununla beraber negatif duyguları regüle edebilme becerisi kişinin mutluluk seviyesini artıran önemli faktörlerdendir.

2.6.3.1. Negatif Duyguları Kabul Etme

Negatif duyguları kabul etme, pozitif psikolojinin önemli bir bileşenidir. Pozitif psikoloji, insanların mutluluğunu ve refahını artırmaya odaklanırken, aynı zamanda olumsuz duyguların da hayatımızın doğal bir parçası olduğunu kabul eder. Negatif duygular, insanların zorluklarla başa çıkmasına ve sorunlarla mücadele etmesine yardımcı olur. Ayrıca, bu duyguların kabul edilmesi, insanların kendilerini daha iyi anlamasına ve özgüvenlerini artırmasına yardımcı olur.

Negatif duyguların kabul edilmesi, olumsuz duyguların inkâr edilmesinden ziyade, onlarla yüzleşmeyi ve onları anlamayı içerir. Bu, insanların duyguları hakkında daha bilinçli olmasını sağlar ve bu da kişinin kendisini daha iyi yönetmesine yardımcı olabilir. Örneğin, bir kişi bir kayıp yaşadığında, bu duyguları kabul ederek üzüntü ile başa çıkmayı öğrenir ve bu süreçte kendini daha güçlü ve dirençli hissedebilir.

Negatif duyguları kabul etmek, aynı zamanda kişiler arasındaki ilişkileri geliştirir. Başkalarının duygularını kabul etmek, empati kurmayı ve diğer insanların hislerini daha iyi anlamayı sağlar. Bu da insanların birbirleriyle daha iyi iletişim kurmasına ve daha sağlıklı, destekleyici ilişkiler geliştirmesine yardımcı olabilir.

Carl Jung'un teorileri, olumsuz duyguların kabul edilmesi ve yönetilmesinin kişisel gelişim ve psikolojik sağlığın önemli bir parçası olduğunu vurgular. Jung, olumsuz duyguların bastırılmasının ve yok sayılmasının, kişinin iç dünyasında dengesizliklere ve rahatsızlıklara yol açabileceğini savunur. Buna karşılık, olumsuz duyguların farkında olmak ve kabul etmek, kişinin kendisiyle ve dünyayla daha uyumlu bir şekilde ilişki kurmasına yardımcı olur. Bu süreç, kişinin kendi benliğini keşfetmesine ve bütünlüğünü sağlamasına da katkıda bulunabilir.

Sonuç olarak, negatif duyguları kabul etme, pozitif psikolojinin önemli bir parçasıdır. Bu, insanların kendilerini daha iyi anlamalarına, özgüvenlerini artırmalarına, zorluklarla başa çıkmalarına ve ilişkilerini geliştirmelerine yardımcı olur.

2.6.3.2. Empati Boşluklarını Kapatmak

Kişinin ruhsal durumu ve bedeni arasındaki bağ içinde bulunduğu koşullara göre şekillenmektedir. Kişinin psikolojik ve fizyolojik olarak içinde bulunduğu durumlar sıcak durum ve soğuk durum olarak gruplandırılabilir. Sıcak durumda insanlar duygusal olarak uyarılmış veya yüksek bir duygusal yüke sahiptirler. Örneğin, sinirlenmiş, mutlu, üzgün ya da âşık olabilirler. Bu durumda, insanların düşünceleri ve davranışları duygusal durumlarından etkilenebilir. Örneğin açken veriler karar tokken verilen kararlardan çok farklı olabilir.

Benzer şekilde baş ağrısı, regli sancısı, uykusuzluk gibi etkenler kişinin rasyonelliğini engelleyebilmektedir. Bu yüzden, sıcak durumdayken insanlar, soğuk durumdayken olduğundan daha az rasyonel olma eğilimindedirler. Öte yandan, soğuk durumda insanlar düşük stres altında ve duygusal olarak daha az uyarılmıştır. Örneğin, bir matematik problemini çözmek gibi zihinsel bir görevle meşgul olabilirler. Bu durumda, insanlar daha objektif ve daha rasyonel olma eğilimindedirler.

İnsanların duygusal durumları değiştiğinde nasıl farklı davranabileceğini “Sıcak-Soğuk Empati Boşluğu/ Hot-Cold Empathy Gap” kavramı ile ifade edilmiştir. Bu durum, kişilerin soğuk durumda iken verdikleri kararların, sıcak durumda iken verdikleri kararlardan farklı olabileceğini gösterir. Soğuk durumda, insanlar daha rasyonel ve mantıklı kararlar verebilirken, sıcak durumda, duygusal etkilerin daha fazla olduğu bir durumda, daha duygusal ve hatta impulsif kararlar verebilirler. Bu durumun önüne geçmek için kişinin ruhsal ve bedensel kişisel bakımına dikkat etmesi; aşırı stres, açlık, yorgunluk gibi sıcak duruma geçirici koşullardan uzak durması gerekir.

Bu durum, tüketici davranışları, adalet sistemi, sosyal etkileşimler gibi çeşitli alanlarda araştırılmaktadır. Sıcak-soğuk empati boşluğu konusunun araştırılması, insanların duygusal durumlarının kararları nasıl etkilediğinin anlaşılmasına yardımcı olabilir. Bu kavramın anlaşılması, kişinin daha iyi kararlar alması için duygusal durumları farkında olması gerektiğini vurgular.

2.6.3.3. Savaş ya da Kaç Tepkisini Düzenlenmesi

“Savaş ya da kaç” tepkisi, insanların tehlikeli bir durumda ya da yoğun bir stres altında hissettikleri yoğun duygulara verilen bir isimdir. Bu tepki, insanları ya kaçmaya ya da tehlikeye karşı savaşmaya yönlendirir.

Ancak, bu tepki bazen yararsız hale gelebilir ve kişinin normal işleyişini bozabilir. Bu nedenle, insanlar bu tepkileri kontrol etmek için teknikler öğrenmesi önemlidir. "Savaş ya da kaç tepkisinin düzenlenmesi" ifadesi, bu tekniklerle ilgili bir kavramdır ve insanların stresli durumlarda kendilerini sakinleştirmek ve daha etkili bir şekilde hareket etmek için nasıl düşünebileceklerini öğrenmeyi içeren bir kavramdır. Bu teknikler arasında derin nefes alma, meditasyon, yoga ve benzeri uygulamalar yer alır.

2.7.Uygulamada Pozitif Psikoloji Örnekleri

Pozitif psikoloji uygulamalarının odak noktası, olumlu duygular, karakter güçleri ve yaşamda bir anlam duygusu oluşturmaktır. Bu ve diğer amaçlar için kullanılan egzersizler, pozitif müdahale egzersizleri olarak adlandırılır (Teoman, 2015). Pozitif psikoloji uygulamalarında kişinin yaşamını olumlu yönde etkilemek için olumlu duygu deneyimini arttırma, başkalarıyla sağlıklı, olumlu ilişkiler kurmasına ve sürdürmesine yardımcı olma; danışanın bakış açısına bir umut duygusu inşa etmeye çalışma gibi yollar izlemektedir. Bu amaçla güçlü yönleri kullanma, şükran günlüğü tutma, şükran ziyareti yapma gibi egzersizleri kullanılır.

Pozitif psikolojinin bir uygulaması, kişinin güçlü yönlerinin keşfedilmesidir. Geleneksek psikoloji ile pozitif psikolojiye dayalı olan arasındaki en önemli farklardan biri, zayıf yönler yerine güçlü yönler odaklanmaktır. Bu yaklaşım, kişinin kendisini daha iyi tanımasına ve potansiyelini kullanmasına yardımcı olmaktadır. Bunun için, kişiye güçlü yönlerini keşfetmesi için rehberlik edilir; güçlü yönleri hakkında geri bildirim verilerek veya güçlü yönlerini kullanabileceği fırsatlar sunularak destek olunur.

Pozitif psikolojinin bir diğer uygulaması şükran egzersizleridir. Bu uygulamada kişide şükran duygusunu beslemek için şükran günlüğü tutma, şükran ziyaretleri, şükran yürüyüşü gibi etkinlikler yapılır. Şükran günlüğü uygulamasında danışanlar her gün için minnettar oldukları üç şeyi yazmaya teşvik edilir.

Şükran ziyareti veya şükran mektubu uygulaması ise, kişinin kime ve neden minnettar olduğunu belirlediği bir alıştırma. Egzersizde kişiler şükran duydukları kişiyi akıllarına getirdikten sonra, bu kişiye minnettarlıklarını ifade eden ve açıklayan bir mektup yazarlar. Kişi ziyaret edecek kadar yakın yaşıyorsa, mektubu şahsen bırakması ve ziyaret etmesi teşvik edilir; değilse, bir telefon görüşmesi, görüntülü sohbet veya sadece mektubu postaya bırakmak da işe yarayabilir. Bu egzersiz hem şükran hem de esenlik için önemli bir destek sağlar.

Şükran egzersizlerine bir başka örnek de "şükran yürüyüşü" olarak adlandırılan etkinliktir. Bu etkinlikte, bir yürüyüş yaparken, karşılaşılan her şey için minnettarlık hissini artırmak için farkındalık geliştirme çalışmaları yapılır. Örneğin, güneşin ışığı,

kuşların ötüşü, rüzgârın hafif esintisi veya yeşillikler arasında yürümek gibi şeyler fark edilerek ve minnettarlık hissiyle karşılanarak şükran duygusu artırılır.

2.8.Pozitif Psikolojiye Yöneltilen Eleştiriler

Pozitif psikoloji, yeni oluşmakta olan bir alan olması sebebiyle bazı engeller ve sancılar ile karşılaşmaktadır. Günümüzde pozitif psikoloji ruh sağlığı camiasının büyük bir kısmı tarafından benimsenmiş olsa da hareketin bazı ortak eleştirileri vardır.

Pozitif psikoloji, geleneksel psikolojinin psikolojik rahatsızlıklara odaklanma eğilimini telafi etmek için insanın olumlu durumlarına güçlü bir vurgu yapmaktadır. Bu noktada, araştırmaların birçoğunda olumsuz deneyimlerin ve durumların istenmediğine ve bu nedenle insanların bunlardan kaçınmaya çalışması gerektiğine; olumlu niteliklerin ise mutlaka faydalı olduğuna ve teşvik edilmesi gerektiğine dair üstü kapalı bir mesaj bulundurduğu eleştirisi yapılmaktadır. Fakat pozitif psikoloji, olumsuz duyguların göz ardı edilmesini değil, kabul edilmesini ve yönetilmesini savunmaktadır. Pozitif psikolojinin bir amacı, insanların olumsuz duyguları yönetebilme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmaktır.

Yöneltilen bir diğer eleştiri ise pozitif psikolojinin, "Pollyanna" kişilik tipinin teşvik edilmesinden başka bir şey olmadığı, iyi yaşamın özgün bir keşfi olarak kabul edilemeyeceğidir. Pozitif psikolojide "Pollyanna" tipleri (mutlu, şen şakrak, neşeli, dışadönük) üzerine araştırmalar olsa da bu araştırmaların tüm alanı temsil ettiği düşünülemez. Yüzeyde, pozitif psikoloji sürekli mutlu olanın incelenmesi gibi görünebilmektedir. Ancak üstünkörü bir bakıştan daha fazlası, bu alanın hayatı iyi yapan her şeyin zengin bir keşfi olduğunu gösterecektir.

Diğer bir eleştiri ise pozitif psikolojinin kutuplaştırıcı bir pozitif-negatif ikilemi oluşturduğudur. Bu konudaki eleştiriler fenomenlerin kategorik olarak pozitif veya negatif olarak tanımlanmasına karşı uyarıda bulunmakta; iyi veya negatif ayrımının bağlama bağlı olduğunu savunmaktadır.

Örneğin, aşırı iyimserlik riskin yanlış hesaplanmasına yol açabilirken, kötümserlik bağlama göre ihtiyatlı olmaya yol açıyorsa avantajlı olabileceği bağlamsal değişime örnektir. Bu keskin iyi kötü ayrımına karşın son yıllarda pozitif psikoloji alanındaki

akademisyenler, pozitif niteliklerin bazen zararlı olabileceğini ve negatif zihinsel durumların bazen insanın gelişmesine katkıda bulunabileceğini kabul ederek, pozitif ve negatif hakkında daha incelikli bir görüş benimsemişlerdir.

Pozitif psikolojinin eleştirileri arasında kültürel ve etnosentrik bir önyargıya sahip olması da yer almaktadır (Demir & Türk, 2020). Bu eleştirilere göre, pozitif psikolojinin teorileri ve uygulamaları Batı kültürüne özgü değerleri yansıtmaktadır ve diğer kültürlerle uygulanması sınırlıdır. Pozitif psikolojideki araştırmaların çoğu Batılı akademisyenler, editörler, eleştirmenler ve dergiler tarafından yayınlanmıştır.

Bu eleştiri kapsamında pozitif psikolojinin genellikle adaletsizliğin, yoksulluğun ve eşitsizliğin halının altına süpürüldüğü beyaz, orta sınıf bir izleyici kitlesini kucakladığı düşünülmektedir. Bu eleştiriye karşın son zamanlarda, Batılı olmayan ülkelerdeki ve farklı geçmişlere sahip uzmanların daha fazla araştırma yürütülmekte ve yayınlanmakta olduğu düşünülmelidir. Uluslararası Pozitif Psikoloji Derneği'nin kurulması, pozitif psikolojinin bakış açısını genişletmeye yönelik bu girişimin bir işaretidir. Pozitif psikolojinin kültürel önyargısı eleştirilerine cevaben, pozitif psikologlar kültürel farklılıklara duyarlı bir şekilde çalışmalar yapmaya devam etmekte ve pozitif psikolojinin evrensel prensiplerini kültürler arası bir yaklaşımla geliştirmeye çalışmaktadırlar.

Bir başka eleştiri ise pozitif psikolojinin çok bireysel olduğu; bireye -kişisel deneyimlere, bireysel özelliklere ve niteliklere ve içsel süreçlere ve fenomenlere- çok fazla odaklanmasıdır. Bu eleştiriye göre, pozitif psikoloji, bireysel mutluluk ve tatminin ölçülmesi ve artırılması üzerine odaklanarak, toplumsal ve yapısal faktörleri göz ardı etmektedir. Fakat pozitif psikoloji, bireysel mutluluk ve refahın yanı sıra, sosyal bağlantılar, toplumsal adalet, yaratıcılık ve öz-yönetim gibi diğer konulara da odaklanmaktadır.

Pozitif psikolojiye yöneltilen bir diğer eleştiri ise pozitif psikolojinin bazı teorileri ve uygulamalarının bilimsel olarak geçerli olmadığı; araştırma bulgularının genellikle geçersiz, abartılı ve yanıltıcı olduğudur. Fakat pozitif psikolojinin öncüleri, bilimsel yöntemler kullanarak teorilerini ve uygulamalarını test etmektedirler.

Hiçbir alan eleştiriden muaf değildir ve olmamalıdır; sağlıklı bir tartışma ve güçlü bir değerlendirmesi süreci, pozitif psikoloji teorisini "pozitif ol" yönündeki bir fermanıdan başka bir şeye dönüşmekten ve pozitif psikoloji müdahalelerinin görüşlere veya hüsnükuruntudan başka bir şeye dayanmayan kendi kendine yardım materyaline dönüşmesini engelleyecek olan şeydir. Pozitif psikolojiye yöneltilen eleştiriler pozitif psikolojinin ilerlemesini sağlayan kaynaklar niteliğindedir. Bu ilerlemede, pozitif psikolojinin her geçen gün kendini yenileyebilen dinamik bir yapısının olması ve söz konusu eleştirilerin, önerilerin pozitif psikoloji alanı ile ilgili çalışanlar tarafından değerli bulunup bu eksikler konusunda çalışmalar yapılmasının etkisi olduğu düşünülebilir.

2.9.Evlilik Doyumu

Evlilik toplumun birçok bireyinin hayatında kıymetli bir role sahip olan, iki kişinin yasal olarak sözleşmesi ile kültürel olarak da tanınan bir ilişki biçimidir.(Çalık, 2022). Sosyal bütünleşme ve cinsel birleşmenin haricinde evlilik, çiftler arasında ilişki tatminini ve karşılıklı memnuniyeti de sağlamalıdır(Kendirici, 2019).

Türk dil kurumuna göre ‘doyum’ kelimesinin tanımı kanma, kanaat, yetinme, eldekenden hoşnut olma, tatmin ve bazı isteklerin yerine gelmesi anlamlarını taşımaktadır. Türk dil kurumunun bu tanımına dayanarak evlilik doyumu için evliliği ile yetinme, evliliğinden hoşnut olma, evlilikten tatmin alma denilebilir (Polatoğlu, 2022). Evlilik doyumu bireyin evliliğine ilişkin genel değerlendirmeleri, evliliğe ilişkin mutluluğunun ve işlevselliğin yansıması olarak tanımlanmaktadır(Uçar, 2018).

Evlilik doyumu, evli çiftlerin evliliklerindeki tatmin ve memnuniyet seviyelerini ifade etmektedir. Sokolski ve Hendrick (1999), evlilik doyumunun cinsel doyum, iletişim tarzı gibi kişisel boyut, eşlerin birbirlerine karşı sevgiyi gösterme biçimleri gibi iletişimsel boyut ve çalışma durumu gibi çevresel boyutlardan sağlanan psikolojik tatmin olduğunu ifade etmiştir.

Evlilik doyumunu önemli kılan pek çok etken vardır. Evlilik doyumuna sahip evli iki kişi, birlikte büyürken birbirlerini saygı ve sevgi ile kabul etmektedirler. Mutlu ve tatmin edici bir evlilik, bireyin genel duygusal esenliğine katkıda bulunmaktadır. İnsanların destekleyici ve sevgi dolu bir ilişki içindeyken, kendilerini mutlu, memnun ve tatmin

olmuş hissetme olasılıkları daha yüksektir. Bu aynı zamanda daha iyi fiziksel sağlığa sahip olmada da kendini göstermektedir. Mutlu ve tatmin edici evlilikler içinde olan bireylerin daha iyi fiziksel sağlık sonuçlarına sahip olduğunu öne süren, giderek artan sayıda araştırma vardır.

Bunun dışında, evlilik doyumu bir ilişkinin istikrarında önemli bir faktördür. Evliliklerinde mutsuz olan çiftlerin boşanma olasılığı daha yüksekken, evliliklerinden memnun olan çiftlerin birlikte kalma olasılığı daha yüksektir.

Evlilik doyumu ebeveynlik becerilerini de önemli ölçüde etkilemektedir. Ebeveynlerin evlilik doyumu yüksek olduğunda, çocukları için istikrarlı ve besleyici bir ortam sağlama olasılıkları da daha yüksek olmaktadır. Şentürk (2018) tarafından yapılan bir araştırmada, evlilik doyumu yüksek olan kişilerin aynı zamanda evlilikte ve ebeveynlikteki yetkinlik algısı ile bilişsel duygu düzenleme düzeylerinin yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

2.9.1.Evlilik Doyumuna Etkileyen Unsurlar

Evlilik doyumunu etkileyen pek çok unsur vardır. Bunlar genellikle çiftlerin kişisel özellikleri, ilişki dinamikleri, ailelerin tutumu, çiftlerin hayatındaki diğer faktörler ve toplumsal yapılar gibi unsurlardır. Bu faktörlerin başında kaliteli iletişim gelmektedir. Çiftler ilişkilerinde etkili iletişim kurduklarında çatışmaları daha kolay çözümlerler.

Kaliteli iletişim evliliklerde sağlıklı bir ilişki ve evlilik doyumu için gerekli olan sağlam güven ve karşılıklı anlayış temeli oluşturmaya yardımcı olur. İyi bir iletişim, evlilikte tatmin ve mutluluğu artırırken, kötü bir iletişim ise sorunlara ve mutsuzluğa yol açabilir.

Araştırmalar, çiftler arasındaki açık, samimi ve anlayışlı iletişimin, evlilik doyumunu artırdığını göstermektedir (Gottman, 2011). Aynı şekilde, birbirlerine karşı saygı, şefkat ve anlayış gösteren çiftlerin evliliklerinde daha yüksek doyum seviyeleri bulunmaktadır. Öte yandan, kötü bir iletişim, evlilik doyumunu düşürebilir. Özellikle eleştiri, savunma mekanizmaları, taşkınlık ve küçümseme gibi olumsuz iletişim davranışları, çiftler arasında güvensizlik, çatışma ve memnuniyetsizliğe yol açabilir (Gottman, 2011).

Evlilik doyumunu etkileyen diğ er bir unsur saygıdır. Araştırmalar, saygının evlilik doyumunu etkileyen önemli faktörlerden biri olduğunu göstermektedir (Birditt vd., 2010). Çiftler arasında karşılıklı saygı, evlilikte uyumlu bir ilişki kurulmasına yardımcı olurken, saygısız davranışlar evlilik doyumunu azaltabilir.

Çiftler birbirlerine saygıyı duyduklarında birbirlerinin duygularına, düşüncelerine, ihtiyaçlarına ve sınırlarına değer vereceklerdir. Ayrıca, saygı, çiftler arasındaki güveni artırır ve çiftlerin birbirlerine karşı bağlılığını güçlendirir.

Evlilik doyumunu etkileyen diğ er bir unsur güvendir. Güven, sağlıklı ve tatmin edici bir ilişkinin temeli ve evlilik doyumuna ulaşmanın önemli bir yoludur. Güven, evlilikte birçok açıdan etkilidir. Örneğin, maddi konularda eşler arasında güven olmadığında, bir eşin diğ erine yaptığı harcamalar veya finansal kararlar diğ er eş tarafından sorgulanabilir ve tartışmalara yol açabilir. Benzer şekilde, bir eşin diğ erine karşı güvensiz olduğu durumlarda, diğ er eşin sosyal ilişkileri ya da iş konuları da tartışma konusu olabilir.

Güven, evlilikte iletişim açısından da önemlidir. Eşler arasında güven olduğunda, her iki taraf da açık ve samimi bir şekilde konuşabilir ve duygularını ifade edebilir. Bu da çiftlerin birbirlerini daha iyi anlamasını ve birbirlerine destek olmasını sağlar. Ancak güven olmadığında, iletişim zorlaşır ve eşler birbirlerine açık olmakta zorlanabilirler.

Çiftler evliliklerinde güven inşa etmek için güvenilir davranışlar göstermeli; dürüstlük ve açıklık içinde taahhütlerini yerine getirmelidirler. Bir ilişkide güven mevcut olduğunda, çiftlerin korkularını, umutlarını ve hayallerini yargılama veya reddedilme korkusu olmadan paylaşma ihtimalleri daha yüksektir.

Evlilik doyumu, çiftlerin birbirleriyle yaşadıkları farklı samimiyet (intimacy) biçimlerine de bağlıdır. Bunlar arasında fiziksel, ruhsal, entelektüel, duygusal ve cinsel yakınlık gibi unsurlar yer almaktadır. Fiziksel yakınlık, çiftlerin birbirleriyle paylaştıkları dokunma, sarılma, öpüşme gibi fiziksel temasları içermektedir. Ruhsal yakınlık ise, birbirlerinin düşüncelerine, hislerine ve hayat görüşlerine saygı göstermeyi ve anlamayı içermektedir. Entelektüel yakınlık ise, çiftlerin birbirleriyle ortak ilgi alanları, hobileri ve değerleri paylaşmalarını ifade eder. Duygusal yakınlık ise, birbirleriyle paylaşılan

duygusal deneyimlerin yoğunluğunu ve kalitesini ifade eder. Cinsel yakınlık ise, çiftlerin cinsel yaşamlarıyla ilgilidir ve bu alanın da evlilik doyumuna etkisi büyüktür.

Bu unsurların hepsi evlilikte önemli rol oynar ve evlilik doyumunu etkiler. Örneğin, fiziksel yakınlık, çiftler arasındaki bağı güçlendirir ve romantik bir bağ oluştururken, duygusal yakınlık, çiftler arasındaki güven ve saygıyı artırır. Entelektüel yakınlık da çiftlerin birbirleriyle ortak paydaları olduğunu hissettirerek birlikteliği zenginleştirir. Cinsel yakınlık ise, çiftlerin birbirlerine duydukları çekim ve tutkuyu artırarak evlilik doyumunu etkiler.

Evliliklerde her iki partner de kendileri olmakta özgürdür. Çiftlerin birbirlerini oldukları halleri ile kabul etmesi evlilik doyumunu etkileyen bir başka unsurdur. Bireylerin evliliğin devamı ve gelişmesi adına kendilerini ne kadar yetkin gördüklerine dair inançları, onların evlilik hayatında meydana gelen problemlerin üstesinden gelmelerini, uygun durumlarını ve evlilik doyumlarını etkilemektedir (Şentürk, 2018).

Çiftler birlikte zaman geçirdiklerinde yakınlık, güven ve bağlılık oluşturmaktadırlar. Fowers ve Olson (1986) tarafından yapılan bir araştırmada, çiftlerin birlikte vakit geçirmesinin evlilik doyumunu arttırdığı ve bu durumun özellikle yeni evli çiftler için önemli olduğu belirtilmiştir.

Bir evlilikteki doyumun diğer bir bileşeni, partnerlerin her biri ve ilişki için sağlanan desteğin derecesidir. Evlilikte eşlerin birbirine duygusal destek ve motivasyon sağlaması, beraber yaşamalarını ve bireysel hayatlarını da kolaylaştıran bir etkidir (Okurcan, 2018). Destek süreçleri, aile içindeki sağlıklı sonuçların yanı sıra iyi bir evlilik işleyişi ile güvenilir bir şekilde ilişkilidir. Eşine iyi bir sosyal destek sağlayan eş, eşinin evlilik doyumuna katkıda bulunur. Bununla birlikte, sosyal desteğin sadece miktarı değil, aynı zamanda kalitesi de önemlidir.

Evlilik doyumuna etki eden bir diğer unsur çocuk sahibi olunmasıdır. Evlilik doyumuna çocuk sahibi olmanın etkisi, farklı çalışmalarda farklı sonuçlar vermiştir. Bazı araştırmalar, çocuk sahibi olmanın evlilik doyumunu artırdığını gösterirken, diğer araştırmalar bu etkinin tam tersi olduğunu öne sürmektedir. Bazı çalışmalar, çiftlerin çocuk sahibi olduktan sonra daha az tatmin olduklarını ve daha fazla çekişme yaşadıklarını göstermiştir (Twenge, Campbell & Foster, 2003). Bu çalışmalar, çiftlerin

çocuk sahibi olduktan sonra zamanlarının çoğunu çocuklarına ayırdıklarını ve bu nedenle birbirlerine daha az zaman ayırdıklarını belirtmektedir. Diğer yandan, bazı araştırmalar, çocuk sahibi olmanın evlilik doyumunu artırdığını göstermektedir (Belsky & Rovine, 1990). Bu çalışmalar, çocukların çiftlerin hayatında bir anlam kaynağı olarak görüldüğünü ve çiftlerin birbirlerine daha çok bağlandığını belirtmektedir.

Evlilikte fiziksel şiddetin evlilik doyumu üzerinde olumsuz etkisi olduğu birçok araştırmada ortaya konulmuştur (Johnson, 2006; Stith vd., 2008). Ayrıca, sözlü şiddetin de evlilik doyumunu olumsuz etkilediği gösterilmiştir (Lawrence & Bradbury, 2007). Bu nedenle, evlilikte fiziksel ve sözlü şiddetin önlenmesi ve tedavi edilmesi, çiftlerin evlilik doyumunu artırma konusunda önemli bir adımdır.

Evlilik doyumunu etkileyen diğer bir sebep ise mali sorunlardır. Para konusundaki anlaşmazlıklar; mali kararlar üzerindeki anlaşmazlıklar, para hakkında farklı inançlara sahip olmak, evlenmeden önce mali konulardan bahsetmemek, evlilikte bir kişinin daha fazla para kazanması gibi sebeplerden kaynaklanabilir.

Mali sorunların evlilik doyumunu azaltıcı etkisi, sadece maddi durumun kötü olmasıyla sınırlı değildir. Finansal stres, çiftler arasındaki iletişimi de olumsuz yönde etkileyebilir ve çiftlerin birbirleriyle daha az paylaşım yapmalarına neden olabilir (Papp, Cummings, & Goeke-Morey, 2009). Ayrıca, maddi sıkıntılar, çiftlerin birbirlerine daha az destek olmalarına ve birbirlerinden daha az destek almalarına neden olabilir (Dew vd., 2012). Bununla birlikte, maddi sorunlarla başa çıkmanın etkili yollarını bulmak, çiftlerin evlilik doyumunu artırabilir. Finansal stresle başa çıkmanın yolları arasında, bütçe yapma, birikim yapma, borçların azaltılması veya ödenmesi, iş değiştirme veya artı kazanç elde etme yer alabilir (Papp vd., 2009).

Evlilik doyumunu etkileyen diğer bir unsur eş sadakatsizliğidir. Çiftlerden biri evlilik dışı ilişkilere girme eğiliminde olduğunda, bu durumda sadece evlilik doyumunu değil, ailenin kendisini de büyük ölçüde etkileyecektir. Sadakatsizlik eşler arasındaki güven ilişkisini sarsarak, evlilikteki duygusal bağı zayıflatır ve çiftler arasındaki ilişkiyi olumsuz yönde etkiler. Bu durum evlilikteki mutluluğu azaltır ve hatta evliliğin sona ermesine yol açabilir. Amato ve Previti (2003) tarafından yapılan bir araştırma, eşlerin

sadakatsizliğinin evlilikte boşanma riskini artırdığını ve çiftler arasındaki ilişkiyi olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir.

Görüldüğü üzere evlilik doyumu, birçok faktörden etkilenebilmektedir. Partnerlerin birbirlerini olduğu gibi kabul etmeleri, birbirlerine kaliteli sosyal destek sunmaları, birlikte zaman geçirmeleri ve çocuk sahibi olma kararı konusunda uyumlu olmaları gibi unsurlar, evlilik doyumunu olumlu yönde etkileyebilmektedir. Ancak, ilişki içindeki çatışmalar, iletişim sorunları, aile içi şiddet, maddi sorunlar gibi unsurlar ise evlilik doyumunu olumsuz yönde etkileyebilir. Evlilik doyumunu etkileyen unsurların tanınması ve üzerinde çalışılması, çiftlerin birbirlerine daha iyi anlayış göstermelerine ve sağlıklı bir ilişki yürütmelerine yardımcı olması yönünden önemlidir.

2.9.2.Evlilik Doyumunu Arttırmanın Yolları

Evlilik, insanların hayatlarındaki en önemli ilişkilerdendir ve evlilik doyumu, sağlıklı bir ilişkinin temel taşlarındandır. Evlilik doyumu, çiftlerin birbirlerine olan bağlılıkları, sevgileri ve mutlulukları ile ilgilidir. Evlilik doyumunu arttırmanın pek çok yolu vardır.

Evlilik doyumunu arttırmanın bir yolu eşlerin birbirini takdir etmeleridir. Takdir, eşlerin birbirlerinin kişisel niteliklerini, başarılarını, çabalarını ve davranışlarını fark etmek ve takdir etmek anlamına gelmektedir. Bu, eşler arasındaki bağı güçlendirir ve birbirlerine karşı saygı, sevgi ve destek duygularını artırır. Bu konuda yapılan bir araştırma, eşlerin birbirlerini takdir ettiği zaman, evlilik doyumlarının arttığını göstermektedir (Gordon, Arnette, & Smith, 2011). Ayrıca, takdirin, eşler arasındaki olumlu iletişimi artırarak, evlilikteki problemlerin çözümüne de yardımcı olduğu bulunmuştur (Lambert & Fincham, 2011).

Evlilik doyumunu arttırmanın bir diğer yolu eşlerin ayrı zaman geçirme faaliyetlerine zaman ayırmalarıdır. Çünkü, bireyler, kişisel gelişim ve bir ilişkinin sınırları içinde bağımsızlığı sürdürmek için kendi başlarına zaman geçirmeye de ihtiyaç duymaktadırlar. Lauer ve Kerr (1990) tarafından yapılan bir araştırmada, eşlerin ayrı zaman geçirme faaliyetleri ile evlilik doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Eşlerin, ayrı zaman geçirme faaliyetlerinde bulunarak kendilerine zaman ayırmaları,

evliliklerindeki stresi azaltarak daha mutlu ve tatmin edici bir evlilik yaşamalarına yardımcı olan unsurlardandır.

Evlilik doyumu arttırmanın bir yolu uyku saatlerini senkronize etmektir. Eşlerin birlikte uyumasının evlilik doyumunu artırdığını gösteren araştırmalar mevcuttur (Troxel vd., 2007). Ancak, her çiftin farklı ihtiyaçları vardır ve bazıları için ayrı yataklarda uyumak daha uygun olabilir. Özellikle uykusunda rahatsız olan veya horlayan eşler için, ayrı yataklarda uyumak daha iyi bir çözüm olabilir.

Her evlilikte çatışmalar mevcuttur. Evlilik doyumunu arttırmanın önemli bir yolu bu çatışmaları sağlıklı bir biçimde yönetebilmekten geçer. Psikolog ve klinisyen olarak kırk yılını 3.000'den fazla çift üzerinde çalışarak geçiren John Gottman, daha sevgi dolu bir fikir ayrılığı tarzının nasıl geliştirilebileceğine ışık tutmuştur. Gottman'ın araştırmaları, çiftler arasındaki çatışmaların kaçınılmaz olduğunu, ancak onları yönetme biçiminin evlilik doyumu açısından önemli olduğunu göstermektedir (Gottman, 1994).

Gottman uzun yıllar süren çalışmaları ışığında, evlilik çatışmalarının sağlıklı bir şekilde yönetilmesi için yöntemler geliştirmiştir. Bu öneriler arasında **başlangıcı yumuşatmak** bulunur. Bu strateji, bir tartışmaya girmeden önce olabildiğince nazik ve anlayışlı bir şekilde başlamayı içerir (Gottman, 1994). Bu, diğer kişinin savunmaya geçmesini ve tartışmanın kontrolden çıkmasını önleyebilir. Ayrıca, başlangıcı yumuşatmak, diğer kişinin duygularını anlamaya ve empati kurmaya yardımcı olabilir, bu da ilişkiyi daha olumlu şekilde etkiler.

Gottman'ın önerdiği diğer bir yol ise **onarım girişimlerinde** bulunmaktır. Gottman, çiftlerin arasındaki zorlu tartışmaları yönetmek için onarım girişimlerinin kullanımının önemine vurgu yapar ve bu girişimleri duygusal açıdan zeki çiftlerin bir silahı olarak nitelendirir (Gottman,1999). Onarım girişimi, bir tartışmayı dağıtmak için yapılan ifade veya eylemi ifade eder. Bu, mizah kullanmak, diğer kişiye dokunmak veya "Bu konuda konuşmak senin için zor olmalı" gibi empatik veya şefkatli bir söz sunmak olabilir. Onarım girişimleri, çiftlerin birbirlerini anlamalarına ve daha olumlu bir iletişim ortamı yaratmalarına yardımcı olur. Gottman'ın araştırmaları, bir çiftin onarım girişimlerinin başarısı veya başarısızlığının evliliğin gelişiminde önemli bir faktör olduğunu göstermektedir.

Gottman'ın önerdiği bir diğer yol ise **bire beş kuralıdır** (Gottman, 2015). Bu kurala göre, bir tartışmada her olumsuz ifadeye karşılık, en az beş olumlu ifade kullanılması gerekmektedir. Bu kural, çiftlerin arasındaki olumsuz etkileşimleri azaltarak, daha yapıcı bir iletişim ortamı yaratmaya yardımcı olur. Bu olumlu ifadeler, partnerin davranışını kabul ettiğini, ona empati gösterdiğini ve onunla bağ kurduğunu gösterir. Gottman'ın araştırmaları, bir çiftin ilişkisindeki olumlu etkileşimlerin, olumsuz etkileşimlerden daha fazla olması gerektiğini göstermektedir. Bu nedenle, bire beş kuralı, çiftlerin arasındaki iletişimi olumlu bir şekilde etkileyerek, ilişkilerinin daha sağlıklı bir şekilde ilerlemesine yardımcı olan bir tekniktir.

Evlilik doyumunu arttırmanın bir diğer yol ise sevgi haritaları oluşturmaktır (Gottman & Silver, 2000). Sevgi haritaları, partnerlerin hayatındaki önemli kişileri, yaşadığı önemli olayları, hayalleri, korkuları ve beklentileri gibi birçok bilgiyi içermektedir. Çiftler, bu bilgileri öğrenerek, partnerlerinin nelerden hoşlandığını, nelerden hoşlanmadığını, nasıl destekleneceğini ve nasıl anlaşılacağını öğrenebilirler. İnsanlar zamanla değişir ve hayatlarındaki olaylar, ihtiyaçları ve istekleri de değişebilir. Bu nedenle, Gottman (2000), sevgi haritalarının sürekli olarak güncellenmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Sevgi haritalarının güncellenmesi, çiftlerin birbirlerini daha iyi anlamalarına ve ilişkilerinin daha sağlıklı bir şekilde devam etmesine yardımcı olur (Gottman, 2000).

Evlilik doyumunu arttırmak için izlenecek bir diğer yol ise çiftlerin yeni deneyimlere yer açmasıdır. Orbuch'a göre (2012), evlilikte rutinler kaçınılmazdır ancak çiftlerin birbirlerine zaman ayırmaları, sürprizler yapmaları, ilginç aktiviteler planlamaları ve birbirlerini keşfetmeleri, evliliğin canlı kalmasına yardımcı olabilir.

Evlilik doyumunu arttırmanın bir diğer yolu çiftlerin birbirlerinin sevgi dillerini bilmeleridir. Sevgi dilleri, çiftlerin sevgi ve takdirlerini nasıl ifade ettikleriyle ilgilidir. Chapman'a göre (2015), eğer bir kişi, partnerinin sevgi dilini anlayarak ona sevgisini ifade ederse, ilişki daha mutlu ve doyumlu olabilir. Gary Chapman tarafından öne sürülen beş sevgi dili onay sözleri, kaliteli zaman, hediye alma, hizmet eylemleri ve fiziksel temastır. Bu sevgi dilleri, çiftlerin birbirlerini daha iyi anlamalarına, ihtiyaçlarını anlamalarına ve birbirleriyle daha iyi iletişim kurmalarına yardımcı olabilir.

3.GEREÇ VE YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın amacı pozitif ruh sağlığı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın 18 yaş üstü evli kadın ve erkek bireyler üzerinde uygulanan ölçeklerden elde edilen bulgular üzerinden sonuçlandırılacaktır. Bu sebeple nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel model tercih edilmiştir.

Bu araştırmada izlenecek prosedür, literatür taraması, problemin ortaya konması, araçların belirlenmesi bu doğrultuda uygun ölçeklerin bulunması, örneklemin belirlenmesi, ölçeklerin uygulanması, verilerin toplanması ve analiz edilmesi, bulguların ortaya konması ve literatür ışığında tartışılması süreçlerini içermektedir.

Araştırma çerçevesinde evlilik doyumu, pozitif ruh sağlığı ve sosyo-demografik özellikler ile ilişkilendirilmeye ve açıklanmaya çalışılacaktır. Araştırmanın bağımlı değişkeni evlilik doyumu, bağımsız değişkenleri ise pozitif ruh sağlığı seviyesi ve sosyo-demografik etkenlerdir.

Gerekli verilerin toplanabilmesi için Sosyo-demografik Veri Formu, Evlilik Yaşamı Ölçeği, Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği isimli ölçekler uygulanacaktır. Katılımcılara online anket yoluyla ulaşılabacaktır.

3.2.Çalışma Grubu

Araştırmada çalışma grubunu 18 yaş üstü evli kadın ve erkek bireyler oluşturmaktadır.

3.3.Verİ Toplama Araçları

3.3.1.Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği

Bireylerin pozitif ruh sağlığı yapısını ve düzeyini tanımlamak amacıyla geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması yapılan bu ölçek 39 madde ve 6 faktörden oluşmaktadır (Teke & Arabacı, 2018). Dörtlü likert tipte olan ölçeğin her bir maddesi,

"her zaman ya da neredeyse her zaman", "sık sık" "bazen", ve "hiç ya da nadiren" şeklinde puanlanmaktadır. Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği, araştırmaya katılan katılımcıların pozitif ruh sağlığı seviyelerini ölçmek amacıyla kullanılmıştır.

3.3.2. Evlilik Yaşamı Ölçeği

Evli bireylerin evlilikten aldıkları doyumunu değerlendirmek amacıyla Tezer (1996) tarafından geliştirilmiş ve Tezer (1996) tarafından geçerliliği ve güvenilirliği yapılmış on sorudan oluşan bir ölçektir. Ölçek, evli bireylerin evlilik ilişkisinde sağladıkları genel doyumunu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir.

Evlilik Yaşamı Ölçeği, beşli likert olarak geliştirilen ve kesinlikle katılmıyorum= 1 ile kesinlikle katılıyorum= 5 arasında puanlanan 10 maddeden oluşmaktadır. 33 Maddelerden ikincisi, dördüncüsü ve beşincisi ters yönlü olarak puanlanmaktadır. Bu ölçekten elde edilen puanın yükselmesi evlilik doyumunun yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin geliştirme çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0,89 olarak belirlenmiştir (Tezer, 1996). Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 50, en düşük puan ise 10'dur (Canbulut & Çankaya, 2014).

Evlilik Yaşam Ölçeği, araştırmaya katılan katılımcıların evlilik doyumunu seviyesini ölçmek amacıyla kullanılmıştır. Araştırmalarda evlilik memnuniyetinin değerlendirilmesi genellikle, katılımcıların evliliklerinin farklı yönleriyle ilgili memnuniyetlerini değerlendiren çeşitli sorulara yanıt verdiği kişisel bildirim anketleri aracılığıyla yapılır.

3.3.3. Demografik Özellikler Ölçeği

Demografik özellikler, katılımcıların demografik profillerini anlamak ve araştırmanın sonuçlarını bu özelliklere göre analiz etmek için kullanılan bilgilerdir. Araştırma kapsamında demografik özellikler ölçeği ile katılımcıların yaş, çalışma durumu, sosyo-ekonomik durumu, eğitim seviyesi, medeni durumu, cinsiyeti gibi demografik özellik verileri incelenecektir.

Araştırmada veri toplama aracı olarak yukarıda isimleri ve kullanım alanları belirtilmiş olan ölçekler kullanılacaktır. Bu ölçeklerin 18 yaş üstü evli kadın ve erkeklere uygulanmasının ardından SPSS Programı yardımı ile bulgular saptanacaktır.

3.4. Verilerin İstatiksel Analizi

Veri analizleri SPSS programı ile yapılacaktır. Analiz yöntemi ile ilgili olarak ilişkisel analiz için Pearson korelasyonu, yordayıcılık için çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Sosyo-demografik değişkenlerin karşılaştırılmasında değişkenlerin normal dağılım göstermesi durumunda ikili grupların karşılaştırılması için bağımsız örneklem t testi ve ikiden fazla grubun karşılaştırılması için tek yönlü ANOVA kullanılmıştır. Normal dağılım göstermemesi durumunda Mann Whitney u testi ve Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık değeri 0.05 düzeyinde alınmıştır.



4.BULGULAR

Bu araştırmada, evli bireylerde evlilik yaşamı ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca, sosyo-demografik değişkenler bakımından evli bireylerde evlilik yaşamı ve pozitif ruh sağlığı düzeyleri karşılaştırılmıştır. Katılımcıların sosyodemografik değişkenlerinin istatistikleri için frekans dağılımları verilmiştir. Veri analizleri öncesinde dağılımın normalliliğinin tespiti için ölçek alt boyut ve toplam puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Verilerin alt boyut ve toplam puan ortalamaları açasından normal dağılımı tespit edilmiş olup, parametrik testlerin yapılması uygun bulunmuştur. Sosyodemografik değişkenler bakımından evli bireylerde evlilik yaşamı ve pozitif ruh sağlığı düzeylerinin farklılaşma durumunun incelenmesi için, iki gruplu sosyodemografik değişkenler için bağımsız örneklemler t-testi uygulanmıştır. Sosyodemografik değişkenler bakımından yapılan karşılaştırmalarda örneklem sayısının 15'ten fazla olması durumunda parametrik testler tercih edilmiş ve 15'ten az olması durumunda parametrik olmayan testler tercih edilmiştir.

İkiden fazla grup içeren sosyodemografik değişken ile evli bireylerde evlilik yaşamı ve pozitif ruh sağlığı puanlarının karşılaştırılması için tek yönlü ANOVA ve örneklemin gruptaki dağılımına göre Kruskal Wallis homojenlik testi uygulanmıştır. Farklılığın kaynağını saptamak amacıyla ANOVA bulguları için Post Hoc Scheffe testi; Kruskal Wallis bulguları için ikili grup Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Evli bireylerde evlilik yaşamı ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Korelasyonu uygulanmıştır. Pozitif ruh sağlığı alt boyut puanlarının evlilik yaşamı puanlarını yordayıcılığını incelemek için çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık değeri 0,05 düzeyinde alınmıştır.

4.1.Betimsel İstatistikler

Katılımcıların sosyodemografik değişkenlerinin betimsel istatistikleri için frekans dağılımları verilmiştir. Ayrıca, araştırmada kullanılan ölçeklerin ortalama değerlerinin betimsel istatistikleri ve iç tutarlılık katsayıları verilmiştir. Betimsel istatistiklere yönelik bulgular aşağıdaki gibidir:

Tablo 1. Sosyodemografik değişkenlerin betimsel istatistikleri

<i>Sosyodemografik değişkenler</i>	<i>Gruplar</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Cinsiyet	Erkek	29	8.6
	Kadın	310	91.4
Yaş	25-30	103	30.4
	30-40	143	42.2
	40-50	71	20.9
	50 ve üzeri	22	6.5
	Lise	69	20.4
Eğitim düzeyi	Üniversite	216	63.7
	Yüksek lisans-doktora	54	15.9
	Asgari ücret	61	18.0
Gelir düzeyi	Asgari ücretin 2 katı	123	36.3
	Asgari ücretin 3 katı ve ya daha fazlası	147	43.4
	Asgari ücretin altı	8	2.4
	Büyük Şehir	222	65.5
Yaşadığı bölge	İl	71	20.9
	İlçe	46	13.6
	Çalışmıyor	146	43.1
Çalışma durumu	Devlet memuru	78	23.0
	Özel sektör	115	33.9
	0-1 Yıl	26	7.7
Evlilik süresi	1-3 Yıl	39	11.5
	3-5 Yıl	39	11.5
	5 Yıl ve Üstü	235	69.3
Çocuk sayısı	1 çocuğum var	87	25.7
	2 çocuğum var	118	34.8
	3 çocuğum var	67	19.8
	Çocuğumuz yok	67	19.8
Bakmakla yükümlü kişi	Var	22	6.5
	Yok	317	93.5
	1	8	2.4
Hanede kişi sayısı	2	75	22.1
	3	84	24.8
	4	111	32.7

	4 üzeri	61	18.0
	Diğer	24	7.1
Evlilik biçimi	Görücü usulü	111	32.7
	Kendimiz tanıştık	204	60.2
Evlilik sayısı	1. evliliğim	331	97.6
	2.evliliğim	8	2.4
	Toplam	339	100.0

Tablo 1’de sosyodemografik değişkenlerin frekans dağılımları incelendiğinde, 339 katılımcının %8.6’sı erkek ve %91.4’ü kadındır. Yaş gruplarına göre dağılım incelendiğinde, 25-30 yaş arası %30.4; 30-40 yaş arası %42.2; 40-50 yaş arası %20.9 ve 50 yaş üzeri %6.5 oranında katılımcı bulunmaktadır. Eğitim düzeyine göre dağılım incelendiğinde, lise mezunları %20.4; üniversite mezunları %63.7 ve lisansüstü mezunları %15.9 oranındadır. Gelir düzeyi değişkenine göre dağılım incelendiğinde, asgari ücret olanlar %18.9, asgari ücretin iki katı olanlar %36.3; asgari ücretin üç katı veya daha fazlası %43.4 ve asgari ücret altı olanlar %2.4 oranındadır. Yaşadığı bölge değişkenine göre büyükşehirde yaşayanlar %65.5; ilde yaşayanlar %20.9 ve ilçede yaşayanlar %13.6 oranındadır.

Çalışma durumu dağılımı incelendiğinde, çalışmayanlar %43.1; devlet memuru olanlar %23.0 ve özel sektörde çalışanlar %33.9 oranındadır. Evlilik süresi değişkeni incelendiğinde, 0-1 yıl %7.7; 1-3 yıl %11.5; 3-5 yıl %11.5 ve 5 yıl ve üzeri %69.3 oranındadır. Çocuk sayısının dağılımı incelendiğinde, bir çocuğu olanlar %25.7; iki çocuğu olanlar %34.8; üç çocuğu olanlar %19.8 ve çocuğu olmayanlar %19.8 oranındadır.

Evde çocuk dışında bakmakla yükümlü kişi olduğunu belirten katılımcıların oranı %6.5’tir. Hanede kişi sayısı bir olanlar %2.4; iki kişi olanlar %22.1; üç kişi olanlar %24.8; dört kişi olanlar %32.7 ve dört kişi üzeri olanlar %18.0 oranındadır. Tanışma biçimi diğer olanlar %7.1; görücü usulü olanlar %32.7 ve kendisi tanışanlar %60.2 oranındadır. İlk evliliği olanlar %97.6 ve ikinci evliliği olanlar %2.4 oranındadır.

Tablo 2. Araştırmada kullanılan ölçeklerin alt boyut ve toplam puanlarının betimsel istatistikleri

<i>Ölçekler /Değişkenler</i>	<i>N</i>	<i>$\bar{X}$</i>	<i>Ss</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>
Evlilik Yaşam Ölçeği	336	35.73	9.439	-.457	-.578
PRSÖ Kişisel Memnuniyet	339	24.65	4.590	-.764	.280
PRSÖ Prososyal Tutum	339	17.35	2.057	-.945	1.260
PRSÖ Özdenetim	339	14.32	2.778	-.162	-.218
PRSÖ Özerklik	339	14.65	3.056	-.484	-.035
PRSÖ Problem Çözme / Kendini gerçekleştirme	339	28.55	4.642	-.695	.861
PRSÖ Kişilerarası İlişki Becerileri	339	21.73	3.294	-.457	-.054

PRSÖ=Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği

Tablo 2’de, araştırmada kullanılan ölçeklerin alt boyut ve toplam puanlarının ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri verilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, Tabachnick ve Fidell (2013) tarafından normal dağılımın karşıladığı -1.5 ve +1.5 aralığında değerlerin bu araştırmadaki değişkenlerde elde edildiği görülmektedir. Bu doğrultuda, araştırmada parametrik testlerin yapılması uygun görülmüştür.

Tablo 3. Araştırmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları

<i>Ölçekler</i>	<i>Cronbach Alfa iç tutarlılık</i>	<i>Madde sayısı</i>
Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği	.900	39
Toplam Puan		
Evlilik Yaşam Ölçeği Toplam	.911	10

Tablo 3’te, araştırmada kullanılan ölçeklerin Cronbach alfa iç tutarlılık değerleri verilmiştir. Bulgulara göre, Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği (PRSÖ) iç tutarlılık katsayısı 0.90 ve Evlilik Yaşam Ölçeği 0.91 olarak saptanmıştır.

4.2.Karşılaştırma Analizleri

Sosyodemografik değişkenler bakımından evli bireylerde evlilik yaşamı ve pozitif ruh sağlığı düzeylerinin farklılaşma durumunun incelenmesi için, iki gruplu sosyodemografik değişkenler için bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Sosyodemografik değişkenler bakımından yapılan karşılaştırmalarda örneklem sayısının 15'ten fazla olması durumunda parametrik testler tercih edilmiş ve 15'ten az olması durumunda parametrik olmayan testler tercih edilmiştir. İki'den fazla grup içeren sosyodemografik değişken ile evli bireylerde evlilik yaşamı ve pozitif ruh sağlığı puanlarının karşılaştırılması için tek yönlü ANOVA ve örneklem gruplardaki dağılımına göre Kruskal Wallis homojenlik testi uygulanmıştır. Farklılığın kaynağını saptamak amacıyla ANOVA bulguları için Post Hoc Scheffe testi; Kruskal Wallis bulguları için ikili grup Mann Whitney U testi uygulanmıştır.

Tablo 4. Katılımcıların cinsiyeti bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları

Ölçekler/Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
PRSÖ Kişisel	Erkek	29	24.69	4.360	.053	.957
Memnuniyet	Kadın	310	24.64	4.618		
PRSÖ Prososyal	Erkek	29	16.59	2.338	-2.113	.035*
Tutum	Kadın	310	17.43	2.018		
PRSÖ Özdenetim	Erkek	29	14.69	3.328	.752	.453
	Kadın	310	14.28	2.724		
PRSÖ Özerklik	Erkek	29	15.34	2.525	1.283	.200
	Kadın	310	14.58	3.097		
PRSÖ Problem	Erkek	29	28.31	4.552	-.285	.776
Çözme / Kendini	Kadın	310	28.57	4.657		
gerçekleştirme						
PRSÖ Kişilerarası	Erkek	29	20.72	3.854	-1.722	.086
İlişki Becerileri	Kadın	310	21.82	3.228		
Evlilik Yaşam Ölçeği	Erkek	29	37.76	9.292	1.214	.226
	Kadın	307	35.53	9.445		

**p<0.01

*p<0.05

Tablo 4’te katılımcıların cinsiyeti bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılması için bağımsız örneklem t-testi bulguları verilmiştir. Evlilik yaşamı puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>0.05$). PRSÖ prososyal tutum alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($t(337)=-2.11$; $p=.03$; $p<0.05$).

Sonuçlara göre, kadınların prososyal tutum alt boyutundan aldıkları puanlar erkek katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. PRSÖ alt boyutlarından kişisel memnuniyet, özdenetim, özerklik, problem çözme ve kişilerarası ilişki becerilerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>0.05$).

Tablo 5. Katılımcıların yaş grupları bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik tek yönlü ANOVA bulguları

Ölçekler/Değişkenler	Yaş Grupları	N	$\bar{X}$	Ss	F	sd	p	Post hoc
PRSÖ Kişisel Memnuniyet	25-30	103	24.31	4.777	1.600	3/335	.189	
	30-40	143	24.31	4.462				
	40-50	71	25.46	4.414				
	50 ve üzeri	22	25.73	4.891				
	Toplam	339	24.65	4.590				
PRSÖ Prososyal Tutum	25-30	103	17.39	2.054	.559	3/335	.643	
	30-40	143	17.36	1.927				
	40-50	71	17.45	2.203				
	50 ve üzeri	22	16.82	2.442				
	Toplam	339	17.35	2.057				
PRSÖ Özdenetim	25-30	103	14.06	2.664	2.729	3/335	.044*	4>1
	30-40	143	14.08	2.769				
	40-50	71	14.80	3.027				
	50 ve üzeri	22	15.50	2.087				
	Toplam	339	14.32	2.778				
PRSÖ Özerklik	25-30	103	14.40	3.194	.966	3/335	.409	
	30-40	143	14.54	2.983				
	40-50	71	15.07	2.929				
	50 ve üzeri	22	15.18	3.275				
	Toplam	339	14.65	3.056				

PRSÖ Problem	25-30	103	28.97	4.280			
Çözme / Kendini	30-40	143	27.87	4.698			
gerçekleştirme	40-50	71	29.18	4.909	1.779	3/335	.151
	50 ve üzeri	22	28.86	4.774			
	Toplam	339	28.55	4.642			
PRSÖ Kişilerarası	25-30	103	22.04	3.087			
İlişki Becerileri	30-40	143	21.80	3.181			
	40-50	71	21.38	3.498	.995	3/335	.395
	50 ve üzeri	22	20.95	4.192			
	Toplam	339	21.73	3.294			
Evlilik Yaşam	25-30	102	36.91	9.550			
Ölçeği	30-40	142	35.07	9.040			
	40-50	70	34.74	9.941	1.308	3/335	.272
	50 ve üzeri	22	37.59	9.615			
	Toplam	336	35.73	9.439			

** $p < 0.01$

* $p < 0.05$; 1=25-30 yaş; 2=30-40 yaş; 3=40-50 yaş; 4=50 yaş ve üzeri

Tablo 5'te katılımcıların yaş grubu bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılması için tek yönlü ANOVA bulguları verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre evlilik yaşamı puanlarının yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır ($p > 0.05$). PRSÖ özerklik alt boyutunun yaş gruplarına göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($F(3,335)=2.72$; $p=.04$; $p < 0.05$).

Farklılığın kaynağını saptamak için Post hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre Elde edilen bulgulara göre göre, 50 yaş üzeri katılımcıların özerklik puanları en yüksek; 25-30 yaş arası katılımcıların en düşük bulunmuştur.

PRSÖ alt boyutlarından kişisel memnuniyet, özdenetim, prososyal tutum, problem çözme ve kişilerarası ilişki becerilerinin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ($p > 0.05$).

Tablo 6. Katılımcıların eğitim düzeyi bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik tek yönlü ANOVA bulguları

Ölçekler/Değişkenler Eğitim Düzeyi		N	$\bar{X}$	Ss	F	sd	p	Post hoc
PRSÖ Kişisel Memnuniyet	Lise	69	24.62	4.430				
	Üniversite	216	24.58	4.626	.137	2/336	.872	
	Yüksek lisans-doktora	54	24.94	4.720				
	Toplam	339	24.65	4.590				
PRSÖ Prososyal Tutum	Lise	69	17.12	2.298				
	Üniversite	216	17.41	2.014	.586	2/336	.557	
	Yüksek lisans-doktora	54	17.44	1.910				
	Toplam	339	17.35	2.057				
PRSÖ Özdenetim	Lise	69	14.71	3.102				
	Üniversite	216	14.12	2.724	1.540	2/336	.216	
	Yüksek lisans-doktora	54	14.61	2.513				
	Toplam	339	14.32	2.778				
PRSÖ Özerklik	Lise	69	14.43	3.224				
	Üniversite	216	14.68	2.961	.256	2/336	.774	
	Yüksek lisans-doktora	54	14.81	3.251				
	Toplam	339	14.65	3.056				
PRSÖ Problem Çözme / Kendini gerçekleştirme	Lise	69	28.75	5.045				
	Üniversite	216	28.11	4.682	3.889	2/336	.021*	3>2
	Yüksek lisans-doktora	54	30.04	3.566				
	Toplam	339	28.55	4.642				
PRSÖ Kişilerarası İlişki Becerileri	Lise	69	20.78	3.690				
	Üniversite	216	21.88	3.176	4.012	2/336	.019*	3>1
	Yüksek lisans-doktora	54	22.31	3.033				
	Toplam	339	21.73	3.294				
Evlilik Yaşam Ölçeği	Lise	69	34.39	9.280				
	Üniversite	213	35.82	9.617	1.238	2/336	.291	
	Yüksek lisans-doktora	54	37.06	8.863				
	Toplam	336	35.73	9.439				

** $p < 0.01$

* $p < 0.05$; 1=Lise; 2=Üniversite; 3=Yüksek lisans-doktora

Tablo 6’da katılımcıların eğitim düzeyi bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılması için tek yönlü ANOVA bulguları verilmiştir. Evlilik yaşamı puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>0.05$). PRSÖ problem çözme ve kendini gerçekleştirme alt boyutunun eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($F(2,336)=-3.88$; $p=.02$; $p<0.05$). Ayrıca, PRSÖ kişilerarası ilişki becerileri alt boyutunun eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($F(2,336)=4.01$; $p=.02$; $p<0.05$). Farklılığın kaynağını saptamak için Post hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Bulgulara göre, lisansüstü mezunlarının PRSÖ problem çözme ve kendini gerçekleştirme alt boyutu ile kişilerarası ilişkiler alt boyutundan aldıkları puanlar anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. PRSÖ alt boyutlarından kişisel memnuniyet, özdenetim, özerklik ve prososyal tutum, eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>0.05$).

Tablo 7. Katılımcıların çalışma durumu bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik tek yönlü ANOVA bulguları

Ölçekler/Değişkenler Çalışma durumu		N	$\bar{X}$	Ss	F	sd	p
PRSÖ Kişisel Memnuniyet	Çalışmıyor	146	24.52	4.708	.229	2/336	.796
	Devlet memuru	78	24.95	4.478			
	Özel sektör	115	24.60	4.544			
	Toplam	339	24.65	4.590			
PRSÖ Prososyal Tutum	Çalışmıyor	146	17.19	2.186	.928	2/336	.396
	Devlet memuru	78	17.38	1.936			
	Özel sektör	115	17.54	1.966			
	Toplam	339	17.35	2.057			
PRSÖ Özdenetim	Çalışmıyor	146	14.33	2.752	.075	2/336	.928
	Devlet memuru	78	14.22	2.714			
	Özel sektör	115	14.37	2.873			
	Toplam	339	14.32	2.778			
PRSÖ Özerklik	Çalışmıyor	146	14.46	3.206	.554	2/336	.575
	Devlet memuru	78	14.88	2.842			
	Özel sektör	115	14.73	3.013			
	Toplam	339	14.65	3.056			
	Çalışmıyor	146	28.26	4.848			
	Devlet memuru	78	28.23	4.282	1.344	2/336	.262

PRSÖ Problem	Özel sektör	115	29.12	4.592			
Çözme / Kendini	Toplam	339	28.55	4.642			
gerçekleştirme							
PRSÖ Kişilerarası	Çalışmıyor	146	21.27	3.443			
İlişki Becerileri	Devlet memuru	78	21.85	2.989	2.872	2/336	.058
	Özel sektör	115	22.23	3.243			
	Toplam	339	21.73	3.294			
Evlilik Yaşam	Çalışmıyor	146	35.16	9.748			
Ölçeği	Devlet memuru	75	34.76	8.879	1.847	2/336	.159
	Özel sektör	115	37.08	9.322			
	Toplam	336	35.73	9.439			

** $p < 0.01$

* $p < 0.05$

Tablo 7’de katılımcıların hanesindeki kişi sayısı bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılması amacıyla tek yönlü ANOVA uygulanmıştır. Sonuçlara göre, çalışma durumu bakımından katılımcıların pozitif ruh sağlığı alt boyutları ve evlilik yaşamı puanlarında anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır ($p > 0.05$).

Tablo 8. Katılımcıların evlilik süresi bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik tek yönlü ANOVA bulguları

Ölçekler/Değişkenler	Evlilik süresi	N	$\bar{X}$	Ss	F	sd	p	Post hoc
PRSÖ Kişisel	0-1 Yıl	26	22.58	6.153				
Memnuniyet	1-3 Yıl	39	25.31	4.206				
	3-5 Yıl	39	25.00	4.359	2.144	3/335	.095	
	5 Yıl ve Üstü	235	24.71	4.456				
	Toplam	339	24.65	4.590				
PRSÖ Prososyal	0-1 Yıl	26	16.81	1.812				
Tutum	1-3 Yıl	39	17.59	2.256				
	3-5 Yıl	39	17.46	2.075	.817	3/335	.485	
	5 Yıl ve Üstü	235	17.36	2.046				
	Toplam	339	17.35	2.057				
PRSÖ Özdenetim	0-1 Yıl	26	13.73	2.507				
	1-3 Yıl	39	13.87	3.002				
	3-5 Yıl	39	14.23	2.610	.977	3/335	.404	

	5 Yıl ve Üstü	235	14.47	2.794				
	Toplam	339	14.32	2.778				
PRSÖ Özerklik	0-1 Yıl	26	12.77	3.456				
	1-3 Yıl	39	15.36	3.065				
	3-5 Yıl	39	14.62	2.622	4.173	3/335	.006**	2>1
	5 Yıl ve Üstü	235	14.74	3.015				
	Toplam	339	14.65	3.056				
PRSÖ Problem	0-1 Yıl	26	29.12	4.537				
Çözme / Kendini	1-3 Yıl	39	28.38	4.557				
gerçekleştirme	3-5 Yıl	39	28.72	4.599	.178	3/335	.911	
	5 Yıl ve Üstü	235	28.48	4.697				
	Toplam	339	28.55	4.642				
PRSÖ Kişilerarası	0-1 Yıl	26	21.12	3.037				
İlişki Becerileri	1-3 Yıl	39	21.90	3.370				
	3-5 Yıl	39	22.59	2.370	1.303	3/335	.273	
	5 Yıl ve Üstü	235	21.63	3.428				
	Toplam	339	21.73	3.294				
Evlilik Yaşam	0-1 Yıl	25	37.16	7.798				
Ölçeği	1-3 Yıl	39	38.31	9.839				
	3-5 Yıl	39	38.13	9.460	2.906	3/335	.035*	2>4
	5 Yıl ve Üstü	233	34.74	9.410				
	Toplam	336	35.73	9.439				

** $p < 0.01$

* $p < 0.05$; 1=0-1 yıl; 2=1-3 yıl; 3=3-5 yıl; 4=5 yıl ve üzeri

Tablo 8’de katılımcıların evlilik süresi bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılması için tek yönlü ANOVA bulguları verilmiştir. Evlilik yaşamı puanlarının evlilik süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($F(3,335)=2.90$; $p=.03$; $p<0.05$). Farklılığın kaynağını saptamak için Post hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Bulgulara göre, 1-3 yıl süredir evli olan katılımcıların evlilik yaşamı puanları anlamlı düzeyde yüksek; 5 yıl ve üzeri süredir evli olanların en düşük bulunmuştur PRSÖ özerklik alt boyutunun evlilik süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($F(3,335)=4.17$; $p=.01$; $p<0.01$). Farklılığın kaynağını saptamak için Post hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Bulgulara göre, 1-3 yıl süredir evli olan katılımcıların PRSÖ özerklik alt boyutundan aldıkları puanlar anlamlı düzeyde yüksek; 0-1 yıl arası evli olanların en düşük bulunmuştur.

PRSÖ alt boyutlarından kişisel memnuniyet, özdenetim, prososyal tutum, problem çözme ve kişilerarası ilişki becerileri alt boyutlarının evlilik süresine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>0.05$).

Tablo 9. Katılımcıların çocuk sayısı bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik tek yönlü ANOVA bulguları

Ölçekler/Değişkenler	Çocuk sayısı	N	$\bar{X}$	Ss	F	sd	p	Post hoc
PRSÖ Kişisel Memnuniyet	1 çocuğum var	87	24.68	4.440	1.074	3/335	.360	
	2 çocuğum var	118	25.14	4.249				
	3 çocuğum var	67	24.46	4.659				
	Çocuğumuz yok	67	23.91	5.242				
	Toplam	339	24.65	4.590				
PRSÖ Prososyal Tutum	1 çocuğum var	87	17.53	2.011	1.140	3/335	.333	
	2 çocuğum var	118	17.47	1.951				
	3 çocuğum var	67	16.97	2.188				
	Çocuğumuz yok	67	17.30	2.153				
	Toplam	339	17.35	2.057				
PRSÖ Özdenetim	1 çocuğum var	87	14.05	2.753	1.257	3/335	.289	
	2 çocuğum var	118	14.52	2.634				
	3 çocuğum var	67	14.69	3.021				
	Çocuğumuz yok	67	13.96	2.788				
	Toplam	339	14.32	2.778				
PRSÖ Özerklik	1 çocuğum var	87	14.90	3.107	.858	3/335	.463	
	2 çocuğum var	118	14.81	2.942				
	3 çocuğum var	67	14.52	2.976				
	Çocuğumuz yok	67	14.18	3.270				
	Toplam	339	14.65	3.056				
PRSÖ Problem Çözme / Kendini gerçekleştirme	1 çocuğum var	87	28.03	4.733	.490	3/335	.689	
	2 çocuğum var	118	28.69	4.706				
	3 çocuğum var	67	28.66	4.689				
	Çocuğumuz yok	67	28.84	4.406				
	Toplam	339	28.55	4.642				
	1 çocuğum var	87	22.21	2.894				

PRSÖ	2 çocuğum var	118	21.72	3.399					
Kişilerarası	3 çocuğum var	67	20.78	3.481	2.769	3/335	.042*	1>3	
İlişki	Çocuğumuz yok	67	22.07	3.272					
Becerileri	Toplam	339	21.73	3.294					
	1 çocuğum var	86	35.24	10.169					
	2 çocuğum var	117	35.38	9.257					
Evlilik Yaşam	3 çocuğum var	67	34.15	9.680	2.801	3/335	.040*	4>3	
Ölçeği	Çocuğumuz yok	66	38.58	8.033					
	Toplam	336	35.73	9.439					

** $p<0.01$ * $p<0.05$; 1=1 çocuğumuz var; 2=2 çocuğumuz var; 3=3 çocuğumuz var;

4=Çocuğumuz var

Tablo 9’da katılımcıların çocuk sayısı bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılması için tek yönlü ANOVA bulguları verilmiştir. Evlilik yaşamı puanlarının çocuk sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($F(3,335)=2.80$; $p=.04$; $p<0.05$).

Farklılığın kaynağını saptamak için Post hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Bulgulara göre, çocuğu olmayanların evlilik yaşamı puanları anlamlı düzeyde yüksek; üç çocuğu olanların en düşük bulunmuştur. PRSÖ kişilerarası ilişki becerileri alt boyutunun çocuk sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($F(3,335)=2.76$; $p=.04$; $p<0.05$).

Farklılığın kaynağını saptamak için Post hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Bulgulara göre, 1 çocuğu olan katılımcıların PRSÖ kişilerarası ilişki becerileri alt boyutundan aldıkları puanlar anlamlı düzeyde yüksek; üç çocuğu olanların en düşük bulunmuştur.

PRSÖ alt boyutlarından kişisel memnuniyet, özdenetim, özerklik prososyal tutum ve problem çözme alt boyutlarının çocuk sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>0.05$).

Tablo 10. Katılımcıların tanışma biçimi bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik tek yönlü ANOVA bulguları

<i>Ölçekler/Değişkenler</i>	<i>Evlilik biçimi</i>	<i>N</i>	<i>$\bar{X}$</i>	<i>Ss</i>	<i>F</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>	<i>Post hoc</i>
PRSÖ Kişisel	Diğer	24	24.54	4.872				
Memnuniyet	Görücü usulü	111	24.68	5.013	.009	2/336	.991	
	Kendimiz	204	24.64	4.333				
	tanıştık							
	Toplam	339	24.65	4.590				
PRSÖ Prososyal	Diğer	24	17.58	1.640				
Tutum	Görücü usulü	111	17.07	2.287	1.583	2/336	.207	
	Kendimiz	204	17.48	1.959				
	tanıştık							
	Toplam	339	17.35	2.057				
PRSÖ Özdenetim	Diğer	24	14.96	2.678				
	Görücü usulü	111	14.00	2.948	1.498	2/336	.225	
	Kendimiz	204	14.42	2.685				
	tanıştık							
	Toplam	339	14.32	2.778				
PRSÖ Özerklik	Diğer	24	15.00	2.735				
	Görücü usulü	111	14.29	3.377	1.195	2/336	.304	
	Kendimiz	204	14.80	2.901				
	tanıştık							
	Toplam	339	14.65	3.056				
PRSÖ Problem	Diğer	24	27.46	4.462				
Çözme / Kendini	Görücü usulü	111	28.13	4.847	1.720	2/336	.181	
gerçekleştirme	Kendimiz	204	28.90	4.530				
	tanıştık							
	Toplam	339	28.55	4.642				
PRSÖ Kişilerarası	Diğer	24	22.33	2.959				
İlişki Becerileri	Görücü usulü	111	21.05	3.552	3.610	2/336	.028*	1>2
	Kendimiz	204	22.02	3.140				
	tanıştık							
	Toplam	339	21.73	3.294				
Evlilik Yaşam	Diğer	24	34.71	10.213				
Ölçeği	Görücü usulü	110	34.96	10.383	.824	2/336	.440	

Kendimiz tanıştık	202	36.26	8.795
Toplam	336	35.73	9.439

****p<0.01 *p<0.05; 1=Diğer; 2=Görücü Usulü; 3=Kendimiz Tanıştık**

Tablo 10’da katılımcıların tanışma biçimi bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılması için tek yönlü ANOVA bulguları verilmiştir. Evlilik yaşamı puanlarının tanışma biçimine göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır. PRSÖ kişilerarası ilişki becerileri alt boyutunun tanışma biçimine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($F(2,336)=3.61$; $p=.03$; $p<0.05$). Farklılığın kaynağını saptamak için Post hoc Scheffe testi uygulanmıştır.

Bulgulara göre, diğer türde tanıştığını belirten katılımcıların PRSÖ kişilerarası ilişki becerileri alt boyutundan aldıkları puanlar anlamlı düzeyde yüksek; görücü usulü tanışmış olanların en düşük bulunmuştur. PRSÖ alt boyutlarından kişisel memnuniyet, özdenetim, özerklik prososyal tutum ve problem çözme alt boyutlarının tanışma biçimine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>0.05$).

Tablo 11. Katılımcıların yaşadığı bölge bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik tek yönlü ANOVA bulguları

Ölçekler/Değişkenler	Yaşanılan bölge	N	$\bar{X}$	Ss	F	sd	p	Post hoc
PRSÖ Kişisel	Büyük Şehir	222	24.18	4.816				
Memnuniyet	İl	71	25.85	3.861	3.800	2/336	.023*	2>1
	İlçe	46	25.04	4.206				
	Toplam	339	24.65	4.590				
PRSÖ Prososyal	Büyük Şehir	222	17.38	1.973				
Tutum	İl	71	17.61	2.039	2.082	2/336	.126	
	İlçe	46	16.83	2.407				
	Toplam	339	17.35	2.057				
PRSÖ Özdenetim	Büyük Şehir	222	14.16	2.810				
	İl	71	14.86	2.615	1.735	2/336	.178	
	İlçe	46	14.26	2.816				

	Toplam	339	14.32	2.778			
PRSÖ Özerklik	Büyük Şehir	222	14.55	3.137			
	İl	71	14.82	2.870	.310	2/336	.733
	İlçe	46	14.85	2.981			
	Toplam	339	14.65	3.056			
PRSÖ Problem	Büyük Şehir	222	28.30	4.595			
Çözme / Kendini	İl	71	28.99	4.163	.925	2/336	.398
gerçekleştirme	İlçe	46	29.07	5.503			
	Toplam	339	28.55	4.642			
PRSÖ Kişilerarası	Büyük Şehir	222	21.77	3.263			
İlişki Becerileri	İl	71	21.87	3.282	.510	2/336	.601
	İlçe	46	21.28	3.494			
	Toplam	339	21.73	3.294			
Evlilik Yaşam	Büyük Şehir	221	35.66	9.747			
Ölçeği	İl	70	36.44	8.719	.356	2/336	.700
	İlçe	45	34.96	9.090			
	Toplam	336	35.73	9.439			

** $p < 0.01$ * $p < 0.05$; 1=Büyük Şehir; 2=İl; 3=İlçe

Tablo 11’de katılımcıların yaşadıkları bölge bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılması için tek yönlü ANOVA bulguları verilmiştir. Evlilik yaşamı puanlarının yaşadıkları bölgeye göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($F(2, 336)=3.80$; $p=.03$; $p<0.05$).

Farklılığın kaynağını saptamak için Post hoc Scheffe testi uygulanmıştır. Bulgulara göre, ilde yaşadığını belirten katılımcıların evlilik yaşamı puanları anlamlı düzeyde yüksek; büyükşehirde yaşadığını belirten katılımcıların en düşük bulunmuştur.

PRSÖ alt boyutlarından kişisel memnuniyet, özdenetim, özerklik prososyal tutum kişilerarası ilişki becerileri ve problem çözme alt boyutlarının yaşadıkları bölgeye göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>0.05$).

Tablo 12. Katılımcıların çocuk dışında bakmakla yükümlü olduğu kişi varlığı bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik t-test bulguları

Ölçekler/Değişkenler	Çocuklarınız dışında evde bakmakla yükümlü kişi					
		N	$\bar{X}$	Ss	t	p
PRSÖ Kişisel Memnuniyet	Var	22	23.27	4.930	-1.454	.147
	Yok	317	24.74	4.559		
PRSÖ Prososyal Tutum	Var	22	17.55	2.304	.451	.652
	Yok	317	17.34	2.042		
PRSÖ Özdenetim	Var	22	13.91	2.724	-.715	.475
	Yok	317	14.35	2.783		
PRSÖ Özerklik	Var	22	12.95	3.047	-2.714	.007**
	Yok	317	14.77	3.027		
PRSÖ Problem Çözme / Kendini gerçekleştirme	Var	22	27.68	4.369	-.903	.367
	Yok	317	28.61	4.661		
PRSÖ Kişilerarası İlişki Becerileri	Var	22	20.73	3.326	-1.477	.141
	Yok	317	21.80	3.286		
Evlilik Yaşam Ölçeği	Var	22	29.91	10.528	-3.026	.003**
	Yok	314	36.13	9.240		

** $p < 0.01$

* $p < 0.05$

Tablo 12’de katılımcıların çocuk dışında bakmakla yükümlü kişi varlığı bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılması için bağımsız örneklem t-testi bulguları verilmiştir. Evlilik yaşamı puanlarının bakmakla yükümlü kişi varlığına göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($t(337) = -3.02$; $p = .01$; $p < 0.01$). Çocuk dışında bakmakla yükümlü kimsenin olmadığını belirten katılımcıların evlilik yaşamı puanları anlamlı düzeyde daha yüksektir. PRSÖ özerklik alt boyutunun bakmakla yükümlü kişi varlığına göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($t(337) = -2.71$; $p = .01$; $p < 0.05$). Sonuçlara göre, çocuk dışında bakmakla yükümlü kimsenin olmadığını belirten katılımcıların PRSÖ özerklik alt boyut puanları anlamlı düzeyde daha yüksektir. PRSÖ alt boyutlarından kişisel memnuniyet, prososyal tutum özdenetim, problem çözme ve kişilerarası ilişki becerilerinin bakmakla yükümlü kişinin varlığına göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ($p > 0.05$).

Tablo 13. Katılımcıların evlilik sayısı bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik Mann Whitney U testi bulguları

Ölçekler/değişkenler	Evlilik sayısı	N	Sıra $\bar{X}$	Sıralar toplamı	U	p
PRSÖ Kişisel Memnuniyet	1. evliliğim	331	167.77	55532.50	586.500	.007**
	2.evliliğim	8	262.19	2097.50		
	Toplam	339				
PRSÖ Prososyal Tutum	1. evliliğim	331	170.79	56533.00	1061.000	.331
	2.evliliğim	8	137.13	1097.00		
	Toplam	339				
PRSÖ Özdenetim	1. evliliğim	331	170.54	56447.50	1146.500	.514
	2.evliliğim	8	147.81	1182.50		
	Toplam	339				
PRSÖ Özerklik	1. evliliğim	331	168.46	55761.50	815.500	.062
	2.evliliğim	8	233.56	1868.50		
	Toplam	339				
PRSÖ Problem Çözme / Kendini gerçekleştirme	1. evliliğim	331	170.35	56384.50	1209.500	.675
	2.evliliğim	8	155.69	1245.50		
	Toplam	339				
PRSÖ Kişilerarası İlişki Becerileri	1. evliliğim	331	170.25	56351.50	1242.500	.765
	2.evliliğim	8	159.81	1278.50		
	Toplam	339				
Evlilik Yaşam Ölçeği	1. evliliğim	328	168.27	55193.50	1237.500	.784
	2.evliliğim	8	177.81	1422.50		
	Toplam	336				

** $p < 0.01$

* $p < 0.05$

Tablo 13'te katılımcıların evlilik sayısı bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılması için Mann Whitney U testi bulguları verilmiştir. Evlilik yaşamı puanlarının evlilik sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($U=586.500$; $p=.01$; $p<0.01$). İkinci evliliği olduğunu belirten katılımcıların evlilik yaşamı puanları anlamlı düzeyde daha yüksektir. PRSÖ alt boyutlarından kişisel memnuniyet, prososyal tutum, özerklik, özdenetim, problem çözme ve kişilerarası ilişki becerilerinin evlilik sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>0.05$).

Tablo 14. Katılımcıların gelir düzeyi bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis testi bulguları

Ölçekler/değişkenler	Gelir durumu	N	Sıra $\bar{X}$	χ^2	sd	p	Post hoc
PRSÖ Kişisel Memnuniyet	Asgari ücret	61	153.87				
	Asgari ücretin 2 katı	123	171.23	3.453	3	.327	
	Asgari ücretin 3 katı ve üzeri	147	177.46				
	Asgari ücretin altı	8	136.94				
	Toplam	339					
PRSÖ Prososyal Tutum	Asgari ücret	61	157.92				
	Asgari ücretin 2 katı	123	161.07	5.249	3	.154	
	Asgari ücretin 3 katı ve üzeri	147	183.59				
	Asgari ücretin altı	8	149.69				
	Toplam	339					
PRSÖ Özdenetim	Asgari ücret	61	172.05				
	Asgari ücretin 2 katı	123	170.29	5.440	3	.142	
	Asgari ücretin 3 katı ve üzeri	147	173.20				
	Asgari ücretin altı	8	91.13				
	Toplam	339					
PRSÖ Özerklik	Asgari ücret	61	148.44				
	Asgari ücretin 2 katı	123	171.61	3.943	3	.268	
	Asgari ücretin 3 katı ve üzeri	147	177.72				
	Asgari ücretin altı	8	167.75				
	Toplam	339					
PRSÖ Problem Çözme / Kendini gerçekleştirme	Asgari ücret	61	168.06				
	Asgari ücretin 2 katı	123	158.96	4.597	3	.204	
	Asgari ücretin 3 katı ve üzeri	147	181.80				
	Asgari ücretin altı	8	137.88				
	Toplam	339					
PRSÖ Kişilerarası İlişki Becerileri	Asgari ücret	61	155.27				
	Asgari ücretin 2 katı	123	164.29	5.216	3	.157	
	Asgari ücretin 3 katı ve üzeri	147	182.68				
	Asgari ücretin altı	8	137.00				
	Toplam	339					
Evlilik Yaşam Ölçeği	Asgari ücret	61	139.84				
	Asgari ücretin 2 katı	121	172.86	13.807	3	.003**	3>4

Asgari ücretin 3 katı ve üzeri	146	181.35
Asgari ücretin altı	8	86.63
Toplam	336	

****p<0.01 *p<0.05; 1=Asgari ücret; 2=Asgari ücretin 2 katı; 3=Asgari ücretin 3 kat ve üzeri; 4=Asgari ücretin altı**

Tablo 13'te katılımcıların gelir düzeyi bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılması için Kruskal Wallis testi bulguları verilmiştir. Evlilik yaşamı puanlarının gelir düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($\chi^2=13.80$; $p=.003$; $p<0.01$). Farklılığın kaynağını saptamak amacıyla ikili grup Mann Whitney U testi yapılmıştır. Sonuçlara göre, asgari ücretin üç katı ve daha fazlası gelir düzeyi olduğunu belirten katılımcıların evlilik yaşamı puanları en yüksek; asgari ücret altında gelir düzeyi bildiren katılımcılarda en düşük bulunmuştur. PRSÖ alt boyutlarından kişisel memnuniyet, prososyal tutum, özerklik, özdenetim, problem çözme ve kişilerarası ilişki becerilerinin gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur ($p>0.05$).

Tablo 15. Katılımcıların hanesindeki kişi sayısı bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılmasına yönelik Kruskal Wallis testi bulguları

Ölçekler/değişkenler	Hanede kişi sayısı	N	Sıra $\bar{X}$	χ^2	sd	p
PRSÖ Kişisel Memnuniyet	1	8	184.13	2.365	4	.669
	2	75	168.07			
	3	84	180.38			
	4	111	170.04			
	4 üzeri	61	156.16			
	Toplam	339				
PRSÖ Prososyal Tutum	1	8	204.63	5.386	4	.250
	2	75	174.02			
	3	84	165.80			
	4	111	179.68			
	4 üzeri	61	148.68			
	Toplam	339				
PRSÖ Özdenetim	1	8	189.88	4.559	4	.336
	2	75	153.75			
	3	84	183.96			

	4	111	165.87			
	4 üzeri	61	175.67			
	Toplam	339				
	1	8	131.06			
	2	75	161.15			
PRSÖ Özerklik	3	84	172.78	2.848	4	.584
	4	111	178.39			
	4 üzeri	61	166.89			
	Toplam	339				
	1	8	148.44			
	2	75	156.45			
PRSÖ Problem	3	84	191.04	6.953	4	.138
Çözme / Kendini	4	111	172.25			
gerçekleştirme	4 üzeri	61	156.43			
	Toplam	339				
	1	8	176.44			
	2	75	185.25			
PRSÖ Kişilerarası	3	84	171.96	3.487	4	.480
İlişki Becerileri	4	111	165.80			
	4 üzeri	61	155.34			
	Toplam	339				
	1	8	147.00			
	2	75	156.70			
Evlilik Yaşam	3	83	187.34	5.029	4	.284
Ölçeği	4	109	168.25			
	4 üzeri	61	160.63			
	Toplam	336				

****** $p<0.01$

***** $p<0.05$

Tablo 15'te katılımcıların hanesindeki kişi sayısı bakımından pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanlarının karşılaştırılması amacıyla Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Sonuçlara göre, hanedeki kişi sayısı bakımından katılımcıların pozitif ruh sağlığı alt boyutları ve evlilik yaşamı puanlarında anlamlı farklılık olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$).

4.3.Korelasyon ve Regresyon Bulguları

Evli bireylerde evlilik yaşamı ve pozitif ruh sağlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Korelasyonu uygulanmıştır. Pozitif ruh sağlığı alt boyut puanlarının evlilik yaşamı puanlarını yordayıcılığını incelemek için çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Analizlerde anlamlılık değeri 0,05 düzeyinde alınmıştır.

Tablo 16. Katılımcıların pozitif ruh sağlığı ve evlilik yaşamı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik Pearson Korelasyonu bulguları

Ölçekler/Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1. Evlilik Yaşam Ölçeği	1						
2. PRSÖ Kişisel Memnuniyet	.369**	1					
3. PRSÖ Prososyal Tutum	.107	.328**	1				
4. PRSÖ Özdenetim	.198**	.295**	.275**	1			
5. PRSÖ Özerklik	.286**	.673**	.286**	.323**	1		
6. PRSÖ Problem Çözme / Kendini gerçekleştirme	.211**	.273**	.449**	.561**	.293**	1	
7. PRSÖ Kişilerarası İlişki Becerileri	.174**	.437**	.571**	.322**	.465**	.395**	1

** $p < 0.01$

* $p < 0.05$

Tablo 16’da korelasyon bulgularına göre, Evlilik Yaşamı Ölçeği puanları ile PRSÖ kişisel memnuniyet ($r=.36$; $p<0.01$), öz-denetim ($r=.19$; $p<0.01$), PRSÖ özerklik ($r=.28$; $p<0.01$), PRSÖ problem çözme-kendini gerçekleştirme ($r=.21$; $p<0.01$) ve kişilerarası ilişki becerileri ($r=.17$; $p<0.01$) alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Evlilik yaşamı puanları arttıkça PRSÖ kişisel memnuniyet, öz-denetim, özerklik, problem çözme-kendini gerçekleştirme ve kişilerarası ilişki becerileri puanlarının artış gösterdiği görülmektedir. Korelasyon saptanan değişkenlerin yordayıcılığının incelenmesi amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi bulguları Tablo 17’de verilmiştir.

Tablo 17. Katılımcıların pozitif ruh sağlığı alt boyutlarının evlilik yaşamı puanlarını yordayıcılığına ilişkin çoklu regresyona analizi bulguları

<i>Model</i>	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>F</i>	R^2
1 (Sabit)	14.461	4.489		3.222	.001		
PRSÖ Kişisel Memnuniyet	.657	.145	.318	4.521	.000**	10.107**	.16
PRSÖ Prososyal Tutum	-.316	.299	-.069	-1.057	.291		
PRSÖ Özdenetim	.148	.214	.043	.691	.490		
PRSÖ Özerklik	.142	.221	.046	.642	.521		
PRSÖ Problem Çözme / Kendini gerçekleştirme	.242	.135	.119	1.789	.074		
PRSÖ Kişilerarası İlişki Becerileri	-.024	.194	-.008	-.125	.901		

Bağımlı değişken: Evlilik Yaşam Ölçeği

** $p < 0.01$

* $p < 0.05$

Tablo 17’de verilen çoklu regresyon analizi bulgularına göre, oluşturulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($F(6, 333) = 10.10$; $p < 0.01$). PRSÖ kişisel memnuniyet alt boyutunun ($\beta = .32$; $p < 0.01$) evlilik yaşamı puanlarını pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Oluşturulan modelin varyansın %16’sını açıkladığı saptanmıştır ($R^2 = .16$). Katılımcıların kişisel memnuniyet alt boyutundan aldığı yüksek puanların, evlilik yaşamı puanlarının yükselişini açıkladığı sonucu elde edilmiştir.

5.TARTIŞMA

Bu çalışmanın temel amacı, pozitif ruh sağlığı ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemektir. Veriler, farklı sosyo-demografik özelliklere sahip bireylerden toplanmış ve çeşitli istatistiksel analizler yapılmıştır.

Araştırma sonucunda “Evlilik Yaşamı Ölçeği” adı verilen evlilik doyumu ölçeği ile “Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği” arasında pozitif ve anlamlı ilişkinin olduğu saptanmıştır. Evlilik yaşamı puanları arttıkça PRSÖ kişisel memnuniyet, öz-denetim, özerklik, problem çözme-kendini gerçekleştirme ve kişilerarası ilişki becerileri puanlarının artış gösterdiği görülmektedir. Buradan kişinin evlilik doyumunu ve pozitif ruh sağlığı arasında pozitif ve anlamlı ilişkinin olduğu sonucu çıkarılmaktadır. Bu bulguları destekleyecek şekilde Ümmet (2017) tarafından yapılan bir araştırmada, genel psikolojik sağlıktaki olumsuzluk arttıkça yaşam doyumu ve evlilik uyumunun düştüğü; evlilik uyumu bireylerin ruh sağlığını olumlu yönde etkilerken, var olan ruh sağlığı da evlilikten alınan doyumu ve evliliğin uyumunu etkilediği tespit edilmiştir.

Yapılan bir diğer araştırmada da evlilik doyumu değişkeni ve öznel iyi olma arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur (Canbulut & Çankaya, 2014). Yıldız ve Baytemir (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ise evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde evli bireylerin evlilik uyumları artmasıyla ile yaşam memnuniyetinin de artış olacağını ortaya koyan çalışma, uyumlu ve doyumu yüksek bir evliliğe sahip olmanın yaşamı pozitif yönde etkileyeceğini göstermektedir. (Dilma & Sakarya, 2020). Çelik (2018) tarafından gerçekleştirilen bir başka araştırmada da evli bireylerin evlilik uyumu yükseldikçe yaşam doyumlarının da yükselmekte olduğu; evlilik doyumu arttıkça tükenmişlik seviyesinin azalmakta sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada PRSÖ kişisel memnuniyet alt boyutunun, evlilik yaşamı puanlarını pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Kişisel memnuniyet puanları yüksek olanların evlilik yaşamı puanlarının yüksek oluşu anlamlıdır. Bu bulgular, evlilikte uyumlu ve doyumlu bir ilişkiye sahip olmanın bireylerin genel yaşam

memnuniyetini artırdığını göstermektedir. Bu nedenle, evli bireylerin evlilik uyumu ve doyumunu artırmak için çaba sarf etmeleri önemlidir. Bu çabalar, hem bireylerin ruh sağlığını olumlu yönde etkileyecek hem de genel yaşam memnuniyetini artıracaktır.

Evlilik yaşamı puanları cinsiyete göre incelendiğinde anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır. Çatal ve Kalkan (2019) tarafından 457 evli birey ile gerçekleştirilen başka bir araştırmada da evlilik doyumu cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu bulgular, evlilik doyumunun cinsiyetle doğrudan ilişkili olmadığını göstermektedir. Yani, erkekler ve kadınlar arasında evlilik doyumu açısından anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu durum, evlilikte doyumun cinsiyet bağımlı olmadığını ve evli bireylerin, ilişkilerini geliştirmek ve doyumlarını artırmak için karşılıklı anlayış, iletişim ve destek gibi faktörlere odaklanarak çaba sarf etmeleri gerektiğini göstermektedir.

PRSÖ alt boyutlarından kişisel memnuniyet, özdenetim, özerklik, problem çözme ve kişilerarası ilişki becerilerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği; fakat prososyal tutum alt boyutunun cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bu veriye göre kadınların prososyal tutum alt boyutundan aldıkları puanlar erkek katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir. Karaman, Tatlı ve Yavuzekinci (2017) tarafından yapılan bir araştırmada, kadınların prososyallik ölçeği puanlarının ortalamalarının erkeklere göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, cinsiyetin prososyal tutumlar üzerinde etkili olduğunu ve kadınların daha fazla yardımseverlik ve başkalarına yönelik davranışlar sergilediğini göstermektedir. Bu bilgi, cinsiyet temelli farklılıkların sosyal ilişkiler ve toplumsal davranışlar üzerindeki etkisini anlamamıza yardımcı olmaktadır.

Evlilik yaşamı puanları *yaş gruplarına* göre incelendiğinde anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır. Yapılan bir başka araştırmada da evlilik doyumunun yaşa göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermediği bulunmuştur. (Uğur & Baş, 2022). Bu bulgular, yaşın evlilik yaşamı üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

PRSÖ alt boyutlarının yaş gruplarına göre incelenmesi sonucunda ise PRSÖ özerklik puanlarının 50 yaş üzeri katılımcılarda en yüksek; 25-30 yaş arası katılımcılarda ise en düşük olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, PRSÖ özerklik alt boyutunun yaş grupları

arasında değişiklik gösterdiğini ve yaşı n bireylerin özerklik düzeylerini etkileyebileceğini göstermektedir. 50 yaşı üzeri bireylerin daha yüksek özerklik puanlarına sahip olması, yaşı ilerledikçe bireylerin daha fazla bağımsızlık, kendi kararlarını alma ve kontrol etme yeteneğine sahip olabileceğini gösterebilir. Öte yandan, 25-30 yaşı arası katılımcıların daha düşük özerklik puanlarına sahip olması, bu yaşı grubundaki bireylerin henüz özerkliklerini tam olarak geliştirememiş olabileceğini veya dış etkenlere daha fazla bağımlı olabileceğini düşündürebilir.

Evlilik yaşamı puanları *eğitim düzeyine* göre incelendiğinde anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır. Ancak, bir diğ er çalışmada ise evli bireylerin eğitim düzeyleri arttıkça evlilik doyumları azalmakta olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Çağ & Yıldırım, 2013). Bu konuda daha fazla araştırma yapılması ve diğ er faktörlerin de göz önünde bulundurulması önemlidir.

PRSÖ alt boyutlarının eğitim düzeyine göre incelenmesi sonucunda ise PRSÖ problem çözme ve kendini gerçekleştirme alt boyutunun eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Ayrıca, PRSÖ kişilerarası ilişki becerileri alt boyutunun eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bulgulara göre, lisansüstü mezunlarının PRSÖ problem çözme ve kendini gerçekleştirme alt boyutu ile kişilerarası ilişkiler alt boyutundan aldıkları puanlar anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Erbay, Gök ve Kardeş (2015) tarafından yapılan bir başka çalışmada da üniversite mezunu olan bireylerin problem çözme becerilerinin diğ er eğitim düzeyinde olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. PRSÖ alt boyutlarından kişisel memnuniyet, özdenetim, özerklik ve prososyal tutum, eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

Eğitim düzeyinin PRSÖ alt boyutları üzerindeki etkisi, daha yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin problem çözme, kendini gerçekleştirme ve kişilerarası ilişki becerilerinin daha gelişmiş olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, eğitim düzeyinin kişilerin psikolojik sağlığına ve ilişkilerine etkisini vurgulamaktadır. Ancak, diğ er faktörlerin de PRSÖ alt boyutları üzerinde etkisi olabileceği ve bu sonuçların sadece eğitim düzeyine bağılı olarak açıklanamayabileceği unutulmamalıdır.

Evlilik yaşamı puanları *çalışma durumuna* göre incelendiğinde evlilik yaşamı puanlarında anlamlı farklılık bulunmamıştır. PRSÖ alt boyutları ve çalışma durumları arasında da anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatürdeki bir başka araştırmada ise evli bireylerin bir işte çalışıp çalışmamalarına göre psikolojik dayanıklılık puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Bektaş & Özben, 2016). Tezer'in (1992) yaptığı başka bir araştırmada ise evlilik doyumu ile iş doyumu arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu konuda daha fazla araştırma yapılması ve diğer faktörlerin de göz önünde bulundurulması önemlidir.

Evlilik yaşamı puanlarıyla *evlilik süresi* arasındaki ilişki, evlilik deneyiminin zamanla nasıl değiştiği ve evlilikteki uyumun zamanla nasıl etkilendiği konusunda önemli bir anlayış sunmaktadır. Bulgulara göre, evlilik yaşamı puanları katılımcıların evlilik süresi bakımından incelendiğinde anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bulgulara göre, 1-3 yıl süredir evli olan katılımcıların evlilik yaşamı puanları anlamlı düzeyde yüksek; 5 yıl ve üzeri süredir evli olanların en düşüktür. Bu veriler göz önüne alındığında evlilikteki zaman faktörünün, çiftler arasındaki ilişkinin gelişimi ve evlilikteki tatmin düzeyi üzerinde önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Kublay ve Oktan (2015)'in yaptığı bir çalışmada da evlilik süresi arttıkça evlilik uyum düzeyinin düştüğü tespit edilmiştir. Yapılan bir diğer araştırmada ise 1-5 yıl arası evli olanların 47,50'si, 15 yıl ve üzeri evli olanların 9,70%'i evlilikte uyumlu olduğunu belirtmiştir (Erbil & Hazer, 2018). Bu verilere göre, bulguların literatürdeki diğer çalışmalarla da uyumlu olduğu görülmektedir.

PRSÖ alt boyutlarının puanları katılımcıların *evlilik süresi* bakımından incelenmesi sonucunda ise özerklik alt boyutunun evlilik süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bulgulara göre, 1-3 yıl süredir evli olan katılımcıların PRSÖ özerklik alt boyutundan aldıkları puanlar anlamlı düzeyde yüksek; 0-1 yıl arası evli olanların en düşük bulunmuştur. PRSÖ alt boyutlarından kişisel memnuniyet, özdenetim, prososyal tutum, problem çözme ve kişilerarası ilişki becerileri alt boyutlarının evlilik süresine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Özerklik alt boyutunun evlilik süresiyle ilişkili olması, evliliğin geçirdiği aşamalar ve evlilik sürecinde bireylerin bağımsızlık ve özgürlük ihtiyaçlarının nasıl değiştiğiyle ilgili önemli bir perspektif sunmaktadır. İlk yıllarda, çiftlerin genellikle birbirlerine daha bağımlı oldukları ve birlikte bir denge oluşturmaya çalıştıkları düşünülebilir. Ancak zamanla, evlilik süresinin artmasıyla

birlikte, çiftlerin bireysel özerkliklerini daha fazla önemsedikleri ve kendi kimliklerini sürdürme arayışına girebilecekleri gözlemlenebilir.

Evlilik yaşamı puanları *çocuk sayısına* göre incelendiğinde; çocuğu olmayanların evlilik yaşamı puanları anlamlı düzeyde yüksek; üç çocuğu olanların en düşük bulunmuştur. Erbil ve Hazer (2018) tarafından gerçekleştirilen başka bir araştırmada ise çocuk sahibi olmayanların 32,10%'u, 3 ve daha fazla çocuk sahibi olanların 11,10%'u evlilikte uyumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Evli öğretmen çiftler ile gerçekleştirilen bir başka araştırmada ise en yüksek evlilik uyumuna çocuk sahibi olmayan öğretmenlerin sahip olduğu, ikinci yüksek ortalamaya iki çocuğu olan öğretmenlerin, üçüncü olarak ise tek çocuğa sahip olan öğretmenlerin en düşük ortalamaya ise üç ve üstü çocuğu olan öğretmenlerin sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Çelik, 2018). Bu sonuçlar, çocuk sahibi olmanın evlilik üzerinde çeşitli zorluklar ve değişimler getirebileceğini göstermektedir. Çocuk sahibi olmayan çiftlerin, genellikle daha fazla zaman ve enerjiyi birbirleriyle ilgilenmeye ve evliliklerine odaklamaya ayırma fırsatları olduğu düşünülebilir. Bu durumda, çocukların sorumlulukları ve ebeveynlik rolleri evlilikteki zaman, dikkat ve enerjiyi paylaşma dinamiklerini etkileyebilir.

PRSÖ alt boyutlarının puanları katılımcıların çocuk sayısına göre incelenmesi sonucunda ise 1 çocuğu olan katılımcıların PRSÖ kişilerarası ilişki becerileri alt boyutundan aldıkları puanlar anlamlı düzeyde yüksek; üç çocuğu olanların en düşük bulunmuştur. PRSÖ alt boyutlarından kişisel memnuniyet, özdenetim, özerklik prososyal tutum ve problem çözme alt boyutlarının çocuk sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

Evlilik yaşamı puanları katılımcıların *tanışma biçimi* bakımından incelendiğinde anlamlı farklılık saptanmamıştır. Gültekin ve Parlar (2019) tarafından yapılan bir başka araştırmada da evlilik doyumunun tanışma biçimine göre farklılaşmadığı saptanmıştır. 400 kişilik bir araştırma grubunda yapılan bir başka araştırmada ise görücü usulü evlenenlerin 91,70%'i, flört ederek evlenenlerin 72%'si evlilikte uyumsuz olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Erbil & Hazer, 2018). Sonuç olarak, tanışma biçiminin evlilik yaşamı ve doyumu üzerindeki etkisi tartışmalı bir konudur. Bazı araştırmalar anlamlı bir ilişki bulunmadığını gösterirken, diğerleri farklı sonuçlar ortaya koymaktadır.

PRSÖ alt boyutlarının puanları katılımcıların tanışma biçimi bakımından incelenmesi sonucunda ise kişilerarası ilişki becerileri alt boyutunun tanışma biçimine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bulgulara göre, diğer türde tanıştığını belirten katılımcıların PRSÖ kişilerarası ilişki becerileri alt boyutundan aldıkları puanlar anlamlı düzeyde yüksek; görücü usulü tanışmış olanların en düşük bulunmuştur. PRSÖ alt boyutlarından kişisel memnuniyet, özdenetim, özerklik prososyal tutum ve problem çözme alt boyutlarının tanışma biçimine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

Evlilik yaşamı puanları katılımcıların *yaşadıkları bölge bakımından* incelendiğinde anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bulgulara göre, ilde yaşadığını belirten katılımcıların evlilik yaşamı puanları anlamlı düzeyde yüksek; büyükşehirde yaşadığını belirten katılımcıların en düşük bulunmuştur. Bir diğer çalışmada kırsalda yaşayanların toplam evlilik doyumu puanlarının kentte yaşayanların toplam evlilik doyumu puanlarına kıyasla anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur (Pehlivanlı & İkizer, 2020). Bu bulgular, yaşadıkları bölgenin evlilik yaşamı üzerindeki etkisine dair önemli ipuçları sunmaktadır. İlde yaşayan bireylerin evliliklerinde daha yüksek memnuniyet ve uyum sağlamalarının sebepleri arasında geniş bir sosyal ağı ve destek sistemine sahip olmaları, çeşitli sosyal etkinliklere katılma imkanlarının daha fazla olması gibi faktörler gösterilebilir. Öte yandan, büyükşehirde yaşayan bireylerin evlilik yaşamı puanlarının daha düşük olması, büyükşehir yaşamının getirdiği yoğun iş temposu, stres, sosyal ilişkilerin azalması gibi etkenlerle ilişkilendirilebilir. Bu faktörler evliliklerde uyum sağlama ve doyum düzeyini olumsuz etkileyebilir.

PRSÖ alt boyutlarının puanları katılımcıların yaşadıkları bölge bakımından incelenmesi sonucunda ise kişisel memnuniyet, özdenetim, özerklik prososyal tutum kişilerarası ilişki becerileri ve problem çözme alt boyutlarının yaşadıkları bölgeye göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

Evlilik yaşamı puanları katılımcıların *çocuk dışında bakmakla yükümlü kişi varlığı* bakımından incelendiğinde anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bulgulara göre evlilik yaşamı puanları evde çocuktan başka bakmakla yükümlü kişi olmadığını söyleyenlerde daha yüksektir. PRSÖ alt boyutlarının puanları katılımcıların çocuk dışında bakmakla yükümlü kişi varlığı bakımından incelenmesi sonucunda ise özerklik alt boyutunun bakmakla yükümlü kişi varlığına göre anlamlı farklılık gösterdiği

saptanmıştır. Sonuçlara göre, PRSÖ özerklik puanı evde çocuktan başka bakmakla yükümlü kişi olmadığını söyleyenlerde daha yüksektir. PRSÖ alt boyutlarından kişisel memnuniyet, prososyal tutum özdenetim, problem çözme ve kişilerarası ilişki becerilerinin bakmakla yükümlü kişinin varlığına göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu bulgular, çocuk dışında bakmakla yükümlü kişilerin varlığının evlilik yaşamı üzerindeki etkilerine dair önemli bir perspektif sunmaktadır.

Evlilik yaşamı puanları katılımcıların *evlilik sayısı* bakımından incelendiğinde evlilik yaşamı puanlarının evlilik sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. İkinci evliliği olduğunu belirten katılımcıların evlilik yaşamı puanları anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu durum, ikinci evliliklerindeki çiftlerin, önceki evliliklerinden ders çıkararak, daha bilinçli ve olgun bir şekilde evliliklerine yaklaştıklarını ortaya koymaktadır. İkinci evliliklerindeki çiftler, daha önceki evliliklerindeki hataları yapmamak için çaba göstermekte, daha anlayışlı ve sabırlı davranarak birbirlerine destek olmaktadır. Ancak, evlilik sayısının doyum üzerindeki etkisi, her çift için aynı olmayabilir. Bazı çiftler için ikinci evlilik, daha mutlu bir hayatın başlangıcı olurken, bazıları için ise yine aynı sorunlarla karşılaşabilecekleri bir yol olabilir.

PRSÖ alt boyutlarından kişisel memnuniyet, prososyal tutum, özerklik, özdenetim, problem çözme ve kişilerarası ilişki becerilerinin evlilik sayısına göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

Evlilik yaşamı puanları katılımcıların *gelir düzeyi* bakımından incelendiğinde evlilik yaşamı puanlarının gelir düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Bulgulara göre, asgari ücretin üç katı ve daha fazlası gelir düzeyi olduğunu belirten katılımcıların evlilik yaşamı puanları en yüksek; asgari ücret altında gelir düzeyi bildiren katılımcılarda en düşük bulunmuştur. Maddi refaha sahip olmak bireylerin evliliklerinin refahını etkileyen bir unsurdur. Erbay, Gök ve Kardeş (2015) tarafından yapılan bir başka araştırmada da gelir düzeyi arttıkça problem çözme becerilerinin arttığı tespit edilmiş ve bu sonuçlar doğrultusunda aylık gelirin aile bireylerinin harcamalarını karşılayamaması durumu, aile birliğinin bozulmasını beraberinde getirebilmekte ve ekonomik yoksunluk doğrudan boşanmanın nedenlerinden biri olduğu bulgusuna varılmıştır. Yapılan bir diğer araştırmada ise evli bireyler için ekonomik durum algısı iyileştikçe psikolojik dayanıklılık düzeyinin de arttığı belirlenmiştir. (Bektaş & Özben, 2016). Bu bulgu

araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir. Tüm bu veriler, ekonomik durumun evlilik yaşamı ve ilişki kalitesi üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Maddi refaha sahip olmak, çiftlerin daha iyi bir evlilik deneyimi yaşamalarına katkıda bulunabilirken, ekonomik sıkıntılar çiftler arasında stres ve sorunlara neden olabilmektedir.

PRS alt boyutlarından kişisel memnuniyet, prososyal tutum, özerklik, özdenetim, problem çözme ve kişilerarası ilişki becerilerinin ise gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

Evlilik yaşamı puanları *hanede yaşayan kişi sayısı* bakımından incelendiğinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Aynı şekilde PRS alt boyutlarından kişisel memnuniyet, prososyal tutum, özerklik, özdenetim, problem çözme ve kişilerarası ilişki becerilerinin hanede yaşayan kişi sayısı bakımından incelendiğinde anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

Tüm bu araştırmalar, evlilik doyumuna sahip olmanın, kişinin pozitif ruh sağlığına sahip olmasını desteklediğini göstermektedir.

6.SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın amacı, evlilik doyumu, pozitif ruh sağlığı ve sosyo-demografik özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu bağlamda, evlilik yaşamı ölçeği ve pozitif ruh sağlığı ölçeği kullanılarak veriler toplanmıştır. Bu araştırma, evlilik doyumunun pozitif ruh sağlığı ile ilişkisini araştırmıştır.

Araştırmanın sonuçları, evlilik doyumunun artmasıyla birlikte PRSÖ kişisel memnuniyet, öz-denetim, özerklik, problem çözme ve kendini gerçekleştirme becerileri, kişilerarası ilişki becerileri alt boyutlarındaki puanların arttığını göstermektedir. Bu sonuçlar, evlilik doyumunun pozitif ruh sağlığı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen bilgiler benzer çalışmalarla da benzerlik içermektedir.

Ayrıca, çalışmada evlilik doyumunun çocuk sayısı, tanışma biçimi, yaşanılan bölge ve gelir düzeyi gibi birçok sosyo-demografik değişkenden etkilendiği saptanmıştır. Bu sonuçlar, evlilik doyumunun birden fazla faktör tarafından etkilendiğini ve bu faktörlerin araştırılması gerektiğini göstermektedir.

Bu çalışmanın bulgularından hareketle şu öneriler getirebilir:

Yapılan araştırmanın bulgularına bakıldığında evlilik doyumunu etkileyen pek çok değişkenden olduğu saptanmıştır. Bu değişkenlerden biri *evlilik süresidir*. Bulgulara göre evliliğin ilk yıllarında evlilik doyum oranları daha yüksektir. Beşinci yıldan sonra ise evlilik doyumunu daha düşük olduğu görülmektedir. Evlilik süresinin artmasıyla birlikte, çiftlerin birbirlerini daha iyi tanımaları, rutinleşme ve alışkanlıkların oluşması gibi faktörlerin evlilik uyumunu etkileyebileceği düşünülebilir. Bu nedenle, uzun süreli evli çiftlerin evlilik yaşamı puanlarının daha düşük olması, zaman içinde evlilikteki tatmin düzeyinin azalabileceğini göstermektedir. Bu noktada, çiftlerin ilişkilerini canlı tutmak, iletişim becerilerini güçlendirmek ve ortak ilgi alanlarına yönelmek gibi faktörlerin, uzun süreli bir evlilikte uyumu artırıcı etkileri olabileceği düşünülebilir. Bu veriler göz önünde bulundurulduğunda, evliliğin ilk yıllarında yapılacak eğitimler ve seminerler ile evlilik

doyumunun güçlendirilmesi önerilmektedir. Bu eğitim ve seminerlerin ilerleyen yıllarda oluşabilecek sorunlara karşı önleyici yatırımlar olacağı açıktır.

Evlilik doyumunu etkileyen bir diğer değişken *çocuk sayısıdır*. Araştırma bulguları, çocuğu olmayan çiftlerin evliliklerinde daha yüksek doyum yaşadığını, üç veya daha fazla çocuğu olan çiftlerin ise en düşük doyum yaşadığını göstermektedir. Çocuk sahibi olmak, aile dinamiğini derinden etkileyen bir süreçtir ve evlilikte yeni sorumluluklar getirir; çiftler arasında daha fazla sorumluluk, stres ve zaman baskısı yaratabileceği düşünülmektedir. Çiftler, çocuk sahibi olmadan önce ve sonra karşılaşılabilecekleri zorluklara karşı hazırlıklı olmalı ve birbirlerini desteklemelidirler. Bu amaçla, evlilik öncesinde veya evlilik sırasında düzenlenecek seminer ve eğitimlerde çocuk sahibi olmanın evliliği nasıl etkileyebileceği konusuna özel bir vurgu yapılması önerilmektedir. Evlilik danışmanları ve uzmanları ise çiftlere çocuk sahibi olmanın getirebileceği zorlukları anlamalarına ve bu zorluklarla nasıl başa çıkabileceklerine yönelik destek sağlayabilirler.

Evlilik doyumunu etkileyen bir diğer değişkenden kişilerin *yaşadıkları bölgedir*. Bulgulara göre, ilde yaşadığını belirten katılımcıların evlilik yaşamı puanları anlamlı düzeyde yüksek; büyükşehirde yaşadığını belirten katılımcıların en düşük bulunmuştur. Büyükşehirlerde, stres düzeyi daha yüksek olmakta, iş yoğunluğu ve trafik gibi faktörler evlilik hayatını olumsuz etkileyebilmektedir. Ayrıca, büyükşehirlerde yaşayan çiftlerin sosyal desteği daha az olabilmektedir. Bu bulgular, evlilik yaşamının bölgesel farklılıklarının göz önünde bulundurulması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu nedenle, evlilik öncesinde veya evlilik sırasında çiftlerin yaşadıkları bölgenin etkisi hakkında bilinçli olmaları ve buna göre önlem almaları önemlidir. Büyükşehirlerde yaşayan çiftler, stres düzeylerini azaltacak yöntemler bulmalı, sosyal bağlarını güçlendirmeye çalışmalı ve birbirlerine destek olmalıdır. Ruh sağlığı çalışanlarına, evli danışanlarının yaşadıkları bölgeye bağlı olarak farklı zorluklarla karşılaşılabileceklerini ve bu faktörlerin evliliklerine olan etkisini anlamaları için perspektif sunmaları önerilmektedir.

Evlilik doyumunu etkileyen bir diğer değişkenden *çocuk dışında bakmakla yükümlü kişi varlığıdır*. Bulgulara göre evlilik yaşamı puanları evde çocuktan başka bakmakla yükümlü kişi olmadığını söyleyenlerde daha yüksektir. Bu bulgular, çocuk dışında bakmakla yükümlü kişilerin varlığının evlilik yaşamı üzerindeki etkilerine dair önemli

bir perspektif sunmaktadır. Özellikle yaşı veya hasta bakımı gibi yoğun bir bakım gerektiren durumlarda, evlilik yaşamı oldukça zorlayıcı hale gelebilir. Bu nedenle, evlilik öncesi veya evlilik sırasında bu konuda yapılacak planlama ve uygun kaynaklara erişim, evlilik hayatının daha sağlıklı bir şekilde sürdürülmesine katkı sağlayabilir. Ayrıca, çiftlerin birbirleriyle açık ve sağlıklı iletişim kurmaları ve birlikte hareket etmeleri, evlilik hayatında diğer sorumlulukların azaltılması veya paylaşılması gibi yöntemlerle evlilik doyumunu artırabilir. Ruh sağlığı çalışanları, evli danışanlarına evliliklerindeki sorumluluk dağılımını ve destek sistemlerini göz önünde bulundurarak daha bilinçli kararlar almaları için uygun stratejiler geliştirebilirler.

Evlilik doyumunu etkileyen bir diğer değişkenden *evlilik sayısı*dır. İkinci evliliği olduğunu belirten katılımcıların evlilik yaşamı puanları anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu sonuca dayanarak çiftlerin ilk evliliklerinde mutsuz olmaları durumunda, ikinci bir şansın olduğu görülmektedir. Ancak bu durum, çiftlerin ilk evliliklerindeki sorunların nedenleri analiz edilmesi ve bu sorunlar üzerinde çalışılması gerektiği gerçeğinin değiştirmez.

Evlilik doyumunu etkileyen bir diğer değişkenden *gelir düzeyi*dir. Bulgulara göre, asgari ücretin üç katı ve daha fazlası gelir düzeyi olduğunu belirten katılımcıların evlilik yaşamı puanları en yüksek; asgari ücret altında gelir düzeyi bildiren katılımcılarda en düşük bulunmuştur. Ekonomik açıdan güçlü olmak, bir çiftin geleceğe daha umutlu ve olumlu bakmasına ve iş birliği içinde olmasına yardımcı olabilir. Ancak, düşük gelir seviyesi evlilik doyumu açısından dezavantaj yaratır. Finansal sıkıntılar evlilikte stres yaratabilir, iletişimi bozabilir ve hatta çatışmalara sebep olabilir. Bu bulgular, evlilik danışmanları ve çiftlere, maddi yönden sağlıklı bir evlilik için ekonomik planlama sağlamanın önemini vurgulamaktadır. Aynı zamanda, ekonomik zorlukların evlilik üzerindeki etkisini anlamak ve çiftlerin bu konuda desteklenmesi de önemlidir. Bu açıdan bakıldığında ekonomik güçlendirme politikaları ile toplumun ruh sağlığına fayda sağlanacağı açıktır. Ayrıca ekonomik güçlendirme politikaları sadece toplumun refahını artırmakla kalmaz, aynı zamanda evliliklerin sağlıklı bir şekilde devam etmesine de yardımcı olur.

Evlilikte uzun süre geçiren çiftlerin, birlikte olmanın yanı sıra bireysel ihtiyaçlarını da dengeleyebilme becerisi kazanabileceklerini ve bu durumun evliliklerindeki uyumu etkileyebileceği önemlidir. Aynı zamanda, bu sonuçlar evlilik danışmanlığı ve destek programlarının, çiftlerin bireysel özerkliklerini ve ihtiyaçlarını nasıl dengeleyebileceklerine yönelik stratejiler sunmasının önemini vurgulamaktadır.

Araştırma sonuçlarında dikkat çeken diğer bir nokta ise lisansüstü mezunlarının PRSÖ problem çözme ve kendini gerçekleştirme alt boyutu ile kişilerarası ilişkiler alt boyutundan aldıkları puanların anlamlı düzeyde yüksek olmasıdır. Bu sonuçlar, eğitimde yapılan iyileştirmelerin insanların ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerine işaret etmektedir.

Evlilik doyumunu etkileyen çok fazla öge vardır. Pozitif ruh sağlığı bu ögelerin başında yer alır. Evlilik doyumuna sahip olunması kişilerin pozitif ruh sağlığına sahip olmasını sağladığı gibi; pozitif ruh sağlığına sahip olunması da evlilik doyumunu arttırmaktadır. Bu sebeple ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların, kişilerin pozitif ruh sağlığı ile ilgilenirken onların evlilik doyumlarını da beraber dikkate almaları önemlidir. Ayrıca ruh sağlığı çalışanları evlilik doyumunun öneminden hareketle, evli çiftlerle yürütecekleri çalışmalarda bu konuya odaklanabilir ve evlilikteki doyumunu artırıcı psiko-eğitim çalışmaları düzenleyebilirler.

Evlilik, bireylerin bir araya gelerek aile oluşturdukları toplumun en temel birimidir. Ancak aile içerisinde yaşanan sorunlar, toplumun geneline olumsuz bir etki yapar. Aile danışmanlığı gibi profesyonel hizmetlerden yararlanarak evlilik doyumunu artırılabilir ve olası sorunların derinleşmesi önlenerek aile bütünlüğü korunabilir; böylece toplumun pozitif ruh sağlığına da katkı sağlanabilir. Son yıllarda, aile politikaları kapsamında aile danışmanlığı hizmetlerine daha fazla önem verilmektedir. Hem özel hem de kamu sektöründe, bu hizmetlere daha kolay bir şekilde erişim sağlanmaktadır.

Ayrıca hem sağlıklı bireylerin yetişmesi hem de toplumda başarılı ve mutlu insanların varlığı için, evlilik öncesinde de bireylerin mutlaka evlilik ile ilgili eğitim almaları önerilmektedir. Evlilik öncesi eğitim, evlilik okulları veya evlilik kursları şeklinde düzenlenebilir. Bu kurslar, çiftlerin evlilikle ilgili beklentilerini, sorun çözme becerilerini ve sağlıklı iletişim kurma yollarını öğrenmelerini sağlar. Bu sayede çiftler

evlilikte karşılaşılabilecek sorunların üstesinden gelmek için gerekli donanımına sahip olurlar. Evlilik öncesi eğitimlerin yaygınlaştırılması, toplumda sağlıklı aile yapılarının oluşmasına ve aile içi sorunların azaltılmasına katkı sağlayacaktır. Bu sayede toplumda daha mutlu ve başarılı bireylerin varlığına da olanak tanınmış olacaktır.

Bu araştırmanın sınırlılıkları arasında yer alan 350 kişiden elde edilen veriler, çalışma grubu genişletilerek daha kalabalık gruplardan elde edilecek verilerle karşılaştırılabilir. Daha geniş ve farklı özellikteki gruplarla da çalışılıp daha güçlü ve farklı bilgiler elde edilebilir.

Bunun yanı sıra demografik bilgiler ile ilgili soru sayısı artırılarak da çalışılabilir. Gelecekteki araştırmalarda, evlilik doyumunu etkileyen diğer faktörlerin araştırılması önerilmektedir. Örneğin, kültürel farklılıklar, inanç sistemleri, kişisel değerler ve öznel mutluluk gibi faktörlerin incelenmesi, evlilik doyumunun daha kapsamlı bir şekilde anlaşılmasına yardımcı olabilir. Ayrıca daha farklı ölçekler, araştırma yöntemleri, desenler ve farklı değişkenlerin kullanılması ile ilgili alan zenginleştirilebilir.

Bunlara ek olarak, çeşitli grup etkinlikleri düzenlenip kişilerin PRSÖ ve evlilik düzeylerinin artırılması yönünde çalışmalar yapıp ilk-test son-test uygulamaları ile verilerde değişiklikler incelenebilir.

Sonuç olarak, evlilik doyumunun pozitif ruh sağlığı ile ilişkili olduğu ve sosyo-demografik değişkenlerin evlilik doyumunu etkilediği bulguları, evlilik danışmanları ve psikologlar için önemlidir. Evlilik alanında uzman olan kişilerin evli bireylerle ilgilenirken sosyo-demografik değişkenleri göz önünde bulundurması gereklidir. Bu nedenle alan uzmanlarının, evlilik doyumunun tüm yordayıcılarını ve ilişkili olduğu kavramları öğrenmeleri ve üzerinde detaylı çalışma yapmaları önerilmektedir. Bu araştırma sonuçları, evlilik danışmanlarının, çiftlerin sorunlarını anlamalarına ve çözmelerine yardımcı olmak için kullanabilecekleri değerli bir kaynak sağlamaktadır.

KAYNAKLAR

- Amato, P. R., & Previti, D. (2003). People's reasons for divorcing: Gender, social class, the life course, and adjustment. *Journal of Family Issues*, 24(5), 602-626. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0192513X03254507>
- Apaydın Demirci, Z., & Mersin, S. (2020). Pozitif psikolojinin krizle baş etmede önemi. *Humanities Sciences (NWSAHS)*, 15(1), 36-44. <https://doi.org/10.12739/nwsa.2020.15.1.4c0233>
- Avşaroğlu, Z. (2017). *Bir dönem boyunca verilen pozitif psikoloji dersinin öğrencilerin mental iyi oluş ve kişisel iyi oluşlarına olan etkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Ban Breathnach, S. (1995). *Simple abundance: A daybook of comfort and joy*. Warner Books.
- Bektaş, M. & Özben, Ş. (2016). Evli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14 (1), 0-0. Doi: 10.18026/cbusos.16929
- Belsky, J., & Rovine, M. (1990). Patterns of marital change across the transition to parenthood: Pregnancy to three years postpartum. *Journal of Marriage and the Family*, 52(1), 5-19. <https://doi.org/10.2307/352833>
- Birditt, K. S., Brown, E., Orbuch, T. L., & McIlvane, J. M. (2010). Marital conflict behaviors and implications for divorce over 16 years. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1188-1204. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00758.x>
- Canbulat, N & Cihangir-Çankaya, Z. (2014). Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 15 (2), 556-576. Doi: 10.12984/eed.67597
- Chapman, G. (2010). *The 5 love languages: The secret to love that lasts*. Northfield Publishing.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: Experiencing flow in work and play*. Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper and Row Publishers.
- Çağ, P. & Yıldırım, İ. (2013). Relational and personal predictors of marital satisfaction. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(39), 13-23. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/21459/229703>
- Çalık, K. (2022). *Evlilik doyumunun değerler, iletişim becerileri ve sosyodemografik değişkenler bağlamında incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İbn Haldun Üniversitesi. <https://openaccess.ihs.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12154/2033>
- Çelik, M. (2018). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerine göre incelenmesi. *SDU International Journal of Educational Studies*, 5(2), 40-52. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sduijes/issue/40850/480972>

- Demir Erbil, D. & Hazer, O. (2018). Çalışan bireylerin evlilik uyumlarının incelenmesi. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 3(5), 99-116. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ijoeec/issue/41282/418516>
- Demir, R., & Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 108-125. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hp/issue/54982/727363>
- Dew, J., Britt, S. L., & Huston, S. J. (2012). Examining the relationship between financial issues and divorce. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 61(2), 615-628. <https://www.jstor.org/stable/23324469>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305-314. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0003-066X.61.4.305>
- Dilmaç, B. & Sakarya, E. (2020). Evli bireylerin evlilik uyum, yaşam memnuniyeti ve yaşam bağlılıkları arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 1-11. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/neueefd/issue/52094/574721>
- Dunbar, R. I., Baron, R., Frangou, A., Pearce, E., van Leeuwen, E. J., Stow, J., & Partridge, G. (2012). Social laughter is correlated with an elevated pain threshold. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, 279(1731), 1161-1167. <https://doi.org/10.1098/rspb.2011.1373>
- Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687-1688. <https://doi.org/10.1126/science.1150952>
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Ekşi, K. (2017). *Bir dönem boyunca verilen pozitif psikoloji dersinin öğrencilerin mutluluklarına ve duygularını ifade etmelerine olan etkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Erbay, E., Gök, F. A. & Kardeş, T. Y. (2015). Aile mahkemelerine başvuran ve boşanma sürecinde olan ailelerin problem çözme becerilerinin incelenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 19(1), 139-154. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tsadergisi/issue/21494/230428>
- Eryılmaz, A. (2017). Pozitif psikoterapiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(3), 346-346. <https://doi.org/10.18863/pgy.288667>
- Fowers, B. J., & Olson, D. H. (1986). Enrich marital inventory: A discriminant validity and cross-validation assessment. *Journal of Marital and Family Therapy*, 12(3), 403-413. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1989.tb00777.x>
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity*. Harmony.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319. doi: [10.1037/1089-2680.2.3.300](https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300)
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Gordon, A. M., Arnette, R. A., & Smith, R. E. (2011). Have you thanked your spouse today?: Felt and expressed gratitude among married couples. *Personality and Individual Differences*, 50(3), 339-343. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.10.012>

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

Gottman, J. M. (2011). *The science of trust: Emotional attunement for couples*. W. W. Norton & Company.

Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2015). *10 lessons to transform your marriage: America's love lab experts share their strategies for strengthening your relationship*. Harmony.

Gottman, J. M., & Silver, N. (2000). *The seven principles for making marriage work*. Harmony.

Gültekin, D. T. & Parlar, H. (2019). Evlenme biçimi ve evlenme süresi bağlamında evlilik öncesi sürecin kadınlardaki evlilik doyumuna etkisi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 2(1), 38-56. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/apjec/issue/50946/664690>

Johnson, M. P. (2006). Conflict and control: Gender symmetry and asymmetry in domestic violence. *Violence Against Women*, 12(11), 1003-1018. <https://doi.org/10.1177/1077801206293328>

Karaman, N. N. , Tatlı, S. & Yavuzekinci, M. (2017). İletişim derslerinin empatik eğilim ve prososyal davranışlar üzerine etkisinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(2), 91-104. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/erzisosbil/issue/32860/365061>

Kashdan, T. B., & Silvia, P. J. (2009). Curiosity and interest: The benefits of thriving on novelty and challenge. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 367–374). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0034>,

Kaufman, J. C., & Sternberg, R. J. (2010). *The cambridge handbook of creativity*. Cambridge University Press.

Kendirci, A. (2019). *Pozitif psikoloji temelli mesnevi hikayelerine dayalı psikoeğitim programının evlilik uyumuna etkisinin incelenmesi* [Doktora Tezi]. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi.

Kidd, D. C., & Castano, E. (2013). Reading literary fiction improves theory of mind. *Science*, 342(6156), 377-380. <https://doi.org/10.1126/science.1239918>

Kross, E. (2019). *Chatter: The voice in our head, why it matters, and how to harness it*. Random House.

Kublay, D. & Oktan, V. (2015). Evlilik uyumu: Değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(44), 25-35. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/42746/515941>

Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behavior. *Emotion*, 11(1), 52-60. <https://doi.org/10.1037/a0021557>

Lauer, R. H., Lauer, J. C., & Kerr, S. T. (1990). The long-term marriage: Perceptions of stability and satisfaction. *The International Journal of Aging and Human Development*, 31(3), 189-195. <https://doi.org/10.2190/H4X7-9DVX-W2N1-D3BF>

Lawrence, E., & Bradbury, T. N. (2007). Trajectories of change in physical aggression and marital satisfaction. *Journal of Family Psychology*, 21(2), 236-247. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.2.236>

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>

Maarif Vekâleti Yayınları (1957). *Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî divanı*. Maarif Vekâleti Yayınları.

- Marar, Z. (2012). *Mutluluk paradoksu özgürlük ve onaylanma*. İstanbul
- Maslow, A.H. (1954). *Motivation and personality*. Harper.
- Mızrak, F. (2015). *Pozitif psikoloji ve sosyal karşılaştırma teorisinden yararlanılarak geliştirilen benlik saygısı geliştirme modelinin benlik saygısına etkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Üniversitesi.
- Okurcan, M. (2018). *Evlilikte çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyum ilişkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Orbuch, T. L. (2012). *5 simple steps to take your marriage from good to great*. River Grove Books
- Özasma, H. İ. (2016). *Pozitif psikoloji ve İslam düşünürlerinde erdemler* [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Papp, L. M., Cummings, E. M., & Goeke-Morey, M. C. (2009). For richer, for poorer: Money as a topic of marital conflict in the home. *Family Relations*, 58(1), 91-103. <https://doi.org/10.1111%2Fj.1741-3729.2008.00537.x>
- Pehlivanlı, E. & İkizer, G. (2020). Kırsal ya da kentsel bölgelerde evlilik: Evlilik doyumu ve erken dönem uyum bozucu şemalar üzerine bir inceleme. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(38), 361-395. <https://doi.org/10.21550/sosbilder.593401>
- Polatçı, S. (2011). *Psikolojik sermayenin performans üzerindeki etkisinde iş aile yayılımı ve psikolojik iyi oluşun rolü*. [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Erciyes Üniversitesi.
- Polatoğlu, M. F. (2022). *Kadınlarda evlilik doyumu, depresyon ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- S. Bulut (Ed.). (2020). *İnsan gelişimine pozitif bir yaklaşım: "flourishing"*. Nobel.
- Saroglou, V., & Cohen, A. B. (2014). *Psychology of religion and spirituality for clinicians: Using research in your practice*. Routledge.
- Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Random House.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Peterson, C. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Positive psychology, positive prevention and positive therapy*. In C.R. Snyder and S.J. Lopez (Ed.). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford University Press.
- Sertel Berk, H. Ö. (2022). *Olası en iyi kendilik egzersizinin üniversite öğrencilerinin iyi oluşu üzerindeki etkisinin pozitif psikoloji ve eleştirel pozitif psikoloji perspektifinden incelenmesi* [Doktora Tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Sokolski, D. M. & Hendrick, S. S. (1999). Fostering marital satisfaction. *Family Therapy*, 26(1), 39. <https://psycnet.apa.org/record/1999-13611-004>
- Stith, S. M., Rosen, K. H., Middleton, K. A., Busch, A. L., Lundeberg, K., & Carlton, R. P. (2008). The intergenerational transmission of spouse abuse: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 62(3), 59-81. <http://www.jstor.org/stable/1566786>

- Şentürk, E. (2018). *Aile eğitimi ve danışmanlığı anabilim dalı aile eğitimi ve danışmanlığı evlilikte özyetkinlik, ebeveyn özyetkinliği, bilişsel duygu düzenleme ve evlilik doyumu arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics. Allyn and Bacon.
- Tekin Çatal, M. & Kalkan, M. (2019). Evli bireylerin evlilik değerleri evlilik doyumu ve evlilik tipleri. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3 (6), 179-186. <https://doi.org/10.31461/ybpd.601115>
- Teoman, D. D. (2015). *Bir pozitif psikoloji uygulama örneği olarak şükran müdahalesi ile çalışanların dayanıklılıklarını artırmaya ve stresle başa çıkma tarzlarını iyileştirmeye yönelik bir alan çalışması* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Tezer, E. (1992). Evlilik doyumu ve iş doyumu: Bir ön çalışma. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1(3), 24-26.
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2004). Putting the self into self-conscious emotions: A theoretical model. *Psychological Inquiry*, 15(2), 103–125. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1502_01
- Troxel, W. M., Robles, T. F., Hall, M., & Buysse, D. J. (2007). Marital quality and the marital bed: Examining the covariation between relationship quality and sleep. *Sleep Medicine Reviews*, 11(5), 389-404. doi: <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2007.05.002>
- Tunç, B. (2022). Seligman'dan iyi oluşa farklı bir bakış: PERMA modeli. *Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(1), 1–15. <https://doi.org/10.30803/adusobed.992436>
- Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Marriage and Family*, 65(3), 574-583. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00574.x>
- Uçar, E. (2018b). *Psikolojik iyi oluş yordayıcısı olarak dindarlık, evlilik doyumu ve problem çözme* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Uğur, Z. & Uz Baş, A. (2022). Evli bireylerin evlilik doyumlarının, eşe kendini açmalarının ve bağlanma yaralanmalarının incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(2), 1480-1510. <https://doi.org/10.51460/baebd.1213233>
- Ümmet, D. (2017). Genel psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide evlilik uyumunun aracı rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 159-175. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/itobiad/issue/27443/291120>
- Vural Batık, M., & Kalkan, M. (2017). Evlilikte algılanan sorun çözme becerileri ve evlilik doyumu. *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 2630–2646. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/itobiad/issue/31500/341815>
- Yalçın, Y. (2020). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlık düzeylerinin benlik saygısı yönünden incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Yıldız, M. A. & Baytemir, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 0-0 . Doi: 10.17679/iuefd.17181627

EKLER

Ek-1: Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği

Bireylerin pozitif ruh sağlığı yapısını ve düzeyini tanımlamak amacıyla geliştirilen ve Türkçe'ye uyarlaması yapılan bu ölçek 39 madde ve 6 faktörden oluşmaktadır. Dörtlü likert tipte olan ölçeğin her bir maddesi, "*her zaman ya da neredeyse her zaman*", "*sık sık*" "*bazen*", ve "*hiç ya da nadiren*" şeklinde puanlanmaktadır. Doğru veya yanlış yanıt yoktur. Her bir ifadeyi okuduktan sonra, sizin fikrinizi en iyi ifade ettiğini düşündüğünüz bölümün altına "X" işareti koyunuz. Ölçek maddelerini içtenlikle yanıtlamanız, araştırma sonuçları açısından önemlidir. Lütfen her bir ifade için yalnızca bir bölümün altını işaretleyiniz ve boş bırakmayınız.

<i>Madde Sayısı</i>	<i>MADDELER</i>	<i>Her zaman ya da neredeyse her zaman</i>	<i>Sık Sık</i>	<i>Bazen</i>	<i>Hiç ya da nadiren</i>
1	Başkalarının benimkinden farklı düşünceleri olabileceğini kabul etmekte çok zorlanırım.				
2	Sorunlarla karşılaştığımda donup kalırım.				
3	Kendi sorunları hakkında konuşan insanları dinlemekte çok zorlanırım.				
4	Kendimi bu halimle seviyorum.				
5	Olumsuz duygularım olduğunda kendimi kontrol edebilirim.				
6	Her an patlamaya hazırmışım gibi hissediyorum.				
7	Benim için hayat sıkıcı ve monotonudur.				
8	Özellikle duygusal destek verme konusunda zorlanırım.				
9	İnsanlarla derin ve tatmin edici ilişkiler kurmakta zorlanırım.				
10	Başkalarının benim hakkımda ne düşündükleri konusunda kaygılanırım.				

11	Kendimi başkalarının yerine koyarak düşünebilir ve onların verdikleri tepkileri anlayabilirim.				
12	Geleceğimle ilgili karamsarım.				
13	Bir karar alırken başkalarının düşüncelerinden çok etkilenirim.				
14	Kendimi etrafımdaki insanlardan daha değersiz olarak görürüm.				
15	Kendi kararlarımı kendim alabilirim.				
16	Başıma gelen kötü şeylerden çıkartılabilecek en iyi dersi çıkartmaya çalışırım.				
17	Bir birey olarak kendimi geliştirmeye çalışırım.				
<i>Madde Sayısı</i>	MADDELER	<i>Her zaman ya da neredeyse her zaman</i>	<i>Sık Sık</i>	Bazen	<i>Hiç ya da nadiren</i>
18	Bir psikolog gibi insanları anlarım.				
19	İnsanların beni eleştirmesinden kaygı duyarım.				
20	Sosyal bir insan olduğumu düşünüyorum.				
21	Olumsuz düşüncelerim olduğunda kendimi kontrol edebilirim.				
22	Çatışmalı durumlarda kontrolümü iyi bir düzeyde tutabilirim.				
23	Güvenilir bir insan olduğumu düşünüyorum.				
24	Başkalarının duygularını anlamakta özellikle zorlanırım.				
25	Diğer insanların ihtiyaçlarını da düşünürüm.				
26	Hoş olmayan bir durumla karşılaştığımda kendi dengemi koruyabilirim.				
27	Çevremde değişiklikler olduğunda uyum sağlamaya çalışırım.				
28	Bir sorunla karşılaştığımda, bilgi isteyebilirim.				
29	Günlük rutinimde meydana gelen değişiklikler beni motive eder.				
30	Üstlerimle ilişkide açık konuşmakta zorlanırım.				
31	İşe yaramaz olduğumu düşünüyorum.				
32	Güçlü yönlerimi geliştirmeye ve arttırmaya çalışırım.				

33	Kendi fikirlerimi ortaya koymakta zorlanırım.				
34	Önemli kararlar almak zorunda olduğumda kendimi çok güvensiz hissedirim.				
35	“hayır” demek istediğimde “hayır” diyebilirim.				
36	Bir sorunla karşılaştığımda olası çözümler bulmaya çalışırım.				
37	Başkalarına yardım etmekten hoşlanırım.				
38	Kendimden memnun değilim.				
39	Fiziksel görünüşümden memnun değilim.				

Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği (PRSÖ)'nin Değerlendirilmesi

Orjinal Kaynak (Ölçek Uyarlama):

Lluch MT. Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva. Doctoral Thesis. University of Barcelona, 1999. <http://tdx.cat/handle/10803/2366>
Roldan-Merino J, et al. (2017). Reliability and validity of the Positive Mental Health Questionnaire in a sample of Spanish university students, Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 2017, 24, 123–133. <http://doi.org/10.1111/jpm.12358>.

Puanlama Yönergesi:

Alt boyutları ve madde sayısı: PRSÖ 6 alt boyut ve 39 madde

Faktör 1: Kişisel Memnuniyet: 4, 6, 7, 12, 14, 31, 38, 39

Faktör 2: Prososyal Tutum: 1, 3, 23, 25, 37

Faktör 3: Öz Denetim: 2, 5, 21, 22, 26

Faktör 4: Özerklik: 10, 13, 19, 33, 34

Faktör 5: Problem çözme ve kendini gerçekleştirme: 15, 16, 17, 27, 28, 29, 32, 35, 36

Faktör 6: Kişiler Arası İlişki Becerileri: 8, 9, 11, 18, 20, 24, 30

Ölçekte bulunan ters maddeler: Ölçeğin düz ve ters maddeleri vardır. Ters maddeler düz maddelerin tam tersi şekilde puanlanmaktadır.

Düz maddeler: 4, 5, 11, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 32, 35, 36, 37. maddeler

Ters maddeler: 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 19, 24, 30, 31, 33, 34, 38 ve 39. maddeler

Ölçeğin Değerlendirilmesi: Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 156, en düşük puan 39'dur.

1. Düz maddeler;	2. Düz maddeler;
• “her zaman ya da neredeyse her zaman” 4 puan	• “her zaman ya da neredeyse her zaman” 1 puan

Ek-2: Evlilik Yaşamı Ölçeği/ 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. Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti.

() Kesinlikle () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılmıyorum katılıyorum

2. Evliliğimizdeki engellerin aşılamaz olduğunu düşünüyorum.

() Kesinlikle () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılmıyorum katılıyorum

3. Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum.

() Kesinlikle () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılmıyorum katılıyorum

4. Evliliğimizde giderek eksilen heyecan beni rahatsız ediyor.

() Kesinlikle () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılmıyorum katılıyorum

5. Evliliğimiz zaman zaman bana bir yük gibi geliyor.

() Kesinlikle () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılmıyorum katılıyorum

6. Huzurlu bir ev yaşamım var.

() Kesinlikle () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılmıyorum katılıyorum

7. Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti.

() Kesinlikle () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle katılmıyorum katılıyorum

Ek-3: Sosyo-Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz?

- Kadın ()
- Erkek ()

2. Yaşınız?

- 18-25 ()
- 25-30 ()
- 30-40 ()
- 40-50 ()
- 50 ve üzeri

3. Eğitim Durumunuz?

- Okuryazar değil ()
- Okuryazar ()
- İlköğretim ()
- Ortaokul ()
- Lise ()
- Üniversite ()
- Yüksek Lisans- Doktora ()

4. Mesleki durumunuz?

- Çalışmıyor ()
- Özel sektör ()
- Devlet memuru ()

5. Kaç yıldır evlisiniz?

- Yıl ()
- 1-3 Yıl ()
- 3-5 Yıl ()
- 5 Yıl ve Üstü ()

6. Çocuğunuz var mı, var ise kaç tane?

- Çocuğum yok ()
- 1 çocuğum var ()
- 2 çocuğum var ()
- 3 çocuğum var ()
- 4 ve üstü çocuğum var ()

7. Çocuklarınız dışında evde bakmakla yükümlü olduğunuz biri var mı?

- Evet ()
- Hayır ()

8. Evlilik biçiminiz?

- Kendimiz tanıştık ()
- Görücü Usulü ()
- Diğer ()

9. Kaçınıcı evliliğiniz?

- 1. evliliğim ()
- 2. evliliğim ()
- 3. evliliğim ()
- 4. evliliğim ()

10. Evinizde kaç kişi yaşıyorsunuz?

- 2 ()
- 3 ()
- 4 ()
- 4 ve üstü ()

11. Gelir durumunuz nedir?

- Asgari ücretin altı ()
- Asgari ücret ()
- Asgari ücretin 2 katı ()
- Asgari ücretin 3 katı veya daha fazlası ()

12. Yaşadığınız bölge nedir?

- Köy-Kasaba ()
- İlçe ()
- İl ()
- Büyükşehir ()