

T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**EVLİ BİREYLERİN EVLİLİKTE UYUM VE EŞ DESTEK DÜZEYLERİ İLE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ**

MEHTAP DAŞ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI BİLİMDALI

DOÇ. DR AYŞE ESRA İŞMEN GAZİOĞLU

İSTANBUL, 2019



T.C.

**İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**EVLİ BİREYLERİN EVLİLİKTE UYUM VE EŞ DESTEK DÜZEYLERİ İLE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ**

MEHTAP DAŞ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİMDALI

AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI BİLİMDALI

DOÇ. DR AYŞE ESRA İŞMEN GAZİOĞLU

İSTANBUL, 2019

3110160267 öğrenci numaralı Mehtap DAŞ tarafından hazırlanan bu çalışma 24.06.2019 Tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı (YL) (Tezli) (Ücretli) Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ JÜRİSİ


Doç. Dr. Ayşe İsmen İŞMEN GAZİOĞLU
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi


Dr. Öğr. Üyesi Tamer ERGİN
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi


Doç. Dr. Azize Nilgün CANEL
Marmara Üniversitesi
Atatürk Eğitim Fakültesi

ÖNSÖZ

Yüksek lisans öğrenim sürecim ve araştırma sürecim boyunca bilimsel araştırma ve etik süreci bakımından hayatıma ışık kaynağı olan, alanına olan hakimiyeti ve uzmanlığıyla bana destek olan saygıdeğer hocam ve tez danışmanım Doç. Dr. Ayşe Esra İŞMEN GAZİOĞLU'na içten teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans öğrenimim boyunca engin bilgi birikimini aktaran değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Ayça KÖKSAL KONİK'e, tez araştırma sürecimde değerli desteğini esirgemeyen hocam İstanbul Üniversitesi Araştırma Görevlisi Faruk BOZDAĞ'a içten teşekkürlerimi sunarım.

Araştırma sürecim boyunca motivasyon kaynağımı güçlendiren, sancılı sürecimde empatik yaklaşımla beni dinleyen, duygusal desteğini özel anlamda hissettiğim ve karanlığın içinde ışık kaynağıma erişmeme destek olan sevgi dolu Reyhan ÇAKMAK YEŞİLOVA'ya araştırma ölçeklerimin geniş kitlelere yayılması ile ilgili bana destek olan hocam Mehmet Akif AYDIN'a ve arkadaşım Aleyna TABAK'a, bu süreçte benden sosyal desteğini esirgemeyen ve tez sürecine hakim olan değerli, naif arkadaşım Aydeniz AKBALIK'a, alanına olan hakimiyetiyle ve bilimsel bakımdan geniş bilgi birikimiyle bana destek olan Furkan Onur EKEN'e, “sevgisini daima hissettiğim, varlığıyla varlığımın ışığını güçlendiren en sevgili kedim Duman'a, güçlü analitik düşünme becerisi ile geniş çerçeveye yayılan planlama üzerine desteğini algıladığım erkek kardeşim Fatih DAŞ'a, İngiliz Dili ve Edebiyatına hakim olan değerli ablam Büşra DAŞ'a ve bu süreçte maddi manevi desteğini benden esirgemeyen değerli annem Alime DAŞ'a ve değerli babam Yaşar DAŞ'a içten teşekkürlerimi sunarım.

MEHTAP DAŞ

İSTANBUL, 2019

ÖZET

Bu araştırma, evli bireylerin evlilikte uyum ve eş destek düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki olası ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ayrıca evlilikte uyum, eş desteği ve psikolojik iyi oluş; cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, eğitim düzeyi, evlilik süresi ve çocuk sayısı değişkenleri ile incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini İstanbul ili, Başakşehir, Bakırköy, Şirinevler ve Üsküdar ilçelerinden seçilen 300 evli bireyden oluşmuştur. Araştırma için seçilen değişkenler arasındaki ilişki nicel yöntemlerle analiz edildiğinden dolayı, evli bireylere “Evlilikte Uyum Ölçeği”, “Eş Destek Ölçeği”, “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırmanın istatistiksel analizleri sonucunda Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı ile Evlilikte Uyum Ölçeği toplam puanı ve Eş Destek Ölçeği toplam puanı arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu; Evlilikte Uyum Ölçeği toplam puanı ile Eş Destek Ölçeği toplam puanı arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu; Evlilikte Uyum Ölçeği toplam puanı ile yaş ve evlilik süresi arasında negatif ve anlamlı ilişki olduğu; Eş Destek Ölçeği toplam puanı ile yaş ve evlilik süresi arasında negatif ve anlamlı ilişki olduğu, Eş Destek Ölçeği toplam puanının Psikolojik İyi Oluş toplam puanını yordadığı; Eş Destek Ölçeği toplam puanının Evlilikte Uyum Ölçeği Toplam Puanını anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Evlilikte Uyum, Eş Desteği, Psikolojik İyi Oluş

The Relationship Among Spouse Support, Marital Adjustment and Psychological Well-Being in Married Individuals

ABSTRACT

This research was carried out to investigate the possible relationship between marital adjustment and marital adjustment levels of married individuals and their levels of psychological well-being. In addition to this, marital adjustment spousal support and psychological well-being have been carried out with gender, age, income level, level of education, duration of marriage and variability in the number of children. Sample of the research had been consisted of three hundred individual who were chosen from province of İstanbul district of. As the relationship between the variables chosen for the research was analyzed by quantitative methods, “Marital Adjustment Scale”, “Spouse Support Scale”, and “Psychological Well-Being Scale” were implemented to married individuals. It has been determined that positive and significant relationship were between the total score of Psychological Well-Being Scale and total score of Marital Adjustment Scale and total score of Spouse Support Scale, to be negative and a meaningful relationship between total score of Marital Adjustment Scale and Spouse Support Scale, to be negative and a meaningful relationship between total score of Marital Adjustment between age and marriage period, and the total score of the Spouse Support Scale has predicted the total score of the Psychological Well-Being Scale and the total score of the Spouse Support Scale has predicted meaningfully the total score of the Marital Adjustment Scale.

Keywords: Marital Adjustment, Spouse Support, Psychological Well-Being

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
BÖLÜM I: GİRİŞ	1
1.1. Problem	1
1.2. Amaç	1
1.3.Önem	2
1.4. Sayıtlar	3
1.5. Sınırlılıklar	3
1.6. Tanımlar	3
1.7. Kısaltmalar	4
BÖLÜM II: KAVRAMSAL ÇERÇEVE / ALAN YAZIN VE İLGİLİ	
ARAŞTIRMALAR.....	5
2.1. Psikolojik İyi Oluş Kavramının Tarihçesi	5
2.2. Psikolojik İyi Oluş Kavramı ve Tanımları.....	7
2.3. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	11
2.3.1. Gereksinimler Hiyerarşisi Kuramı: Kendini Gerçekleştirme	11
2.3.2. Ayırıcı Özellik Kuramı	14
2.3.3. Bireysel Gelişim Kuramı	17
2.3.4. Psikososyal Gelişim Kuramı.....	19
2.3.5. Psikoanalitik Kuram	23
2.3.6. Pozitif Ruh Sağlığı Ölçütleri.....	24
2.3.7. Gelişimsel Dönem Kuramı	25
2.3.8. Kişilik Yönetim Süreçleri	25
2.4. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Araştırmalar	26
2.5. Evlilik Uyumu Kavramı ve Tanımları	31
2.6. Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler.....	35
2.7. Evlilik Uyumuna İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar	40
2.7.1. Yükleme Kuramı.....	40

2.7.2. Bağlanma Kuramı	42
2.8. Evlilik Uyumu ile İlgili Araştırmalar.....	46
2.9. Eş Desteği Kavramı ve Tanımları.....	52
2.10. Eş Desteği ile İlgili Araştırmalar	59
BÖLÜM III: YÖNTEM	64
3.1. Araştırmanın Modeli.....	64
3.2. Evren / Örneklem / Çalışma Grubu	64
3.3. Veri Toplama Araçları ve Verilerin Toplanması.....	64
3.4. Demografik Bilgi Formu	65
3.5. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ)	65
3.6. Eş Destek Ölçeği (EDÖ).....	68
3.7. Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ)	69
3.8. Verilerin Çözümlemesi / Yorumlanması (varsa kullanılacak istatistiksel işlemler)	70
BÖLÜM IV: BULGULAR VE YORUM	72
BÖLÜM V: TARTIŞMA VE SONUÇ	85
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	96
KAYNAKÇA.....	99
EKLER	124
EK-1	124
DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU	125
EK-2	127
EVLİLİKTE UYUM ÖLÇEĞİ (EUÖ)	127
EK-3	128
EŞ DESTEK ÖLÇEĞİ (EDÖ).....	128
EK- 4	129
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ (PİÖÖ)	129

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1- Demografik Değişkenler İçin Sayı ve Yüzde Dağılımı.....	72
Tablo 2- Araştırma Açık Uçlu Soruları ve Ölçek Toplam Puanları için Betimleyici İstatistiksel Tablo.....	73
Tablo 3- Ölçek ve Alt Boyutlar İçin Güvenirlik ve Geçerlik Katsayıları.....	73
Tablo 4- Cinsiyet İçin Araştırma Ölçekleri Toplam Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelemesi.....	74
Tablo 5- Yaş İçin Araştırma Ölçekleri Toplam Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelemesi.....	75
Tablo 6- Eğitim Durumu İçin Araştırma Ölçekleri Toplam Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelemesi.....	76
Tablo 7- Gelir Düzeyi İçin Araştırma Ölçekleri Toplam Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelemesi.....	78
Tablo 8- Evlilik Süresi İçin Araştırma Ölçekleri Toplam Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelemesi.....	79
Tablo 9- Çocuk Sayısı İçin Araştırma Ölçekleri Toplam Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelemesi.....	80
Tablo 10- Ölçek Toplam Puanları, Yaş ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....	81
Tablo 11- Kurulan model için regresyon varsayımlarının sınanması.....	82
Tablo 12- Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanının Yordayıcılarını Bulmak İçin Kurulan Regresyon Modeli.....	82

Tablo 13- Evlilik Uyumu Ölçeği Toplam Puanının Yordayıcılarını Bulmak İçin Kurulan Regresyon Modeli.....	84
---	-----------

.



BÖLÜM I: GİRİŞ

Problem

İyi oluş (well-being) kavramı, hedonizm ve eudomanizm kavramları ile açıklanmaktadır. Bu bağlamda hedonizm daima pozitif duyguların olduğu, yaşamdan algılanan hazzın da öznel yargılarla açıklandığı öznel iyi oluş iken, eudomanizm ise, davranışlar ile duyguların tutarlı olduğu ve gerçekliği yansıttığı, geçici bir haz ve mutluluktan ziyade, yaşamdan derin doyum algılamayı sağlayan işlevsel mükemmellik ve bireyin optimum düzeyde kendini gerçekleştirmeyle açıklanan psikolojik iyi oluşur. (Kuyumcu, 2012; Nagel, 1972; Ryff, 1989; Ryff, 2014).

Diener ve arkadaşları (2009) psikolojik iyi oluş (psychological well-being) kavramını öz-saygı, öz-kabul, diğerleriyle kurulan etkili ilişkiler, diğer kişilerin iyi oluşlarına katkıda bulunmak, sevgi, ilgi ve bağlılığın varlığı, yetkinlik, iyimserlik, yaşamın amacını ve anlamını etkili bir şekilde belirlemek şeklinde tanımlamıştır. Psikolojik iyi oluş ölçeği geliştirilirken, pozitif-negatif deneyimler ve dengelenmesi, pozitif düşünce, pozitif-negatif duygular ve dengelenmesi, yaşamdan algılanan doyum ve kendini gerçekleştirmek kavramları da açıklanmıştır. Açıklanan bu kavramların önemli olduğu ifade edilerek ayrı ayrı değerlendirilebileceği de söylenmiştir (Diener ve arkadaşları, 2009; Telef, 2013).

Ryff (1989) psikolojik iyi olma (psychological well-being) kavramını, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevre hakimiyeti, kişisel gelişim, yaşam amacı ve öz-kabul olmak üzere 6 alt boyuta ayırarak açıklamıştır. Bu bağlamda psikolojik iyi olma patolojisiz bir yaşantıyı ifade etmediği gibi, psikolojik iyi oluş düzeylerinin uzun vadede yüksek tutulması, nesnel değerlendirmeler ile yaşamın anlam ve amacının değerlendirilmesi, özerkliğin kazanılması, işlevsel düzeyli kişilerarası ilişkiler

kurulması, yetenekler ve yaratıcılığın geliştirilmesi, potansiyelin keşfedilmesi üzerine optimum düzeyde kendini gerçekleştirerek yaşamdan derin doyum algılanması şeklinde tanımlanmıştır (Kuyumcu, 2012; Ryff, 2014).

Psikolojik iyi oluş kavramı, insanın gelişim aşamalarında tamamlaması gereken birtakım sorumluluk ve güçlükler olduğunu açıklayan gelişim kuramlarından, klinik çalışmalardan ve ruh sağlığının pozitif kriterlerinden oluşmuştur. Pozitif psikolojide ele alınan psikolojik iyi oluş literatürde, Maslow'un kuramında ele alınan kendini gerçekleştirme, Allport'un kuramında ruhsal olgunluğa erişme, Rogers'ın kuramında tam işlevsellik, Jung'un kuramında bireyleşme ve bütünleşme, Ericson'un kuramında, psiko-sosyal gelişim aşamaları, Neugarten'in kuramında, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde kişilik sisteminin yönetim süreçleri, Buhler'in kuramında insan yaşamının temel eğilimleri ve Johada'nın kuramında pozitif ruhsal sağlık ölçütü psikolojik iyi oluşun kuramsal zeminini oluşturmaktadır (Atıcı, Bilgin ve İnanç, 2015, Ryff, 1989). Psikolojik iyi oluşun kuramsal zemin ışığında açıklanan kavramlar ise, öz-kabul, kazanılan özerklik üzerine kendine özgü yaşam amaçlarının keşfedilmesi, bilişsel ve duygusal yönlerle güçlü olmak, genellikle pozitif duygulanımın hakim olması, etkin problem çözme becerisi, çevreye karşı iyimser tutum hakimiyeti, sosyal ilişkilerde kullanılan fonksiyonel iletişim kalıpları, yoğun algılanan yaşam doyumunu, olgun kişilik ve kendini gerçekleştirme. Farklı bir teori alanında ise psikolojik iyi oluş, yaşam alanında karşılaşılan güçlüklerle aşılamayacak problemler olarak değil aşılması gereken gelişimsel görevler nazarıyla bakarak kişinin kendisi ve çevresiyle destekleyici tutum içine girmesi üzerine bilişsel ve duygusal bakımdan güçlü olmak şeklinde tanımlanmıştır. Psikolojik iyi oluş, duygusal ve bilişsel yönleri kapsadığı gibi, fiziksel, ruhsal, bireysel, sosyal ve çevresel bileşenleri de kapsamaktadır (Basset, Boughton, Hernandez, Moskowitz ve Schuette, 2018; Çelik ve Yeşiltepe, 2014; Gladding, 2015; Göcen, 2013; Kuyumcu, 2012; Ryff, 1989; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Psikolojik iyi oluşun bileşenlerini etkileyen süreçlerle özgüven, öz-değer, özü onaylamak, öz-saygı ile iyi oluşun bireysel süreçleri açıklanırken, sosyal süreçler ise

tatmin edici işlevsel ilişkilerin varlığıyla açıklanmaktadır. Bilişsel süreçler yaşam doyumu ile açıklanırken, psikolojik iyi oluş ile fiziksel sağlık arasındaki ilişki analiz edilerek iyi oluşun fiziksel süreçleri açıklanmıştır. Psikolojik iyi oluş ile fiziksel sağlık arasında pozitif ilişki saptandığı gibi fiziksel sağlığın bozulduğu durumlarda psikolojik iyi oluş düzeylerinin de düştüğü saptanmıştır. Chen (2001) yaşlı bireylerin fiziksel iyi oluşu ile yaşam doyumu arasında pozitif ilişki gözlenmiştir. Özellikle de bozulan fiziksel iyi oluşun kişisel gelişim ve pozitif ilişkiler kurma becerilerini de negatif yönde etkilediği saptanmıştır. Dolayısıyla yaşamın son dönemlerine doğru artış gösteren hastalıklardan dolayı sağlıklı olmanın ön koşulu olarak psikolojik iyi oluşun gerekliliği vurgulanmaktadır. Ryff ve Singer'e (2008), nöroendokrin sistemi (sinir sistemi ve iç salgı bezleri ile ilişkili sistem), kardiyovasküler sistemi (kalp ve kan damarları ile ilişkili sistem) ve bağışıklık sisteminin bireylerin kaliteli yaşam sürmelerinde ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksekliğinde önemli etkileri olduğunu ifade etmektedir. Olgunluğa erişen, doyum verici yaşam amacı olan bireylerin iyi oluş düzeyleri ile, iyi kolesterol (HDL) düzeyleri arasında pozitif ilişki tespit edilmesine karşın, kötü kolesterol (LDL) düzeyleri yüksek olan ve kolesterol hastalığına yakalanan bireylerin, yaşam amacı eksikliğinden dolayı mutluluk kanallarının kapandığı gözlenmiştir. Rem uyku modunda bireyler zihnen rahat, bedenlen dinlenmiş ve gevşeyen kaslarıyla derin uykuya geçerler. Çevresel hakimiyet düzeyleri pozitif sonuçlar veren kişilerin rem moduna kısa sürede geçtikleri, uzun vadede kaldıkları ve uykudan en iyi verimi adıkları gözlemlendiği gibi, rem modunda uzun süreli kalmanın ise, diğerleriyle pozitif ilişkiler kurmayı pozitif yönde etkilediği de gözlenmiştir. Psikolojik sağlığın gerçekleşmesi için, öz-kabul ve kişisel büyümenin devam etmesiyle çevresel hakimiyetin güçlenmesi gerekmektedir. Dolayısıyla psikolojik iyi oluş ve fiziksel iyi oluş arasında eş zamanlı bir ilişki vardır (Akt: Akın, 2013; Basset, Boughton, Hernandez, Moskowitz ve Schuette, 2018; Hamurcu, 2011; Kirsten, Roothman ve Wissing, 2003; Ryff, 1998; Ryff ve Singer, 2008).

Ruh sağlığı bireyin kendisi ve çevresiyle uyum içinde olarak psikolojik ve duygusal bakımdan iyi hissetmesi, homeostatik bir yaşam sürmesi için yeterli çabanın sarf edilmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Ruh sağlığı ile psikolojik iyi oluş ilişkisinin incelendiği bir araştırmada, kronik psikolojik problemler ile psikolojik iyi oluş

arasında negatif ilişki gözlenmişken, sürekli psikolojik problem yaşayan bireylerin yaşam doyumlarının da düşük olduğu belirtilmiştir. Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin ise, yaşamdan algıladıkları doyum düzeylerinin yüksek olduğu gözlemlendiği gibi, depresyon ve anksiyete düzeylerinin de düşük olduğu gözlenmiştir (Kirsten, Roothman ve Wissing, 2003; Kuyumcu, 2012; Ryff ve Singer, 1996 s.16).

Majör depresyon, obsesif kompulsif bozukluk, sosyal fobi, travma sonrası stres bozukluğu, duygudurum bozuklukları ve yaygın anksiyete bozuklukları üzerinde psikolojik iyi oluş terapisinin etkili bir yöntem olduğu tespit edilmiştir. Fava ve arkadaşları (1998) obsesif kompulsif bozukluk, sosyal fobi, depresyon ve anksiyete bozukluğu tanısı almış 20 hastaya uygulanan iyi oluş terapisi, depresyon ve anksiyete belirtilerini azaltarak psikolojik iyi oluş düzeylerini yükseltmiştir. Bir başka araştırmada anksiyete ve depresyon düzeyleri yüksek, psikolojik iyi oluş düzeyleri düşük olan kadınların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri de yüksek düzeyde gözlenmiştir. Araştırmaların hemen hepsinde depresyon ve anksiyete ile psikolojik iyi oluş arasında negatif ilişki gözlemlendiği gibi diğer ruh sağlığı hastalıklarının da iyi oluş düzeylerini negatif yönde etkilediği gözlenen bir durumdur (Cazarro, Conti, Fava ve Grandi, 1998; Eren ve Kılıç, 2017; Fava ve Ruini, 2003; Sahranç ve Geçgin, 2017).

Yetişkinlerin çocukluk döneminde içinde bulunduğu aile yapıları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu bağlamda destekleyici, sevginin hüküm sürdüğü aile yapısında yetişen çocuklar, yetişkinlik yıllarında öz-saygı, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluşları yüksek düzeyde gözlemlendiği gibi evlilik ilişkilerinde de uyum gözlenmektedir. Ancak uzun vadeli çatışmaların yaşandığı, duygusal soğukluğun hakim olduğu aile yapısında yetişen çocuklar, yetişkinlik yıllarında işlevsel bir kimlik geliştiremedikleri gibi, evlilik uyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin de negatif olduğu gözlenmiştir. Güvenli bağlanan çocuklar ise, yetişkinlik yıllarında yetkin, mutlu, özgüvenli, öz-kabul düzeyi yüksek, özerk, işlevsel romantik ilişkiler deneyimleyen, iş yaşamında doyumu, evlilik yaşamında da uyumu yakalayan, aile olduğunda ise çocuğuna güvenli üs olabilen

bireyler olduğu gözlenmiştir (Akdağ, 2014; Amato, 1994; Amato ve Sobolewski, 2001; Bowlby, 2014; Yavuzer, 2009; Schmutte ve Ryff, 1997).

Ebeveynlik rol ve sorumlulukları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine, kadınlar ebeveyn rolüne geçiş ve adapte olma sürecinde erkeklere göre daha çok zorlandığı gibi, psikolojik iyi oluş düzeylerinde de erkeklere göre daha düşük sonuçlar gözlenmektedir. Farklı bir araştırmada da evliliğin kadınlara duygusal yönden dezavantaj sağladığı, erkeklere ise daha faydalı olduğu gözlenmesine karşın, pek çok araştırmada evli erkek ve kadınların “tüm yönlerden daha sağlıklı” olduğu gözlenmiştir. Evlenmeden romantik ilişki yaşayan çiftlerin ise, evli bireylere oranla daha fazla psikolojik ve ekonomik problem yaşadığı, bağıllık düzeylerinin düşük olduğu, sorumluluğu yerine getirmeme veya aksatmanın daha sık olması üzerine psikolojik iyi oluş düzeylerinin de daha düşük olduğu gözlenmiştir (Akın, 2013; Ryff, 2014).

321 kişiden oluşan, eğitim düzeyi ile gelir düzeyi yüksek olan bekar genç yetişkinlere (18-29 yaş), çoğu evli olan orta yaş düzeyindeki yetişkinlere (30-64 yaş) ve yarısı evli olan yaşlı bireylere (65 yaş ve üstü), Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri uygulanarak, özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve kişisel gelişim ile yaş ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık gözlenmişken, kendini kabul ve diğerleriyle pozitif ilişkiler alt boyutunda anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Çevresel hakimiyet ile otonomi genç yetişkinlikten, orta yetişkinliğe doğru yükselirken, yaşam amacı ile kişisel gelişim orta yaştan yaşlılık dönemine doğru azalmıştır. Kadınların diğerleriyle olumlu ilişkiler ve kişisel gelişim puanlarından erkeklere oranla daha yüksek sonuçlar elde edilmiştir. Erken yaşta olumsuz aile deneyimlerine maruz kalan insanların yetişkinlikte psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelendiği bir araştırmada, 17 yaşından önce ebeveyninin boşandığına şahit olma, ebeveynini kaybetme gibi durumlar yaşayan erkeklerin orta yetişkinlikte, öz-kabul, çevresel hakimiyet ve diğer kişilerle pozitif ilişki kurma düzeyinin düşük, özerklik düzeyinin yüksek olduğu gözlenmişken kadınlarda depresyon belirtileri gözlenmiştir. Yüksek gelir düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişki gözlendiği gibi, eğitim

düzeşinin de iyi oluşun önemli yordayıcısı olduğu gözlenmiştir. Dolayısıyla eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri de yüksek olmaktadır. Ancak eğitim düzeyi yüksek olmayan bireylerin yaşam amacı alt boyutundan düşük puanlar aldıkları gözlenmiştir. Psikolojik iyi oluşu güçlü biçimde yordayan diğer değişkenlerin ise “ebeveyn eğitimi” ve mesleki statü olduğu saptanmıştır (Akın,2013; Ryff, 1989; Ryff, 2014).

Evlilik ilişkisinde gereksinime uygun algılanan ve görülen eş desteği saygı, sevgi ve güven duygularının yüksek düzeylerde hissedilmesine olanak sağlamaktadır. Dolayısıyla eş desteği evlilik ilişkisi zeminini koruduğu gibi ilişkiden algılanan doyum düzeyini de yükseltmektedir. Evlilik ilişkisinde algılanan-görülen eş desteği (sosyal destek, ekonomik destek, duygusal destek vb.) bekar bireylere göre daha fazla olduğu gibi hastalık, ölüm ve depresyon oranları da bekar bireylere göre daha düşük olmaktadır. Dolayısıyla eş desteği fiziksel sağlık ve ruh sağlığını da pozitif yönde etkilemektedir. Araştırmalarda eş desteğini yüksek düzeyde algılayan çiftlerin evlilikte uyum ve psikolojik iyi oluş puanları yüksek düzeylerde olmasına karşın eş desteğini algılamayan-görmeyen-düşük düzeyde algılayan çiftlerin ise evlilikte uyum ile psikolojik iyi oluş puanlarının düşük düzeylerde olduğu gözlenmiştir (Akın, 2013; Günsel, 2013; Kışlak,1999; Kim ve Mckenry, 2002; Spanier, 1976 ; Yıldırım, 2004). Bu bağlamda eş desteği nitelikli çift yaşantısına olanak sağlarken, nitelikli çift yaşantısı da bireyleri iyi oluş düzeylerini pozitif yönde etkilemektedir. Yukarıda ifade edilen araştırma bulguları doğrultusunda bu araştırmada, evli bireylerin evlilikte uyum düzeyleri ve eş destek düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki olası ilişkiyi bir arada incelemek hedeflenmiştir.

Amaç

Bu araştırmanın amacı evli bireylerin evlilikte uyum düzeyleri ve eş destek düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki olası ilişkiyi incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır

1- Evli bireylerin psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanlar;

- a- Cinsiyet
- b- Yaş
- c- Gelir düzeyi
- d- Evlilik süresi
- e- Eğitim durumu
- f- Çocuk sayısına göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

2- Evli bireylerin evlilikte uyum ölçeğinden aldıkları puanlar;

- a- Cinsiyet
- b- Yaş
- c- Gelir düzeyi
- d- Evlilik süresi
- e- Eğitim durumu
- f- Çocuk sayısına göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

3- Evli bireylerin eş destek ölçeğinden aldıkları puanlar;

- a- Cinsiyet
- b- Yaş
- c- Gelir düzeyi
- d- Evlilik süresi
- e- Eğitim durumu
- f- Çocuk sayısına göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

4- Evli bireylerin yaş, evlilik süresi, evlilikte uyum ve eş destek düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

5- Evli bireylerin, evlilikte uyum ve eş destek düzeyleri psikolojik iyi oluşu anlamlı ölçüde yordamakta mıdır?

1.3.Önem

Psikolojik iyi oluş duygusal, bilişsel, fiziksel, ruhsal, bireysel, sosyal ve çevresel bileşenleri kapsayan, bireylerin sosyal ilişkilerdeki etkileşimleriyle, özerklik düzeyleriyle, fiziksel ve ruhsal sağlıklarıyla, ilişkili olan bir kavram olduğu gibi, kısaca bireylerin kendini optimum düzeyde gerçekleştirmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Ryff, 1989). Psikolojik iyi oluş değişkeninin ulusal ve uluslararası alanyazında yapılan çalışmaları analiz edildiğinde, ulusal alanyazında yaklaşık olarak 2000’li yıllardan itibaren yapılan araştırmalar gözlenmişken, uluslararası alanyazında ise yaklaşık 1950’li yıllardan itibaren yapılan araştırmaların olduğu gözlenmiştir. Ulusal alanyazında psikolojik iyi oluş ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin analiz edildiği araştırmaların oldukça sınırlı olduğu, uluslararası alanyazında ise sıklıkla çalışıldığı gözlenmiştir. Ulusal alanyazında psikolojik iyi oluş ile eş desteği arasındaki ilişkinin analiz edildiği araştırma sayısının nadir olduğu, uluslararası alanyazında ise daha sık çalışılmasına rağmen, evlilik ilişkisi üzerinden yürütülen araştırmaların sınırlılığı da dikkat çekmiştir. Ancak ulusal ve uluslararası alanyazının analizi neticesinde evlilikte uyum (marital adjustment), eş desteği (spouse support-spousal support) ve psikolojik iyi oluş (psychological well-being) değişkenlerinin birlikte analiz edildiği bir araştırmanın olmadığı gözlenmiştir.

Alanyazında yapılan araştırmaların analizi neticesinde gereksinime uygun eř desteğinin ve uyumlu evliliklerin çiftlere şıfa kaynağı olduğu, psikolojik iyi oluşlarını koruduğu, ruhsal hastalıkların oluşumunu önlediği sentezi ıkarsanmıştır. Dolayısıyla evlilikte uyum, eř desteği ve psikolojik iyi oluř değişkenleri holistik bakımdan değerlendirildiğinde birbiriyle yakından ilişkili oldukları dūřünüldüęünden dolayı bu araştırmada evlilikte uyum ve eř destek düzeyleri ile psikolojik iyi oluř arasındaki olası ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Ayrıca ulusal ve uluslararası alanyazında evlilik ilişkisi ve evlilik uyumu ile eř desteği arasında yapılan araştırmaların yeterli sayıda olmaması yönünden literatüre önemli bir katkı sağlayacağı dūřünölmüřtür.

1.4. Sayıtlar

1- Araştırmaya katılan evli bireyler uygulanan ölçeklere içtenlikle cevap vermişlerdir.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma;

1- 2018-2019 eğitim öğretim yılı, İstanbul ili, Başakşehir, Bakırköy, şirinevler ve Üşküdar ilçelerinde uygulamaların yapıldığı 300 evli birey ile sınırlıdır.

2- Bu çalışmada kullanılan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği ve Eş Desteği Ölçeğinin ölçtüğü özellikler ve onlardan elde edilen bulgular ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Psikolojik İyi Oluř: Bireylerin öz-sayęı düzeyleri, özerklik düzeyleri, pozitif iliřkiler kurma düzeyleri, güçlü duygu-dūřünce ve davranıř yönetimi düzeyleri,

pozitif-negatif yönlerin farkındalığı ve öz-kabul düzeyleri, gerçek kimlik ile entegre olan yaşamın anlamını bulma düzeyleri, yetkinlik ve yaşamdan derin doyum algılamayı etkileyen kendini gerçekleştirme düzeylerinin optimum düzeyde açığa çıkarılması şeklinde tanımlanmaktadır (Diener ve arkadaşları, 2009; Ryff, 1989).

Evlilikte Uyum: Çiftlerin birbirine ve değişen koşullara uyum sağlaması, işlevsel ilişki sürdürme becerisi, evlilik ile ilgili konular üzerine yapılan işbirliği, etkin problem çözme becerisi, etkili iletişim örüntülerinin kullanımı, çift bağlılığı gibi evliliğin niteliğini ve genel doyum düzeyini değerlendiren bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Cole, Lewis ve Spanier, 1975; Tutarel-Kışlak, 1999).

Eş Desteği: Evli bireylerin eşinden gördüğü maddi yardım ve bilgi desteğini, takdir etme desteğini, sosyal ilgi desteğini ve duygusal desteği algılama miktarını ölçen bir kavramdır (Yıldırım, 2004).

1.7. Kısaltmalar

PIÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

EUÖ: Evlilikte Uyum Ölçeği

EDÖ: Eş Destek Ölçeği

BÖLÜM II: KAVRAMSAL ÇERÇEVE / ALAN YAZIN VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde psikolojik iyi oluş (psychological well-being) kavramının tarihçesi, tanımı, kuramsal yaklaşımları ve psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan araştırmalar, evlilik uyumunun tanımı, evlilik uyumunu etkileyen faktörler, evlilik uyumu ile ilgili kuramsal yaklaşımlar ve evlilik uyumu üzerine yapılan çeşitli araştırmalar, sosyal desteğin alt boyutlarından olan eş desteği kavramı açıklanırken, kısaca kuramsal yaklaşımlarına da değinilmekle beraber eş desteği ile ilgili araştırmalar literatürde mevcut olan bulgulardan esinlenilerek, araştırmacının yorumları ile harmanlarak sunulmuştur.

2.1. Psikolojik İyi Oluş Kavramının Tarihçesi

Psikoloji bilimindeki geçmiş araştırmalarda ruh sağlığının iyileşme düzeyini değerlendirmek üzere, bireylerin kaygı, depresyon gibi patoloji içerikli durumlarına, mutsuzluk hallerine ve kişisel problemlerine odaklanılmasına karşın, öncülüğünü Martin Seligman'ın yaptığı pozitif psikoloji alanı 1950'li yıllarda ortaya çıkmasıyla birlikte 1990'lı yılların sonunda gelişerek, iyi olma hali, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam doyumu, yaşam kalitesi ve mutluluk içerikli kavramların araştırılması üzerine, insanların sadece patolojik durumlarına değil, güçlü yönlerine de odaklanılmıştır. Bradburn psikolojik iyi oluş kavramını ilk kullanan kişi olarak, pozitif duyguların negatif duygulardan yüksekliğini de psikolojik iyi oluşun tanımı olarak açıklamıştır. Bu bağlamda bireylerin haz ve mutluluk yaşamalarının koşulu pozitif duyguların yüksekliği iken, negatif duyguların yüksekliği ise acı ve kedere sebep olmaktadır. Dolayısıyla Bradburn'e göre psikolojik iyi oluşun aktifliğinden söz etmek, olumlu duyguların aktifliğinden söz etmekle eş değerdir. Ancak bu tanım günümüz iyi oluş kavramları araştırıldığında daha çok öznel iyi oluş kavramının tanımı ile benzerlik göstermektedir.

Oysaki öznel iyi oluş kavramı ile psikolojik iyi oluş kavramı birbirinden farklıdır. Alanyazında öznel iyi oluş (subjective well-being) iyi hissetmenin bilişsel ve duygusal yönlerini, mutluluğu, pozitif duyguların yüksek, negatif duyguların düşük düzeyde yaşanmasını, yaşamdan elde edilen doyum ile yaşamda hissedilen haz yani hedonik yaklaşım ile tanımlanmasına karşın, psikolojik iyi oluş (psychological well-being) kavramı ise psikolojik yönlerin tümüyle fonksiyonel olması ve potansiyelin açığa çıkarılması ile gerçek kendiliğe erişim şeklinde eudaimonic yaklaşım ile tanımlanmaktadır (Akın, 2008; Kuyumcu, 2012; Waterman, 1993).

Alan yazında psikolojik iyi oluş kavramının tanımı ve ölçümü ile ilgili birtakım paradokslar mevcuttur. Psikolojik iyi oluş ile ilgili çelişkilerin varlığı, bu kavram ile ilişkili olan ancak özdeş olmayan, öznel iyi oluş, duygulanım, yaşam doyumu, yaşam kalitesi gibi kavramların, psikolojik iyi oluş kavramının yerine kullanılmasından kaynaklanmaktadır. Dünya sağlık örgütü yaşam kalitesinin kişinin amaç, standart ve kültürel değerlerine göre hadiseleri algılayış biçimlerine ve yaşamın akışında ortaya çıkan hastalıklara, fiziksel, ruhsal ve toplumsal olaylara verilen bireysel tepkilerle belirlendiğini belirtmiştir. Yaşam kalitesi kavramı bireyin öznel yargılarına göre belirlenirken, psikolojik iyi oluş kavramı ise yaşamın duygusal, bilişsel, fiziksel, psikolojik, sosyal ve çevresel yönleriyle şümulü bir değerlendirme neticesinde oluşan genel işlevsellik düzeyi ile belirlenmektedir. Öznel iyi oluş kavramı, duygusal ve bilişsel boyut ile 2 boyuta ayrılarak haz kavramını merkeze alan, bireyin psikolojik olarak sağlıklı olması için öznel iyi oluşa sahip olması gerektiğini savunan ve ancak bu şekilde yaşamdan derin doyum alabileceğini ifade eden bir kavramdır. İlk boyut pozitif ve negatif duygulanımı açıklayan, bireyin öznel yargılarına dayanan ve olaylara yüklediği anlama göre değişen duygulanımını tanımlarken, ikinci boyutta açıklanan yaşam doyumu, öznel iyi oluşun bilişsel kısmını ve bireyin yaşamdaki memnuniyet düzeyini genel olarak değerlendiren bir kavram olarak psikolojik iyi oluş ile ilişkili ancak özdeş olmayan bir kavramdır. Ayrıca psikolojik iyi oluşun temel hipotezi, psikolojik olarak sağlıklı olmanın ön koşulu öznel iyi oluş veya mutluluk düzeyinin yüksekliği değildir.

Yani psikolojik olarak sağlıklı olmayan psikotik bir bireyin mutlu olduğunu söylemesi mümkünken, fiziksel veya psikolojik olarak sağlıklı olmayan başka bir kişinin de yaşamdan algıladığı doyum yüksek düzeylerde çıkabilir. Bu noktada ise öznel iyi oluş ile psikolojik iyi oluş kavramı net bir çizgi ile birbirinden ayrılmaktadır (Akın, 2013; Diener, 2000; Ryff,1989; Özden, Sevim ve Top, 2003).

Aristoteles ve pek çok kuramcı iyi yaşantının ne olduğunu yıllarca sorgulamış ve farklı tanımlarda bulunmuştur. Ancak öznel iyi oluş kavramının tanımı üzerine fikir birliğine varan araştırmacılar, psikolojik iyi oluş kavramı üzerine net bir fikir birliğine varamamıştır. Araştırmacıların bir kısmı öznel iyi oluşun açıkladığı haz yönelimli yaşamın önemini kabul etmesine rağmen, psikolojik sağlığın sadece öznel iyi oluşa bağlı olduğunu da tenkit etmiştir. Ryff ve Keyes (1995) iyi oluş üzerine pek çok araştırma yapmalarına rağmen, psikolojik sağlık kavramı ile ilgili realist ve net bir tanımın varlığına ulaşamadıklarını ifade ederek iyi oluş ile ilgili yapılan çalışmaları tenkit etmiştir. Bunun üzerine Ryff, kuramsal açıdan anlaşılan ve pratik açıdan da uygulanabilen çok boyutlu psikolojik iyi olma modelini özgün bir biçimde geliştirmiştir. Ryff'ın modeline yakın olan ancak maddeleri daha kısa olan Diener'in (2009), geliştirdiği psikolojik iyi oluş ölçeğinde de genel işlevsellik düzeyi değerlendirilmektedir (Akın, 2013; Baytemir ve Yıldız, 2016; Diener, 2000; Ryff, 1989; Sherbourne ve Ware, 1992).

2.2. Psikolojik İyi Oluş Kavramı ve Tanımları

Kişilik kuramları ve gelişim kuramlarında sıklıkla öneminden bahsedilen, Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramını açıkladığı gereksinimler hiyerarşisi kuramı, Allport'un bireyin olgunluk kavramını açıkladığı ayırıcı özellik kuramı, Rogers'ın deneyime açık olan, yaratıcı yeteneklerini geliştiren, spontane olan ve anı yaşayan tam işlevsel bireyi açıkladığı bireysel gelişim kuramı, Jung'un bireyleşme ve bütünleşme kavramlarını açıkladığı psikoanalitik kuramı, Ericson'un kişilik gelişimini aşama aşama tamamlayan insanın yaşam boyu devam eden uyumlu, uyumsuz

gelişimini açıkladığı psiko-sosyal gelişim kuramı, Neugarten'in yetişkinlikte ve yaşlılıkta açıkladığı kişilik yönetim süreçleri, Buhler'in insan yaşamının temel eğilimlerini açıkladığı gelişimsel dönem kuramı, Johada'nın pozitif ruh sağlığı ölçütlerini açıkladığı kuramı, Ryff'in psikolojik iyi olma modelinin kuramsal temellerinin zeminini oluşturmaktadır (Akın, 2013; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 1996).

Ryff'in (1989), geliştirdiği psikolojik iyi olma ölçeği özerklik, kişisel gelişim, çevre hakimiyeti, pozitif ilişkiler kurmak, yaşam amacı ve kendini kabul olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu bağlamda özerklik (autonomy) özgür iradeyi, içten denetimli olmayı, kendi standartlarını belirlemeyi, geleneklere bağlı olarak düşünme zorunluluğu olmadan ve başkasının onayına ihtiyaç duymadan sağlıklı kararlar verebilmeyi içerirken, çevre hakimiyeti (environmental mastery) ise kişinin ruhsal yapısına uygun çevreyi tercih etme veya yaratma becerisi olarak tanımlanmaktadır. Pozitif ilişkiler kurmak (positive relations with others) insanlarla kaliteli yakın ilişkiler kurmak ve diğer kişilere karşı içten, anlayışlı, destekleyici bir tutum içinde olmak şeklinde tanımlanırken, kişisel gelişim (personal growth) bireysel olgunluğa erişmek, değişen yaşam koşulları içinde gelişimini işlevsel olarak devam ettirebilme becerisi ve kendini gerçekleştirmek üzere gelişimin devamlılığı olarak tanımlanmaktadır. Yaşam amacı (purpose in life) ise kişinin kendine özgü yaşam amacını keşfedebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Victor Frankl'ın varoluşçuluk kuramında "yaşamın anlamını bulma" kavramından esinlenerek oluşturulan bu alt boyut, insanların acı dolu yaşantılar ve tüm olaylar karşısında anlamlı bir yaşantı sürdürebilmesinin kendine ait bir yaşam amacı bulması ile mümkün olduğunu açıklamaktadır. Son olarak kendini kabul (self-acceptance) ise kişinin duygu, düşünce, davranış ve motivasyonunu yükselten kaynaklara karşı bilinçli farkındalığa erişmesi, olumlu ve olumsuz yönleri ile bir bütün olduğunu kabul ederek, kendi ile barışık bir şekilde yaşaması şeklinde tanımlanmaktadır (Akın, 2013; Cristopher, 1999; Kuyumcu, 2012; Ryff,1989; Ryff ve Singer 1996).

Bradburn'un (1969), geliştirdiği psikolojik iyi oluş modeli pozitif ve negatif duygular olarak 2 boyuta ayrılmasına karşın, diğer kuramcılar psikolojik iyi oluş kavramını duygusal ve bilişsel boyutlar bazında açıklamıştır. Ancak Ryff kendinden önce geliştirilen psikolojik iyi oluş ile ilgili kuramları ölçüt geçerliği ve yapı geçerliği açısından yetersiz bulmakla birlikte, mutluluk, yaşam doyumunu ve yaşam kalitesi gibi pek çok kavramın psikolojik iyi oluşun yerine kullanılmasından doğan kavram çelişkisini, gereğinden fazla yüzeysel ve baskın kuramsal zeminden oluşan yönlerini tenkit ederek psikolojik iyi oluşun mutlulukla değil, bireyin potansiyelini optimum düzeyde açığa çıkarması ile ilişkili olduğunu savunmuştur. Bu bağlamda Ryff, patolojinin varlığını yok saymamakla birlikte duygusal, fiziksel, bilişsel, ruhsal, bireysel, çevresel, sosyal etkenleri şümullü bir şekilde açıklayan ve genel işlevselliği değerlendiren çok boyutlu psikolojik iyi olma modelini 6 alt boyuta ayırarak özgün bir model geliştirmiştir (Akin, 2008; Bradburn 1969; Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995).

Lawton (1983) psikolojik iyi oluş kavramını ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyen yüksek anksiyete ve depresyon ile baş etme becerisi geliştirme yetisi, öznel iyi oluş, bireyin pozitif duygular yaşamasına katkı sağlayan pozitif afektiv, bireyin hedefinde bulunan amaç ile reel zeminde ulaştığı amaç arasındaki insicam şeklinde tanımlayarak 4 alt boyuta ayırmıştır. Maloney (1990) psikolojik iyi oluş kavramını negatif model, normal model ve pozitif model ile 3 kısımda açıklamıştır. Bu bağlamda negatif model, ancak patolojisiz yaşantısı olan bireyin psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olacağını açıklarken, normal model kişilik yapısı işlevsel olan, kişilerarası ilişkilerde başarılı olan, iş, arkadaş ve sosyal çevresi olan, yaşamdan yüksek doyum algılayan, öz-saygı düzeyi yüksek olan ve kendini mutlu birey olarak tanımlayan insan modelinden bahseder. Pozitif model ise, yaşamda ortalama uyumdan daha yüksek düzeyli bir uyumu yakalayan birey ve kendini yalnızca “iyi” değil, “daha iyi” olarak tanımlayan bireyin varlığından bahseder. Cowen (1994) psikolojik iyi oluşu, bireyin çocukluk dönemindeki pragmatik kazanımları, tekamüle ermek ve elzem olan kabiliyetlerin kazanımı, hayatının iplerinin kendi elinde olduğu hissi, etkili problem çözme becerisi, kaygı ve stresi yönetme becerisiyle 5 alt boyuta ayırarak tanımlamıştır. (Akt: Akin, 2013, Akt: Cihangir-ankaya ve Gülyüksel-Akdağ, 2015).

Ryan ve Deci'ye (2001) göre psikolojik iyi oluş, hedonic ve eudaimanic boyutu içermektedir. Bu bağlamda hedonic boyutta, haz deneyimine erişen bireyin kederden arınarak mutluluk veren yaşantılara erişeceği açıklanırken, eudaimanic boyutta, bireyin fiziksel ve bilişsel sağlığa erişmek üzere farkındalık kazanarak, tüm potansiyelini açığa çıkarmak için sarfedilen elzem enerji olarak açıklanmıştır. Seligman ve arkadaşlarına (2006) göre bireyin iyi olması, patolojik problemlerin ortadan kaldırılmasıyla beraber, insan yaşamında hazzı içeren yüksek olumlu duygulanım, güçlü kişilik, potansiyelin açığa çıkarılabileceği aktif yaşam ve anlamlı bir yaşantı sürdürmek ile mümkün olmaktadır. Myers ve Diener (1995) psikolojik iyi oluşun, uyum sağlama, kültürel normlar, kültürel yargılar ve hedefleri içeren kuramsal unsurlardan oluştuğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda bireyin değerleri davranışlarının değişiminde rolü olan ve motivasyon kaynağı olan önemli bir etken olmaktadır (Akt: Eryılmaz, 2017; Rashid, 2008; Ryan ve Deci, 2001; Akt: Telef, Ergün ve Uzman, 2013).

Diener ve arkadaşlarının 2009-2010 yılında diğer psikolojik iyi oluş ölçeklerini tamamlayıcı olan, Ryff'ın ölçeğine göre daha kısa olan ve Ryff'ın modelinde bulunmayan bağıllık, iyimserlik ve ilgi gösterme kavramlarını içeren, alt boyutlar bakımından tek tek ölçüm sağlamamakla birlikte, genel işlevselliği güvenilir bir şekilde değerlendiren psikolojik iyi oluş ölçeğini yeniden geliştirmiştir. Diener ve arkadaşlarının (2009) geliştirdiği psikolojik iyi oluş ölçeğinde pozitif ve negatif deneyimler ile pozitif ve negatif deneyimlerin dengelenmesi, pozitif düşünceyi geliştirmek, negatif düşünme eğilimini azaltmak, pozitif ve negatif duygular ile pozitif ve negatif duyguların dengelenmesi, algılanan yaşam doyumu ve kendini gerçekleştirmek kavramları da detaylı incelenerek değerlendirilmiştir. Diener ve arkadaşlarına (2009) göre psikolojik iyi oluş yüksek öz-saygı, kendini kabul, destekleyici ve pozitif ilişkiler, başka kişilerin iyi oluşlarına da destek olmak, saygı, ilgi ve bağıllığın varlığı, yetkinlik, iyimserlik, yaşamın amacını ve anlamını etkili bir şekilde belirleme şeklinde tanımlanmaktadır. (Akt: Akın, 2013; Diener, 2009; Telef, 2013).

2.3. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

2.3.1. Gereksinimler Hiyerarşisi Kuramı: Kendini Gerçekleştirme

İnsanın doğası, eksiklik ve gelişim güdüleri, 5 kısımda açıklanan gereksinimler hiyerarşisi ve organizmanın bütünsel entegrasyonu üzerine kendini gerçekleştirme kavramları, gereksinimler hiyerarşisinin kuramsal zeminini oluşturmaktadır. İnsanın doğasında nezaket, cömertlik, sevgi ve yapıcı gelişime dair eğilimler yapıcı veya nötr biçimde bulunmaktadır. Ancak insanın doğasında yapıcı gelişim yönleri engellendiğinde, kin gütmeye ve sadizm gibi yıkıcı eğilimler bir tepki olarak ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla insanın doğasında ilk doğum anından itibaren keşfedip, açığa çıkaracağı yüksek potansiyeli bulunduğundan dolayı insan kendi doğasını farketmediği ve yeteneklerini geliştirdiği düzeyde işlevsel, üretken ve kendini gerçekleştiren bir birey olmaktadır. Ancak insanlar itiyatlar, kültürel tazyikler ve negatif tutumlar karşısında boyun eğici davranışlar sergilemeye eğilimli olduklarından, içsel doğaları kırılgan ve hassastır. Dolayısıyla çevrenin olumsuz etkileri insanın var olan potansiyelini pozitif bir şekilde açığa çıkarmasına engel teşkil etmekte ve saldırganlık gibi yıkıcı eğilimlerin açığa çıkmasına sebep olmaktadır. Maslow bu konuya ilişkin psikanalizde ele alınan insanın patolojik yönünü ve bilinçdışı dürtülerini kabul etmekle birlikte insanın işlevsel yönünün keşfedilmesi ve açığa çıkarılması gerektiğini savunarak kişiliğin bilinçli katmanı ile ilgilenmiştir (İnanç ve Yerlikaya, 2011).

İnsanların acıktığında yeme, susadığında içme, bir öteki tarafından sevilme, saygı görme ve kendini koruma üzerine güvenlik güdüleri bulunmakla birlikte, gereksinim duyulduğunda da bu güdülerin eksikliğinin hissedilmesi eksiklik güdüleri olarak tanımlanmaktadır. Eksiklik güdüleri bir başka insan veya nesne tarafından karşılanırken, karşılanmadığı dönemlerde meydana gelen hastalıklar, artan gerilim ve yetersizliği hissedilen eksiklik güdülerinin doyuma erişmesi, gerilimin azaltılması ve hastalığın önlenmesi üzerine homeostasisin yeniden yapılandırılması hedeflenmektedir. Gelişim güdüleri ise insanların ideal ve gayelerine erişmesi için

gerilimi dinamik tutmayı hedeflemektedir. Maslow'a göre bu durum insanı hayvandan, yetişkini de bebekten ayıran bir özelliktir. Gelişim güdöleri çevrenin etkilerinden nispeten bağımsız olmakla birlikte kişinin kendine özgü olmaktadır. Bu güdöler bireyin var olan potansiyelini ve yeteneklerini geliştirmesi ile diğör kişilere karşı hodbın ve sahiplenici tutum içine girmeden sevgi aktarma ve keşfe olanak sağlayan merak gibi keyif verici dürtülerin çoğalmasını içermektedir. Gelişim güdölerinde yüksek düzeylerde algılanan doyum, gereksinim duyulan nesne elde edildiğinde değıl, yaratıcılığın dışavurumu gerçekleştiğinde hissedilmektedir. Dolayısıyla bireyin arzularının gerçekleşmesini, heyecanının yükselmesini sağlayan gerilim artarak gelişimin devamlılığını sağlayan ihtiyaçların karşılanması üzerine gelişim arzusu güçlendiğı gibi sağlıklı işlevsellikte beslenmektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2011; Maslow, 1943).

Organizmanın gereksinimlerinin hiyerarşik bir yapıda açıklandığı ilk kısımda beslenme, cinsellik, oksijen ihtiyacı, dışkılama ve uyku gibi fizyolojik ihtiyaçlar (physiological needs) bulunmaktadır. Fizyolojik ihtiyaçlar karşılanması gereken temel gereksinimler olduğundan dolayı yaratıcılık ve saygı görme gereksinimlerinin önüne geçmektedir. Dolayısıyla organizmanın kendini gerçekleştirebilmesi için öncelikle fizyolojik ihtiyaçlarını karşılaması önem arz etmektedir. Fizyolojik ihtiyaçlar nispeten karşılandığında ise ikinci kısımda bulunan güvende hissetme, kararlılık, kendini korumak, belirli bir düzen içinde olmak, kaygı ve korku verici durumların oluştuğı ortamlarda bulunmamayı içeren güvenlik gereksinimleri (safety and security) aktifleşmektedir. Güvenlik gereksinimlerinin aktifliğı, belirsizlik ve güvenliğı tehdit eden sinyaller karşısında daha güçlenmekle birlikte, güvenliğı korumak üzere değışim ve gelişime engel olacak (güvenli alandan ayrılmamak, alışkanlıklara bağımlılık geliştirmek, risk almamak, değışime direnç geliştirmek) tedbirler almak ise organizmaya güvenlik sağlasa da kendini gerçekleştirmek üzere geliştireceğı kişilik yapısının önünde engel teşkil etmektedir. Çünkü gelişimin gerçekleşmesi için değışim gereklidir. Dolayısıyla değışim sürecinde bireyin gelişimini engellemeyecek düzeyde güvenli adımlarla ve belirsizlik içeren durumların oluşma ihtimalinin de farkında olarak ilerlemek, istenilen zamanda geri dönmenin de mümkün olduğunu bilerek yola çıkmak güvenlik gereksinimini de nispeten karşılamaktadır. Güvenlik gereksinimleri

gelişime kapı aralayacak düzeyde karşılandığında ise üçüncü kısımda bulunan sevgi ve ait olma ihtiyacı belirginleşmektedir. Sevgi ve aidiyet (love and belonging) ihtiyacının belirginleşmesi üzerine organizma arkadaş, sevgili ve eş gibi yakınlık kurabileceği bir ötekinin varlığına gereksinim duymaktadır. Bir öteki ile kurulan ilişkide verilen karşılıklı değer, sevgi ve ait olma gereksiniminin doyuma erişmesini sağlamaktadır. Varlık sevgisinin tamamen doyuma ulaşması mümkün olmasa da bu gereksinim varlığını koruyarak bireye haz vermekte ve sevgi-aidiyet gereksiniminin yeterli düzeyde karşılanması üzerine gelişim göstermektedir. Zira sevgi ve aidiyet gereksiniminin karşılanması ruh sağlığını pozitif yönde etkilerken, karşılanmaması ise ruh sağlığını negatif yönde etkileyerek patojenik hastalıklara sebep olmaktadır (Janetius, 2019; İnanç ve Yerlikaya, 2011; Maslow, 1943).

Öz-saygı (self-esteem) gereksinimi dördüncü kısımda bulunmaktadır. Birey yeterli, başarılı ve özgün olmaya gereksinim duyduğu gibi diğerleri tarafından beğenilmeye, onaylanmaya güvenilir bir kişi olarak tanınmaya ve kendisine saygı duyulmasına da gereksinim duymaktadır. Ancak kazanılan saygı ve başarının gerçek bir emeğin neticesinde elde edilmiş olması temel koşuldur. Çünkü çevredeki kişilerin fikir ve haklarına duyarlı olarak etik kurallara uygun davranışlarla saygın bir konuma gelmek, bireyin kendine ait başarısı olduğu için yaşamdan gerçek manada doyum almasını sağlayacaktır. Zira yalan sözler ve sahte davranışlarla kazanılan statü, bireyin gerçek başarısı olmadığı için diğerleri tarafından saygı duyulma gereksinimi karşılanmadığı gibi aşağılık kompleksi yaratması da kaçınılmaz olacaktır. Beşinci kısımda bulunan kendini gerçekleştirme (self-actualization) ihtiyacı, gereksinimler hiyerarşisi kuramında en üst düzey ihtiyaç olarak nitelendirilmektedir. Dolayısıyla diğer gereksinimler yeterli düzeyde karşılandığında organizma tam anlamıyla tatmin olmadığından dolayı daha yüksek bir doyum kaynağına gereksinim duymaktadır. Bu bağlamda organizmanın potansiyelin tüm yönleriyle entegrasyonu yakalayarak kendini gerçekleştirdiğinde, ihtiyaç hissettiği doyum kaynağına erişeceği belirtilmektedir. Kendini gerçekleştiren bireyler güçlü bir temele dayanmayan iyimserlik ve kötümserliğe uzak oldukları gibi irrasyonel savunmalardan da uzaktırlar. Kendilerine ilişkin duygu ve düşüncelerinde olduğu gibi geleceğe ilişkin olayları da nesnel ve net bir gerçeklik algısı ile değerlendirirler. Gerçek manada kendini

tanındıklarından dolayı hata yaptıkları zaman suçluluk duygusuna fıkse olup, vakit kaybetmek yerine problemin çözümlüne odaklanmaktadırlar. Dolayısıyla mükemmel olmadıklarının farkında olarak, kendilerini olduğu gibi kabul etmeye eğilimli oldukları gibi diğler insanları da güçlü ve zayıf yönleri ile kabul etmeye eğilimlidirler (İnanç ve Yerlikaya, 2011; Maslow, 1943).

Kendini gerçekleştiren bireyler riyakârlığı, etiketleyici söz ve tutumları sevmediğı gibi kendi davranışlarında da samimiyet ve doğallık gözlenmektedir. Kendi problemlerini başarılı bir şekilde çözdükleri gibi empatik yönleri gelişmiş olduğundan dolayı diğler insanların problemlerine de duyarlı oldukları gözlenmiştir. Bu kişiler kendi alanlarında kalmaya daha çok gereksinim duymakla birlikte, dışsal motivasyon yerine içsel motivasyonla güdülenmekte ve çevreye göre nispeten bağımsız bir birey olmaktadır. Çoğu insan kazandığı başarıların, hayatına giren yeniliklerin ve evlilik yaşantılarının üzerinden belirli bir süre geçtikten sonra, ilk gün ki değerini yitirmeye eğilimli olmaktadır. Ancak kendini gerçekleştiren bireyler her yeni güne pozitif uyanır, her çiçeğin eşsiz güzellikte olduğunu ve her dünyaya gelen bebeğin bir mucize olduğunu ifade ederek duygularında yoğunluk ve deneyimlerinde de tazelik yaşadıkları gözlenmektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2011; Maslow, 1943).

2.3.2. Ayırıcı Özellik Kuramı

Allport'a göre kişilik organizmanın özünde bulunan potansiyel ve kendine özgü duygu, düşünce ve davranışları ile belirlenen ve davranışlarla birlikte gelişim ve değişim gösteren, kişinin psikolojik yapısını etkilediğı gibi fiziksel yapısını da etkileyen bir sistemdir. Kişilik sistemi organizmanın savunmaları ile eylemlerinden ibaret olmadığı gibi, görünenin dışında kalan örtük kısmı da kapsamaktadır. Yani kişilik organizmanın eyleme geçmesini sağlayan güdüler, davranışları, düşünceleri, değerleri ve temayülleriyle bütünleştiğı gibi, kişilik özellikleri ise kişiden kişiye değişmektedir. Bu bağlamda kişilik kişinin kendine özgü yönleri ile kendine göre önem arz eden bileşenlerden oluşmaktadır. Kendilik ise kişiliğin merkezinde bulunan

ve kişinin kendine özgü olarak algıladığı özellikleridir. Organizmanın kendilik yaşamında önem verdiği pozitif eylemler ve özellikler “proprium” kavramıyla açıklanmasına karşın, kişiliğin bütünlük içeren yönlerini açıklamamaktadır. Zira kişilik pozitif ve negatif yönlerle bir bütün oluşturmaktadır. Ancak “proprium” ise yalnızca kişiliğin pozitif özelliklerini kapsadığından dolayı, organizmanın özünde pozitif olduğu, yaratıcı olduğu, gelişime eğilimli olduğu içsel bütünleşme sürecinin gelişimine etkileyen özelliklerle kendilik kısmını açıklamaktadır. “Proprium, bedensel kendilik duygusu, öz-kimlik duygusu, öz-saygı duygusu, öz-uzanım duygusu, kendilik imajı, rasyonel başedici benlik duygusu, benlik arayışı” ile beraber çocukluktan yetişkinliğe kadar uzanan 7 dönemden oluşmaktadır (Ewen, 1940; İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Bebekler, yaşamın ilk dönemlerinde kendisi ile dış dünya arasında ayrım yapamazken, ilerleyen dönemlerde kaslarını hareket ettirmesini sağlayan tendon ile iç organlarından kaynaklanan duyularını fark ederek bu ayrımı yapmayı öğrenirler. Tekerrür eden duyular sayesinde de bedensel kendilik duygusu oluşur. Allport özellikle yetişkinlerin bedensel kendilik duyuları aracılığıyla kendilerine ilişkin farkındalığa ulaşmalarının güvenli bir kaynağı olduğunu ifade etmektedir. Öz-kimlik duygusu çocukluk yıllarında çocuğun ismini öğrenmesiyle, isminin değişmediğini fark etmesiyle, kendiliğine dair sürekliliğin farkına varmasıyla birlikte, sahip olduğu kıyafetler ve oyuncaklarla kimlik duygusu güçlenmektedir. Yaşı ilerleyen organizma geçmişte kalan düşüncelerinin bir kısmını hatırlarken, yaş ile beraber deneyimleme düzeyinin artması üzerine yaşadığı her deneyimin ve düşüncenin geçmişte olduğu gibi şimdi de kendine ait olduğunun farkında olacaktır. Bireyin benlik duygusu çocukluk yıllarında değişim içinde olmasına karşın, yetişkinlik yıllarında köklü halini almaktadır. Öz-saygı duygusunun gelişimi 3 yaşındaki çocuğun ebeveyninin istekleri yerine özerk bir birey olarak kendi başına girişimlerde bulunma ve başarılı olmaya dair arzusunun beslenmesiyle mümkündür. Başarılı olduğunda öz-saygı düzeyi yükselmesine karşın, girişimleri başarısızlıkla sonuçlandığında öfke ve utanç duyguları oluşmaktadır. Yaşı ilerleyen çocuğun öz-saygı duygusunun gelişimi üzerine rekabet arzusu uyanmaktadır. Rakibinin karşısında başarılı olduğu zaman akranlarının onayını kazandığı takdirde öz-saygı düzeyi güçlenmektedir. Öz-uzanım

duygusu 4-6 yaş döneminde gelişmekte olup, bu dönemde çocuklar kendilerine ait eşyaları, kendi ebeveynini, kendi evini, kendi hayvanını fark ederek, bana ait veya “benim” kelimesinin anlamını kavramış olmalarıyla benliğin bütünleştirici parçalarını oluşturarak, sahip oldukları şeye karşı korumacı bir tutum içinde olurlar (İnanç ve Yerlikaya, 2012)

Kendilik imajı 5-6 yaş döneminde geliştiği çocuk ebeveyninin, öğretmeninin, akranlarının ve diğer kişilerin kendisinden beklediği şeyleri öğrenmektedir. Bu dönemde çocuğun olumlu ve olumsuz yönlerinin farkına varması, kabullenmesi yönünde sağlıklı bir rehberlik aktarılması ile sağlıklı benlik gelişiminin adımları atılmasına karşın, gerçeklik dışı abartılı tutumlar ise çocuğun sağlıklı benlik gelişimine sebep olmaktadır. Bu dönemde çocuğun vicdan mekanizması tam gelişmemiş olduğundan, yetişkinlik yıllarında nasıl bir kişi olmak istediğine dair net bir algısı da yoktur. Rasyonel başedici benlik duygusu ise, 6-12 yaş döneminde gelişmesiyle birlikte bu dönemde çocuk, vicdanının muhakemesi ile gerçekçi değerlendirmeleri yapabildiğinin ve problemlere çözüm üretebildiğinin farkına varmaktadır. Ancak ahlaki konularda henüz kendi kararlarına dair güvensizliğinden, ebeveyn, din veya akran grubunun kararlarının doğruluğuna güvenmektedir. Benlik arayışı ise adolesan dönemiyle başlamakta ve uzun süreli bağlanmaların olmadığı, çeşit çeşit rol denemelerinin yapıldığı, geleceğe dair bilinçli planların düşünüldüğü, kariyer tercihiyle beraber yaşam içinde amaç edinmeyi de içeren kimlik arayışının ön planda olduğu bir dönem olmaktadır. Ancak kimlik arayışının, adolesan dönemi ile sona ermediği, genç yetişkinlikte de devam ettiği, hatta bireyin bütünleşmiş bir benliğe erişene kadar denemelerin devam edeceğini ve ancak benliğin bütünleşmesine katkı sağlayan unsurların tekrerrür etmesi ile tamamlanacağı ifade edilmektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Allport bütünleşmiş benliği olgun kişilik olarak tanımladığı gibi bu kişilerin belirgin özelliklerle nevrotik kişilerden de ayrıldığını belirtmiştir. Bu bağlamda olgun kişiliği olan bireyler bağımsız, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek, sorumluluklarını üstlenen, öz-saygı düzeyi yüksek olan, sosyal ilişkilerinde işlevsel ve etkin olan,

gelişmiş empati duygusu ile negatif duygularını güçlü bir şekilde yöneten, gerçekçi düşünce ve amaçlara sahip olan, duygu, düşünce ve davranışlarında istikrarlı olan, pozitif ve negatif yönleriyle kendini kabul eden kişiler olarak tanımlanmıştır. Olgunlaşmamış-nevrotik bireyler ise kendini hor gören, gerçek dışı duygu ve düşüncelere kapılan, bir eylemin sorumluluğunu almadığı gibi özel haklara sahip olması gerektiğine inanan, bağımsızlaşma sürecini tamamlayamadıklarından dolayı bağımlı veya kopuk ilişkiler kuran kişiler olarak tanımlanmaktadır (Egloff, Schmukle ve Specht, 2012; Horney, 2017; İnanç ve Yerlikaya, 2012).

2.3.3. Bireysel Gelişim Kuramı

Rogers, insanların kişilik gelişim süreçlerinde, insanın doğasında bulunan potansiyelini tüm fonksiyonları (full functioning person) ile kullanabilmesi için çocukluk döneminden itibaren koşulsuz pozitif saygının gerekliliğini vurguladığı gibi, insanların gelişim süreçlerinde “organizmik değer verme” sürecine uygun bir biçimde karar vermenin gerekliliğini de vurgulamıştır. “Organizmik değer verme süreci” , bireyin kendini gerçekleştirme yolunda kendi eğilimlerine yatkın bulduğu kararları vermek iken, eğilimlerine yatkın bulmadığı değerleri ise elemesi şeklinde tanımlanmaktadır. Bir çocuğun merak, keşif, oyun, güvenlik, sevgi gibi pozitif değerleri açlık, susuzluk, acı gibi negatif değerlere tercih etmesi organizmik değer verme sürecine örnek olmaktadır. Yani kendini gerçekleştirme eğiliminin doyuma ulaşmasına katkıda bulunan deneyimlerin tercih edilmesidir. Bu deneyimler bilinçli bir düzlemde çok, bireyin kendi duyuşsal ve içsel süreçlerine göre verdiği kararlardan oluştuğundan dolayı, bilinçdışı kısımların kişinin bilinçli fikir, amaç ve kararlarına etkisi büyük olmaktadır. Kısacası birey duyuşsal ve içsel uyaranlarıyla iyi ve kötünün ayrımını yaptığı gibi bu uyaranları en iyi kendisi bileceğinden dolayı kendine dair farkındalığı arttıkça kendini gerçekleştirme eğilimi de o denli artacaktır (İnanç ve Yerlikaya, 2012; Rogers, 1963).

Kişilik gelişiminin işlevsel bir şekilde tamamlanması için gerekli olan diğer bir kavram ise, çocukluk döneminde sağlanması gerekli olan yeterli miktarda özgür alan, duygusal destek ve koşulsuz pozitif saygı olmaktadır. İdeal benlik ile gerçek benlik arasında kurulan dengenin de kişilik gelişimine etkisi olmakla birlikte, bireye yeterli düzeyde özgür alan verildiğinde hem ideal benlik ile gerçek benlik arasında dengenin kurulmasına, hem de kişinin potansiyelini tüm yönleriyle kullanmasına olanak sağlar. Çocuğun yakınları veya ebeveynlerinden gördüğü koşulsuz kabul ve sevgi pozitif saygı olarak tanımlanmaktadır. Sevgi ve koşulsuz kabul ile yetişen çocuğun da pozitif saygı düzeyi yüksek gibi, bu değerlere de yaşamı boyunca önem vereceği belirtilmiştir. Zira pozitif saygı gereksinimi doyuma ulaşan kişi pozitif öz-saygı geliştirmektedir. Pozitif öz-saygı gelişiminin doyuma ulaşması üzerine kişi bir öteki tarafından sevilme, kabul görme ve saygı görme ihtiyacından bağımsızlaşarak kendine değer verme sürecine başlamaktadır. Ancak kişilik gelişim sürecini pozitif etkileyen kavram koşullu sevgi-saygı değil, koşulsuz sevgi- saygı olmaktadır. Zira koşullu sevgi-saygıyla yetişen çocuk, olduğu gibi değil kabul edildiği gibi hareket etmekte olduğundan dolayı, değerli hissetmek ve kabul edilmek üzere belirli koşullu değerler geliştirmektedir. Dolayısıyla varlığın değerli kabul edilmesinin koşula bağlanması benlik gelişimini sekteye uğrattığı gibi potansiyelini de tüm yönleriyle kullanmasına engel olmaktadır. Bu kuramda ise, kendini gerçekleştiren birey benlik gelişimi tüm yönleriyle işlevsel biçimde gelişen ve var olan potansiyelini bütün fonksiyonlarıyla kullanan kişi olarak tanımlanmıştır (Hansen, 2000; İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Bu kuramda “potansiyelini tam kullanan kişi” değer koşullarına bağlı olmayan, kendi içsel sürecine uygun organizmik değer verme süreci ile kendi kararlarını veren, kendini pozitif-negatif yönleriyle koşulsuz kabul eden, tutarsız olmadığından dolayı savunmalara başvurmeyen, spontane olan, hatalarını açıkça fark edip işe yaramayan çözüm girişimlerini de değiştirmeye motivasyonu olan, kendi duygularına güven duyduğundan dolayı içinden geldiği gibi davranan, insanlar ile etkili ilişkiler kuran, öz-saygı düzeyi yüksek olduğu gibi diğerleriyle de koşulsuz pozitif saygıyla iletişime geçen kişi olarak tanımlanmıştır. Rogers potansiyelini tüm yönleri ile kullanan kişiyi, kendini gerçekleştirmiş olarak değil, kendini gerçekleştirmekte olan şeklinde

tanımlayarak, gelişimin dinamik bir yapı olduğunu vurgulamaktadır (Rogers, 1965; Rogers, 1963).

2.3.4. Psikososyal Gelişim Kuramı

Kişilik gelişimi üzerinde organizmanın doğuştan getirdiği potansiyelinin etkisi bulunmakla birlikte, kişiliğin şekillenmesinde sosyal ve tarihsel etkenlerin de pek çok etkisi bulunmaktadır. Dolayısıyla bireyin içinde bulunduğu toplum, kültürel değer ve ihtiyaçlar, ebeveyn tutumları da kişilik gelişimi üzerinde etkilidir. Freud kişilik gelişiminin çocukluğun ilk yıllarında tamamlandığını belirtmesine karşın, Ericson kişilik gelişiminin yaşam boyu devam eden dinamik bir süreç olduğunu ve ego kapasitesinin epigenetik ilkeye göre belirli aşamalarla geliştiğini belirtmiştir. Epigenetik ilkeye göre organizmanın bu aşamalarda sosyal ilişkiler kurduğu, çevresindeki değişiklikleri ve çevresini farkettiği gibi çevreye yönelmek üzere belirginleşen yetenekleri açığa çıkmaktadır. Epigenetik gelişim ilkesinde embriyonun gelişimi belirli bir biyolojik hız ve sırayla gerçekleşerek insan organizmasını oluşturur. Ericson'da kişilik gelişiminin epigenetik gelişim ilkesiyle uyumlu olduğunu belirterek psikososyal gelişim dönemlerinden bahsetmiştir. Psikososyal gelişim dönemlerinde zıt kavramların ilişkisi ile adaptif ve maladaptif döngüler bulunduğundan dolayı organizma her dönemde birtakım karışıklıklar ile karşılaşmaktadır. Dolayısıyla organizmanın her gelişim döneminde çözmesi gereken gelişim krizleri bulunmaktadır. Gelişim dönemine ait gelişim krizlerinin başarılı çözümü ile organizma bir sonraki gelişim dönemine işlevsel biçimde geçtiği gibi, gelişim krizlerinin çözülemediği durumlarda organizma ait olduğu gelişim dönemine uyum sağlayamadığı gibi, bir sonraki gelişim döneminde de uyum problemleri yaşamaktadır (Brook, Cohen, Crawford, Jeffry, Johson ve Sneed, 2004; İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Organizmanın gelişim sürecinde bulunduğu psikososyal gelişim aşamaları 8'e ayrılmaktadır. İlk dönem temel güvene karşı güvensizlik döneminde, bebeğin ihtiyaçları yeterli düzeyde ve zamanında giderildiğinde temel güven duygusu oluşurken, giderilmeyen ihtiyaçlar ile güvensizlik duygusu gelişmektedir. Ancak yalnızca güven duygusunun veya güvensizlik duygusunun deneyimlenmesinin sakıncalı olduğunu belirten Ericson, bebeklerin güven duygusunu deneyimlediği gibi güvensizlik duygusunu da deneyimleyerek ikisi arasında oluşan krizi çözümlemeleri neticesinde bu dönem de kazanılan umut duygusuna erişeceklerini belirtmiştir. Aksi takdirde umut duygusu gelişmediğinden dolayı dış dünyadan uzaklaşmanın bebeklik döneminin patolojisi geri çekilme başlamaktadır. İkinci dönem özerkliğe karşı kuşku ve utanç dönemi 2 yaş döneminde belirginleşmektedir. Çocuklar bu dönemde bedenlerinin ve çevresindeki nesnelerin üzerinde hakimiyet kurmak istediği gibi, kendi işlerini yapmaya dair güçlü bir arzu ile inatçı bir tutum gözlenmektedir. Çocukların özerklik girişimlerinin onaylanması üzerine irade gelişimi kazanılırken, özerklik gelişimi engellenen çocuk irade gelişimini tamamlayamadığından dolayı çocukluğun temel patolojisi kompulsiyonlar gözlenmektedir. Üçüncü dönem girişimciliğe karşı suçluluk, 3-5 yaş döneminde gözlenmektedir. Çocuklar bu dönemde hemcins ebeveyniyle özdeşleşmeye ihtiyaç duyduğu gibi bedensel faaliyetleri (koşma, zıplama vb.) de rahatlıkla yapmaya ihtiyaç duyarlar. Dil becerisi gelişimi, cinsel konulara merak ve hedefli planlar yaparak yeteneklerin açığa çıkması da bu dönemin gelişim özelliklerindendir. Girişimcilik arzusunun güçlendiği bu dönemde çocuğun cinsel konulara olan merakı, ebeveynin yerine geçme isteği, bedensel hareketleri özgürce yapma isteği, güçlü bir hayvan olmaya dair kurdukları hayaller ile girişimcilik çabaları onaylanan çocuk amaç edinmeyi kazandığı gibi, eylemlerini de belirli bir amaç çerçevesinde oluşturmaktadır. Ancak çocuğun girişimcilik çabaları sert biçimde cezalandırıldığında suçluluk duyguları ile birlikte dönemin patolojisi çekingenlik gözlenmektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Dördüncü dönem çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu 6-12 yaş döneminde gözlenmektedir. Bu dönemde çocukların cinsel duyguları ön planda değildir. Akademik başarılar ve sosyal faaliyetlere karşı artan ilgi ile birlikte, bir işe başlama ve bitirme arzusu, çalışkan olma, akranlar ile fikir birliğini öğrenme üzerine heves

gözlenmektedir. Ancak çocuğun girişimleri başarısız olduğunda yetersizlik duygusu yaşanmaktadır. Bu durumda çocuğun başarısızlığı kendi yetersizliği olarak algılamasının ve aşağılık duygusu yaşamasının önüne geçmek için, ebeveynlerin çocuğun yaşına uygun sorumluluklar vermesi, başarılı yönlerin onaylanarak cesaretlendirmesi, kıyaslamadan uzak durulması önem arz etmektedir. Böylelikle başarılı olma ile yetersizlik ilişkisindeki kriz çözümlenerek yeterlilik duygusunun kazanımı gerçekleşir. Aksi takdirde çocuklarda tembellik gözleendiği gibi gelişim yaşına uygun olmayan oyun ve hayaller kurarak regrese olduğu da gözlenmektedir. Beşinci dönem kimliğe karşı kimlik kargaşası, çocukluğun son bulduğu adolesan döneminin başladığı dönemde bir kimlik geliştirme ihtiyacı ile açığa çıkmaktadır. Adolesan döneminde bireyin bedeninde ve genital bölgesinde hızlı değişimlerin oluşumuyla beraber kişi “kim olduğunu ve kim olmadığını” öğrenmek ister. Birey cinsiyetine ait rolü, mesleki seçimini ve toplumsal kimliğini keşfetmek için özdeşim kurabileceği rol arayışı içindedir. Kimliğin keşfi temel iki kaynaktan beslendiğinden dolayı ilk kaynak bebeklik döneminde özdeşim kurulan ilişkilerin onaylanması veya reddedilmesiyle edinildiği gibi, ikinci kaynak yaşanan dönemsel, tarihsel ve sosyal olgularla da edinilmektedir. Dolayısıyla birey cinsel kimliğini keşfetmek üzere diğer kişilerle kendini muhakeme ederek cinsel yapısının yeterliliğiyle ilgili reel fikirleri zihninde oturttuğu zaman, cinsel yapısına dair şüphelerinin yatıştığı gözlenmektedir. Adolesan döneminde bireyin mesleki kararlarını net biçimde belirlemesi uzun zaman aldığından dolayı, meslek tercihiyle ilgili alanlarda bilgi edinmeyi ve deneyimlemeyi sağlayan gelişmiş imkanların varlığı ile mesleki rollerin net bir şekilde belirlenmesi üzerine bireyin kendine uygun bulduğu bir mesleği zorlanmadan tercih ettiği gözlenmesine karşın, gelişmemiş imkanların varlığı üzerine mesleki kimliğin tercih edilmesinde çeşitli problemler yaşandığı gözlenmiştir. Dolayısıyla mesleki kimliğini belirleyen kişinin kendinden emin adımlarla ilerlediği, mesleki kimliğini belirleyemeyen kişinin de daha fazla bocaladığı ve stres yaşadığı gözlenmiştir. Bireylerin toplumsal rollere dair tercihlerini ebeveynlerinden ziyade akranlarının fikirlerini kabullenerek, arkadaş gruplarından kendi beğendikleri kişilerle özdeşim kurarak belirledikleri gözlenmiştir. Ericson kimlik arayışının, kimlik bunalımı olduğu gibi gelişimsel bir süreç olduğunu da belirtmiştir. Kimlik arayış sürecinin belirginleşmesi için kimlik karmaşasının belirli düzeyde yaşanması gereklidir. Kimlik karmaşasının çözümlenmesi üzerine birey bağlılık duygusunu kazandığı gibi, kimlik gelişimi üzerine aldığı istikrarlı kararlarla ilerlemektedir. Ancak uzun süreli yaşanan

ve çözümlenemeyen kimlik karmaşası kimlik bunalımının ağırlaşmasına ve bireyin entegrasyon düzeyinin de yüksek düzeyde bozulmasına yol açmaktadır. Bunun üzerine birey bağıllık duygusunu geliştiremediğinden dolayı sık meslek değişimi, sık cinsel partner değişimi, sık sosyal grup değişimi ve sık fikir değişimi gözlenmektedir. Ayrıca cinsel kimlik, mesleki kimlik ve toplumsal kimlik gelişimi de tamamlanamadığında dönemin patolojisi “rol yadsıması” gözlenmektedir (Brook, Cohen, Crawford, Jeffry, Johson ve Sneed, 2004; İnanç ve Yerlikaya, 2012; Munley, 1975).

Altıncı dönem genç yetişkinlikte yakınlığa karşı yalıtılmışlık 20 ile 25 döneminde açığa çıkmasına karşın, yaş aralıkları bireylerin olgunlaşma süreçlerine göre değişiklik gösterdiğinden dolayı yaş aralıklarının değiştiği durumlar da gözlenmiştir. Bu dönemde bireyin olgunluk düzeyi, diğer kişilerle yakın ilişkileri başlatma ve devam ettirme becerisi ile bir ürün ortaya çıkarabilme becerisini kapsamaktadır. Bireyin kişilerarası ilişkilerde somut birliktelikler gerçekleştirmesi, samimiyet, işbirliği, empati ve uzlaşmayı barındıran arkadaşlıklar kurması, olgun bir cinselliğe erişmesi, yakınlığı geliştirebilmesi ve sevgi duygusunu (bağıllık, cinsel isteklilik, rekabet, fikir birliği, ortak paylaşım vb.) geliştirmesi de bu dönemin gelişimsel özelliklerindendir. Yakınlık ile yalıtılmışlık arasındaki kriz çözümlendiğinde yakınlık ve sevgi duygusu gelişirken, kriz çözümlenemediğinde yalıtılmışlık, dışlanma patolojisi gelişmektedir. Yedinci dönem yetişkinlikte başlayıp, 60’lı yaşlara kadar devam eden üretkenliğe karşı durgunluk dönemidir. Bu dönemde bireyin temel hedefi üreme yoluyla çocuk sahibi olmak, çocuğunu yetiştirerek gerekli sorumlulukları almak, gelecek nesiller için işlevsel olan bir birey yetiştirmek, üretkenlikle bilimsel ve sanatsal faaliyetler üzerinden yaratıcı ürünler ortaya çıkarmaktır. Üretkenliğe karşı durgunluk karmaşası çözümlendiğinde üretkenlik kazanılırken, karmaşa çözümlenemediğinde durgunluk, ürün yaratamama ve grup çalışmalarında sorumluluk almama gibi problemler gözlenmektedir. Sekizinci dönem benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk karmaşası yaşlılık döneminde açığa çıkmaktadır. Bu dönemde birey öz-kabule erişmesi, hayatını anlamlı bulması ve ölümü paniğe kapılmadan kabullenmesi üzerine benlik bütünlüğüne erişmesi beklenmektedir. Dönem karmaşasını çözen yaşlı bireylerin tecrübeleriyle hayata karşı bilgi sahibi olan, olaylar karşısında soğukkanlılığını koruyan ve aktif bir bilgelığe erişen olgun bir kişi

oldukları belirtilmektedir. Ancak karmaşayı çözemeyen bireyler ise, geçmiş yaşantılarından pişmanlık duyan, umutsuzluk neticesinde yeni bir yaşam arzusu içinde olan, ölüme karşı yüksek düzeyde korku-kaygı yaşayan ve pek çok şeyi hakir gören insanlar oldukları ifade edilmektedir (Brook, Cohen, Crawford, Jeffry, Johnson ve Sneed, 2004; İnanç ve Yerlikaya, 2012).

2.3.5. Psikoanalitik Kuram

Psikoanalitik kuramda Jung bireyleşme ve bütünleşme kavramlarını tanımlamaktadır. Bu bağlamda “bireyleşme ve bütünleşme birbirinden farklı” anlamları ifade etmekle birlikte, aynı anda oluşan ve birbirini ilgilendiren kavramlar olmasına karşın Jung, kişiliğin en önemli hedefinin bütünleşme olduğunu belirtmektedir. Jung’a göre organizma yaşama ayrılmamış bir birey olarak başlar ve zaman içinde “bir tohumun bitkiye dönüşmesi gibi insan da tam ayrılmış, dengeli ve bölünmemiş bir kişiliğe dönüşür”. Yani kişi bireyleşme düzeyini geliştirdikçe bütünleşmeye doğru yaklaştığından dolayı bilinçli eylemleri artar. Dolayısıyla “dünyada algıladığı şeyler arasında ince ayırım yapma yeteneği gelişir”. Jung “ego, persona, gölge, anima ve animus” gibi kişiliğin gelişimine etki eden sistemlerin bilinç yüzeyine çıkması üzerine bireyleşmenin gerçekleştiğini belirtir. Kişiliğin tüm yönlerinin gelişmesi için eşit fırsat verildiğinde sağlıklı kişilik gelişimi gerçekleşmesine karşın, kişilik gelişimine eşit fırsat verilmediği takdirde ise kişiliğin bir yönü gelişirken, diğer yönü kısır kalmaktadır. Dolayısıyla kişiliğin tek bir yönünün gelişmesi kişiliğin “şişmesine” doğallığı yitirmesine ve sağlıklı gelişimine sebep olmaktadır. Ancak sağlıklı gelişen kişilik, kişilik sistemlerinin ayrışması, gelişmesi ve bütünleşmesiyle oluşur (Jung, 1939; İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Bu kuramda sağlıklı bütünleşmenin temel koşulu “bilinç ve bilinçdışı” birbirini baskılamadığı gibi ikisinin arasında müsbet ilişki-müsbet çaba gerekli olmaktadır. Bütünleşme zor ve karmaşık bir süreç olan kendini bulma yolculuğu olduğundan dolayı, kişi başlangıç aşamasında bilinçdışını yadsımak ister. Ancak zaman içinde kişiliğinin yansıması olan yönleri, diğerlerine yansıtmak yerine

kabullenme sürecine geçer. İlk aşamada kişi toplumsal amaçlarının sahtelik içerdiğini fark ettiğinde persona çözülür, ikinci aşamada kişi yıkıcı eğilimlerinin farkına varır ve “gölge diğer ruhsal birimlerle bütünleşir”. Üçüncü aşamada ise “kişiliğin karşı cinse ait bileşenlerinin” farkına varılması ile “anima ve animus” onaylanır. Son olarak “ben arketipi” kişiliğin merkezine geldiğinde bütünleşme süreci tamamlanır (Hunt, 2012; İnanc ve Yerlikaya, 2012).

2.3.6. Pozitif Ruh Sağlığı Ölçütleri

Pozitif Ruh Sağlığının Ölçütlerini açıklayan Marie Johada pozitif ruh sağlığını, kendine yönelik tutumlar, olgunlaşma ve kendini gerçekleştirme, entegrasyon, özerklik, gerçeklik algısı ve çevresel etki kavramlarıyla altı başlıkta açıklamıştır. Kendine yönelik tutumlar ile öz-saygı düzeyinin yüksekliğine, gerçek benlik ile ideal benlik arasında denge gerekliliğine, gerçek kimlik duygusunun gelişimine ve öz-kabul ile yaşamının gerekliliğine atıfta bulunmaktadır. Olgunlaşma ve kendini gerçekleştirme sürecinin bireyin yaşamdan doyum almasını, hayata etkili katılım sağlamasını ve yüksek motivasyon ile yaşamına devam etmesini sağladığından dolayı gerekliliğinden dem vurulmuştur. Entegrasyon ile organizmanın biyolojik, fizyolojik, psikolojik ve çevresel süreçlere ilişkin denge ve uyum içinde yaşamasının gerekliliğinden söz edilmiştir. Özerklik ile organizmanın bir başkasına bağımlı olmadığı gibi, bağımsızlığını koruyarak kendi kararlarını vermekte özgür ve olgun olan kişinin varlığından bahsedilmektedir. Gerçeklik algısı ile bireyin gerçekliği algılama yetisinden dem vurularak, gerçekliği algılama yetisinin işlevsel olduğu düzeyde yaşamı anlamlı kıldığı ve doyum verdiği belirtilmiştir. Çevresel etki kavramı ile aşk, iş ve boş zaman yeterliliği, diğer kişilerle ilişki kurma yeterliliği, çevrenin taleplerini karşılama yeteneği, çevreye uyum sağlama ve problemleri etkili bir şekilde çözerek gerçeklikle başa çıkma yeteneklerinin varlığından söz edilmektedir. Dolayısıyla altı başlıkta açıklanan özelliklere sahip kişilerin ruhsal alanda olduğu gibi bilişsel ve fiziksel alanda da sağlıklı olacakları ifade edilmiştir (Barrades Alarcon, Barrades Sanchez, İbanez Guzman ve Trapaga Balderrama, 2007; Diner ve Ryff, 1996)

2.3.7. Gelişimsel Dönem Kuramı

Buhler insanların temel hedefinin bireysel ve toplumsal yaşamda ulaştıkları başarılarından doyum algılamaya dair arzuları olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda hedefe ulaşmanın temel koşulu ise bireylerin kendi karar ve sorumluluklarını değerlendirerek, spontane ve yaratıcı yönlerini keşfederek, potansiyellerini açığa çıkararak kendini gerçekleştirmenin insanın en temel eğilimi olduğunu da ifade etmiştir. Ayrıca Buhler, 400 kişinin yaşam öyküsünü inceleyerek “ilerleyici büyüme (0-15 yaş), büyümenin cinsel üretme yeteneğiyle beraber devam etmesi (15-25 yaş), büyümede kararlılık dönemi (25-45 yaş), cinsel üretme yeteneğinin yitirilmesi (45-65 yaş)”, büyümenin gerilemesi ve biyolojik yavaşlama (65 yaş ve sonrası) gibi beş dönem tespit etmiş ve bu dönemlerin hepsinde “biyolojik ve psikolojik gelişimin birbirine koşut olduğunu” ifade etmiştir (Atıcı, Bilgin ve İnanç, 2015, s.48; DeRobertis, 2006).

2.3.8. Kişilik Yönetim Süreçleri

Yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik yönetim süreçlerini açıklayan Neugarten ise, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde bireylerin kişiliklerini nasıl yönettiklerini açıklamakla birlikte, değişen sistem içindeki durumların farklılıklarını, kültürel normları ve farklı yaş gruplarındaki insanların yaşına uygun olan farklı davranış kalıplarını açıklamaktadır. Her kuşak kendinden önceki kuşağa göre farklı duyu, düşünce ve davranışsal kalıplara sahip olduğundan değişen tarihsel dönem ve kültürel iklimle beraber kişilik özellikleri de bu durumdan etkilenecek, bir önceki kuşağa göre farklılık göstermektedir (Diener ve Ryff, 1996; Kraines, Neugarten ve Troll, 1969).

2.4. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Araştırmalar

Pozitif psikoloji de bireyin güçlü yönlerinin araştırılmasıyla beraber gelir düzeyi düşük olan ailelerde yetişen çocukların bir kısmının yetişkinlik yıllarında içe kapandığı, çaresizlik duygularını daha sık yaşadığı, aniden gelişen olaylar ile ilişkili olarak muğlaklığa tahammülsüzlük, yüksek stres oranları ve depresif belirtiler de gösteren kişilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde düşük sonuçlar gözlenmesine karşın, bir kısmının da yetkin, etkili problem çözme becerisi olan, sorumlulukları üzerinde istikrarlı olan, negatif vakalarda kendini toparlama gücü yüksek olduğu gibi psikolojik dayanıklılık düzeylerinin de yüksek olduğu gözlenmiştir. Zira psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin, yüksek benlik saygısı, yüksek öz-kabul, yüksek yaşam doyumu, güçlü sorumluluk bilinci, güçlü duygu yönetimi ve bilinçli farkındalık düzeylerinin de yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu bağlamda psikolojik iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık değişkenleri üzerinde yapılan araştırmalar incelendiğinde iki değişken arasında güçlü bir ilişki saptanmıştır. Bireysel yeterlilik, etkili iletişim örüntüsü, sosyalleşme yeteneği, destekleyici ebeveyn tutumu gibi psikolojik dayanıklılığı güçlendiren koruyucu faktörler sağlandığında psikolojik iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif ilişki gözlenmesine karşın, koruyucu faktörler sağlanamadığında ise sosyal fobi, obsesif-kompulsif bozukluk, anksiyete ve depresyon belirtileri ile psikolojik iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif ilişki gözlenmiştir. Ryff'ın psikolojik iyi olma modelinin alt boyutlarından öz-kabul, yaşamın anlamı, yaşam doyumu değişkenleriyle psikolojik dayanıklılık arasında güçlü bir ilişki gözlemlendiği gibi, Diener ve arkadaşlarının geliştirdiği psikolojik iyi oluş ölçeğinde de benlik saygısı ve iyimserlik düzeylerini ölçen değişkenler ile güçlü bir ilişkisinin bulunduğu gözlenmiştir (Atarbay, 2017; Diener ve arkadaşları, 2009; Dugas, Marchand ve Ladouceur; 2004; Ryff ve Singer, 1996; Sağ, 2016 ;Sahranç ve Geçgin, 2017; Csikszentmihalyi ve Seligman, 2000; Terzi, 2008).

Liu, Shono ve Kitamura (2009), Japonya'da 545 öğrenciden oluşan bireylerin psikolojik iyi olma düzeyleri ile depresyon ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada psikolojik iyi olmanın alt boyutlarından özerklik, çevresel

hakimiyet, pozitif ilişkiler, öz-kabul, yaşam amacı, bireysel gelişim ile depresyon ve anksiyete arasında negatif ilişki saptanmıştır. Bu bağlamda bireysel gelişim, öz-kabul ve yaşam amacı yüksek düzeylerde olduğunda anksiyete düşük düzeylerde gözleendiği gibi çevresel hakimiyet, pozitif ilişkiler ve öz-kabul yüksek düzeylerde olduğunda da depresyon hastalığı düşük düzeylerde gözlenmiştir. Anksiyete ve depresyon düzeyleri yükseldiğinde ise negatif duygulanım yükseldiği gibi, negatif duygulanım ile psikolojik iyi olma arasında da negatif ilişki saptanmıştır.

Psikolojik iyi oluş ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin analiz edildiği bir araştırmada, psikolojik iyi oluş ile benlik saygısı arasında pozitif ve anlamlı ilişki saptandığı gibi benlik saygısının psikolojik iyi oluş alt boyutu yaşam doyumu değişkeninin güçlü bir yordayıcısı olduğu da saptanmıştır. Ergenlik çağındaki bireylerin benlik saygısı düzeyleri psikolojik iyi oluş düzeylerini yordadığı gibi, lisans öğrencilerinin benlik saygı düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında da pozitif ilişki saptanmıştır. Analiz edilen diğer araştırmalarda ise benlik saygısı ile ruh sağlığı arasında güçlü bir ilişki gözlenmiştir (Cihangir-Çankaya ve Gülyüksel- Akdağ, 2015; Diener, 2009; Ryff 1989).

Ryff (2014) yetişkin gelişimi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada işlevsel kimlik gelişimi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Yetişkinliğe geçiş aşamasında olan kadınların bireysel gelişimi, yaşam amaçları ve çevresel hakimiyet düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif ilişki saptandığı gibi etkili problem çözme becerisi olan, öz-saygı düzeyi yüksek olan ve gelişimsel görevlerini işlevsel biçimde gerçekleştiren yetişkinlerin de bireysel gelişim, öz-kabul ve çevresel hakimiyet düzeylerinin pozitif sonuçlar verdiği saptanmıştır.

Erdem ve Kabasakal (2015) kaygılı-kaçınan bağlanma stilinde olan 239 yetişkinin psikolojik iyi oluş düzeyleri analiz edilmiştir. Bu bağlamda romantik ilişki içinde kaygılı-kaçınan bağlanma stilinde olan bireylerin psikolojik iyi oluşun alt

boyutları (pozitif ilişkiler, otonomi, çevre hakimiyeti, kişisel gelişim, yaşam amacı, öz-kabul) arasında negatif ilişki saptanmıştır. Akran ilişkilerinde de kaygılı bağlanan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde negatif sonuçlar gözlenmiştir. Telef, Uzman ve Ergün (2013), psikolojik iyi oluş ile değerler arasındaki ilişkinin incelendiği 260 öğretmen adayının bulunduğu araştırmada, uyumlu olma, güvende hissetme, yardımsever olma, başarılı olma, mutluluk, duygu ve düşüncelerinin farkına vararak kendine yönelme ve evrensele hitap etme ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Özellikle de mutluluk ve evrensele hitap etme ile iyi oluş arasında güçlü bir ilişki gözlenmiştir.

Ryff ve Keyes (1995) kültürler arası farklılığa göre psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından alınan puanların değişebileceğini ifade etmiştir. Bu bağlamda Ryff, Lee ve Na'nın (1993), psikolojik iyi oluş ile Batı ve Doğu kültürleri arasındaki ilişkiyi incelediği bir araştırmada psikolojik iyi oluşun pozitif ilişkiler kurma alt boyutu ,Güney Koreli bireylerin yüksek puanlar aldığı gözlenmişken, psikolojik iyi oluşun kendini kabul ve otonomi alt boyutlarının ise Amerikalı bireylerde yüksek puan aldığı gözlenmiştir. 330 Amerikalı ve 200 Tayvanlı lisans öğrencisinin psikolojik iyi oluş puanlarının karşılaştırıldığı araştırmada Amerikalı öğrencilerin iyi oluş puanları Tayvanlı öğrencilerden daha yüksek sonuç vermesine karşın cinsiyet ile psikolojik iyi oluş puanları araştırıldığında ise, Tayvan'da pek değişiklik görülmemekle birlikte Amerikan kadınlarının psikolojik iyi oluş puanları tüm noktalarda erkeklerden daha yüksek sonuç vermiştir (Cristopher, 1999; Akt: Rıza, 2016).

Psikolojik iyi oluş düzeyi ile yaş değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde ilk zamanlarda yapılan araştırmalarda genç bireylerin yaşlı bireylere oranla daha yüksek puanlar aldıkları saptanmış olmasına karşın, son zamanlarda yapılan araştırmalarda yaş değişkeni ile psikolojik iyi oluş düzeyinin değişmediği saptanmıştır. Ancak yaş düzeyleri yükseldikçe yaşam doyum düzeylerinin de yükseldiği gözlenmiştir. Ryff (1991) 200 kişiden oluşan “genç yetişkin (18-20), orta yaşlı (30-64), yaşlı (64 ve sonrası)” bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarını incelediği araştırmada genç yetişkinler ve orta yaşlı bireylerin kişisel gelişim puanlarının yaşlı bireylere oranla

daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Orta yaşlı bireylerin yaşlı bireylere oranla özerklik ve yaşam amacı alt boyutundan daha yüksek puanlar aldığı gözlendiği gibi, 30-64, 64 ve sonrası yaş aralığında olan bireylerin de genç yetişkinlere oranla çevresel hakimiyet alt boyutundan daha yüksek puan aldıkları gözlenmiştir. Ancak öz-kabul ve pozitif ilişkiler alt boyutunda yaş değişkenine göre anlamlı bir fark bulunamadığı saptanmıştır (Akt: Akın, 2013; Akt: Rıza, 2016, Ryff ve Keyes, 1995).

Rogers ve Deboer (2001) psikolojik iyi oluş ile gelir düzeyinin cinsiyet üzerindeki etkilerinin analiz edildiği bir araştırmada, gelir düzeyindeki artışın kadın ve erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yükselttiği gözlenmiştir. Hatta artan gelir düzeyi ile kadınların depresyon ve anksiyete düzeyleri arasında negatif ilişki gözlendiği gibi, stres düzeylerine ilişkin koruyucu faktör olduğu da gözlenmiştir. Kadınların çeşitli (mesleki yaşamındaki rolü, evlilik ilişkisindeki rolü, ebeveynlik rolü vb.) rolleri doyum verici olduğu anda bireysel iyi oluş düzeylerinin de pozitif yönde etkilendiği gözlenmiştir. Evli kadınların gelir düzeylerinin yükselmesi üzerine evli erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde pozitif, negatif ve nötr etkiler gözlenmektedir. Geleneksel yapının hakim olduğu ve ailenin geçiminden sorumlu olan kişinin yalnızca erkek olduğu durumlarda negatif etkiler gözlenmesine karşın, modern aile yapısının hakim olduğu erkeklerde ise pozitif etkilerle birlikte, gereksinim duyduklarında eşinden gelen maddi desteğin kabulü ile anksiyete ve depresyon düzeylerini de pozitif yönde etkilediği gözlenmiştir.

Ryff ve Keyes (1995) yaş ve cinsiyet değişkeni ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaya genellikle lise mezunu, 25 yaş ve sonrasını içeren 1108 evli birey katılmıştır. Bu bağlamda psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından olan yaşam amacı, bireysel gelişim, pozitif ilişkiler ve çevresel hakimiyet sonuçlarında yaşlı bireylerin genç bireylere oranla daha yüksek puanlar aldığı gözlenmiştir. Öz-kabul alt boyutunun yaş değişkenine göre farklılaşmadığı gözlenmesine karşın, özerkliğin genç yetişkinlik ve orta yetişkinlik dönemlerinde arttığı gözlenmiştir. Pozitif ilişkiler alt boyutundan ise kadınların erkeklere oranla daha yüksek düzeyli

puanlar aldığı gözlenmiştir. Dolayısıyla pozitif ilişkilerin cinsiyete göre farklılaştığı gözlenmiştir.

Marks ve Lambert (1998) genç yetişkin, orta yetişkin ve yaşlı bireylerin bulunduğu 6948 kişinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile evlilik süresi, evlilik niteliği ve bekarlık süresi arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, bekar bireylerin psikolojik iyi oluşun alt boyutu olan bağımsızlık ve bireysel gelişim puanları yüksek olmasına karşın evli bireylerin otonomi ve bireysel gelişim puanlarından düşük düzeyli bulgular gözlenmiştir. Psikolojik iyi oluş ile cinsiyet arasındaki ilişkinin analizinden, çiftin her ikisinde de evliliğin sağladığı statü dolayısıyla psikolojik iyi oluş düzeylerinden yüksek puanlı bulgular elde edilmiştir. Bekarlığın devam etmesi ile psikolojik iyi oluş arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Ancak uzun yıllar süren bekarlığın yaşlı bireyler üzerinde negatif etkileri gözlenmiştir. Evliliği feshetme ve dul olmanın erkeklere oranla kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde, negatif etkileri tespit edilmiştir.

Evlilik ilişkisindeki uyum, ilişkinin kalite düzeyi, benlik saygısı, bireylerin kişisel mutluluğu ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif ilişki saptandığı gibi çiftlerin depresyon düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında da negatif ilişki saptanmıştır. Evlilik ilişkisinde algılanan doyum, yaşam kalitesi, benlik saygısı, yaşam doyumunu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ve anlamlı ilişki saptandığı gibi evli bireylerin bekar bireylere oranla psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu da saptanmıştır. Evlenmeden romantik ilişki yaşayan çiftlerin sadakat düzeylerinin evli çiftlere oranla daha düşük olduğu da gözlenmiştir. İşlevsel evlilik yaşantısı öznel iyi oluşu ve psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilediği gibi patolojik hastalıklara karşı da koruyucu faktör olmaktadır. Ancak işlevsel olmayan evlilik yaşantısında düşük öz-saygı ve iletişim problemleri çift yaşantısını negatif yönde etkilediği gibi patojenik hastalıklara karşı da risk faktörü taşımaktadır. (Beaudry, 2002; Cihangir-Çankaya ve Gülyüksel-Akdağ; Kim ve McKenry, 2002; Satir, 2016; Yang ve Vivian, 2010).

Aile ilişkileri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda, yaş aralığı 55 yaş ve öncesi olan evli bireylerin katıldığı ve 1980-83-88 yıllarında toplanan verilere göre, bağlılık duygusunun aktarıldığı, kaliteli vakit geçirilen, fonksiyonel iletişim örüntülerinin bulunduğu, olumsuz hadiseler ile etkili baş etme becerilerinin geliştirildiği, roller ve sınırların net olarak tanımlandığı, aile üyelerinin birbirini desteklediği işlevsel aile yapısı içinde yetişen bireylerin yetişkinlik yıllarında psikolojik iyi oluş düzeylerinden yüksek sonuçlar elde edilmesine karşın, sürekli stresli olaylara maruz kalan, ilişkilerin bağımlılık üzerinden ilerlediği, söz kesmenin sık olduğu, roller ve sınırların net olarak belirlenmediği, kopuk aile veya iç içe geçmiş aile yapılarında yetişen bireylerin ise, yetişkinlik yıllarında psikolojik iyi oluş düzeylerinden düşük sonuçlar elde edilmiştir. İşlevsel ailede yetişen bireyler ile ebeveyni boşandığında minimum stres yaşayan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (Akdağ, 2014; Dokur ve Profeta, 2006; Glading, 2015).

2.5. Evlilik Uyumu Kavramı ve Tanımları

Evlilik ile ilgili ilk çalışmalar 1920'li yıllarda demografik değişkenlerin incelenmesi ile başlamış ve 1970'li yıllarda aile ve çift yaşantısını etkileyen duygusal ve bilişsel değişkenlerin incelenmesi ile devam etmiştir. Alanyazında evlilik ile ilgili pek çok tanım olması ile beraber, genellikle evlilik, çiftlerin karşılıklı anlaşması ile bekarlıktan evli çift aşamasına geçişi onayladıkları bir sistem olmakla beraber, evlilik sistemi çiftlere evlilik statüsünü kazandırmakta olması ile çiftlerin ruhsal sağlıklarını olumlu yönde etkilemekte, bekar bireylere oranla bağlılık ve sadakat duygularının daha işlevsel bir şekilde geliştiği, arkadaşlık ve cinsellik gibi duygusal yakınlığın kurulduğu, ekonomik durum, sosyal aktiviteler, nitelikli beraberlik ve problemleri bir hadiseyi çözme noktasında işbirliği kurulan önemli bir sosyal sistem olmakla beraber, evli çiftlerin evlilik uyumu düzeylerini güçlü bir şekilde etkilemekte olan muazzam bir sistem olarak tanımlanmaktadır (Glading, 2015; Soysal, 2017; Tutarel-Kışlak, 1999).

Evlilik doyumu, evlilik kalitesi ve evlilik uyumu kavramlarını bazı araştırmacılar farklı kavramlar olarak ifade etmesine karşın, bazı araştırmacılar ise bu kavramların birbiriyle aynı anlamı taşıdığını ifade ederek çalışmalarında bu kavramları birbirinin yerine kullanmıştır. Diğer araştırmacılar ise bu kavramların birbiri ile ilişkili olan ancak ayırt edilebilecek özellikleri bulunduğundan aynı kavramlar olmadığını ifade etmiştir. Bu bağlamda kavramların tanımı ile ilgili karışıklık günümüzde de devam etmekte olduğundan, net bir görüş birliğine varılamamakta ve araştırmacılar bu kavramları kendi paradigmasına göre açıklamaktadır. Evlilik uyumu ve evlilik doyumu kavramları diğer kavramlara oranla daha sık karıştırılmakta ve araştırmacıların bir kısmı, kavramlar arasında bulunan yüksek korelasyondan dolayı aynı anlamı ifade ettiğine dair görüşünü kararlı bir biçimde korurken, araştırmacıların bir kısmı ise evlilik uyumunun evlilik doyumu kavramının yordayıcısı olduğundan farklı anlamlara işaret ettiği görüşünü korumaktadır. Bu kavramlar arasında benzerlik ve güçlü ilişki bulunmakta, hatta evlilik uyumu ölçeği evliliğin niteliği ile beraber genel evlilik doyumunu da ölçmekte ancak evlilik uyumu kavramı daha çok ilişki prognozunu ölçerken, evlilik doyumu ilişkide çiftler tarafından algılanan doyum düzeyini ölçmektedir. Evlilik uyumu çiftlerin öznel yargılarına göre değil, evliliğin genel niteliğine göre belirlenirken, evlilik doyumu ise çiftlerin öznel yargılarına göre değerlendirilmektedir. Dolayısıyla bu kavramlar arasında güçlü bir ilişki bulunmasına karşın, ayırt edici özellikleriyle birlikte açıklanarak, kavramlar arasındaki farklılığa vurgu yapılması gerektiği de pek çok araştırmada belirtilmektedir (Dougherty, Manne, Pape ve Taylor, 1999; Gladding, 2015; Soysal, 2017).

Locke ve Wallace'ye (1959) göre evlilik doyumu, çiftlerin ilişki içinde olmaktan aldıkları haz, hissettikleri mutluluk ve algılanan doyum düzeyi biçiminde tanımlanırken, Spanier ve Cole'ye (1976) göre ise evlilik uyumu ve evlilik doyumu aynı anlamı ifade ettiğinden, evlilik ilişkisindeki mutluluk, çiftlerin güçlü ve zayıf yönleri, evliliğe olan katkıları, bağlılık dereceleri, iletişim örüntüleri, problem çözme becerileri ile süreç içinde değişen ve gelişen bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Rogers (1972) evlilik ilişkisindeki uyum düzeyinin çiftlerin ilişkiye yükledikleri anlama göre değiştiğini ifade ederek, çiftlerin bir kısmının evliliği, keşfedilmeyi bekleyen yeni ve sihirli bir kapı, romantik bir bahçe, özgürlüğe açılan heyecan verici dünya, potansiyeli

gerçekleştirmeye teşvik eden eş desteği, sevgi, saygı temeline dayanan ve karşılıklı dayanışmayı içeren problemlerin çözümü şeklinde bir anlam yüklemesine karşın, çiftlerin diğer bir kısmı da sıkı ve geçilmesi zor olan büyük bir bahçeyi kapatmış çitler sınırlanan özgürlük şeklinde anlamlar yüklemektedir. Dolayısıyla çiftlerin evlilik ilişkisine yüklediği anlamlar ve ortak kavramlar arttıkça evlilikte uyum düzeyleri artmakta ancak ilişkiye yüklenen anlam ve kavramlar farklılaştıkça da evlilikte uyum düzeyleri düşmekte ve anlaşmazlıklar artmaktadır (Chapman, 2016; Akt: Janetius, 2019; Spanier, 1976; Tezer, 1996; Tutarel-Kışlak,1999).

Çiftler arasında emosyonel paylaşımı, empatik yaklaşımı, bireysel farklılıklara saygı duymayı, sevgi ve bağlılık duygusunun aktarımını, evlilik ilişkisindeki değişim döngülerine uyum sağlamak, işbirliği, uzlaşma, kaliteli vakit geçirme ve ortak paylaşımın bulunduğu, etkili iletişim örüntülerinin tercih edildiği, ilişkinin dinamizmini korumaya yönelik rol ve sorumlulukların dengeli ve eşit paylaşımı, cinsel yaşantıdan alınan yüksek doyum ile gönüllü ve zorunlu niteliklerin dengeye ulaşmasını da içeren evlilikler, uyumlu evlilik olarak tanımlanmaktadır. Evlilik ilişkisinde çiftlerin birbirini tanınması, arzulaması, sevmesi ve evlenme kararını alması gönüllülük esasına dayandığından, gönüllü nitelikleri içerdiği gibi, evlilik akdini gerçekleştirmek üzere kültürden kültüre farklılık gösteren ancak gerekliliği bulunan birtakım geleneklere ve yasalara (nişan, resmi nikah vb.) uygun davranmayı içeren zorunlu nitelikler de mevcuttur. Locke ve Williamsion (1958) evlilik uyumunu, kaotik hadiselerin etkili ve uzlaşmaya yönelik çözümlemesi, çift yaşantısı (yoldaşlık), duygusal yakınlık, evlilikte algılanan doyumun yüksek düzeyde hissedilmesi, ortak etkinliklerin oluşturulması, gereksinimler ve beklentilerin dengelenmesi şeklinde tanımlamakta iken, Russel'e (1983) göre evlilik uyumu, çiftlerin bilişsel fiziksel ve duygusal yakınlık içinde olması, eşler arası eşitlik düşüncesinin desteklenmesi, evlilikte algılanan memnuniyetin artması ve çatışmaların azalması neticesinde uyumlu bir evlilik gerçekleşmektedir. Spanier (1972), evlilik uyumunun çok yönlü bir süreç olduğunu, çiftler arasında uyumsuzluğa yol açan farklılıkların bulunduğunu, gergin anların ve bireysel endişelerin, evlilikte algılanan doyumun, bağlılık ve fikir birliğinin bulunduğunu ifade etmekle birlikte, bu özelliklere sahip çiftlerin evliliklerini de uyumlu olarak tanımlamaktadır. Gottman (1994) evlilikte meydana gelen negatif

hadiselerin, pozitif hadiseler ile dengelenmesi neticesinde ortaya çıkan dinamiğin, uyumsuz evlilikler ile uyumlu evliliklerin birbirinden ayrıldığını ifade etmektedir (Akt: Donovan, Jiang, Terhorst, Weimer ve arkadaşları 2013; Tutarel-Kışlak, 1999, Akt:Yalçın,2014).

Uyumlu evliliklerde, çiftlerin işbirliği ile aldığı kararlar, pozitif yüklemeler veya yüklemelerin karşılıklı anlaşılabilirliği ile empatik yaklaşım, ortak ilgilerin paylaşımı veya farklı ilgi alanlarına duyulan saygı, gerçekçi beklentiler, ev işlerinde işbirlikçi tutum, geçmiş yaşantı benzerliği, fonksiyonel iletişim kalıpları, dini eğilimlerin paylaşımı, esnek sınırlar ile çözüm odaklı bakış açısı, ilişki dinamiğinde meydana gelen değişime uyum sağlamak, problemleri durumlar karşısında etkili başatma yöntemleri geliştirmek, gerekirse bir uzmana başvurmak ve eşe destek olarak ilişki istikrarının korunduğu gözlenmektedir. Uyumsuz evliliklerde ise, çiftlerin çok genç yaşta evlenmeleri, gerçekliğe uygun olmayan beklentiler, evlilik öncesi ilişkide sağlanamayan uyumun evlendikten sonra da sağlanamaması gözlenmektedir. Bradbury, Fincham ve Beach'ın (2000) 1990'lı yıllarda yaptıkları araştırmalarda evlilik süresinin, çocuk sayısının, ailenin toplam gelirinin evlilik ilişkisi üzerindeki uyumu ve çiftler arasındaki problemlerin aracı rolü olduğuna dair bulgular gözlenmiştir. Bu bağlamda çiftlerin seçtiği eş ve eşin bireysel özelliklerini tanıma, yüklemeler, öz-saygı düzeyleri, sosyal ve kişisel kaynak düzeyleri, bilişsel ve fiziksel sağlık ile psikolojik iyi oluş düzeyleri, sosyoekonomik kaynakları, eğitim düzeyleri, sosyal statüleri, kişilerarası ilişkilerde yetenek düzeyleri, bireysel olgunluğa erişme düzeyleri, ilişki üzerine sorumluluk alma düzeyleri, problem çözme düzeyleri, cinsel yaşantıdan algılanan doyum düzeyleri ve tercih edilen iletişim şekillerine göre ilişkinin seyrinde değişiklikler meydana gelmektedir (Fincham ve Beach, 2007; Janetius, 2019, Güven, 2010; Schumm ve Bugaighis, 1986; Zvonkovic, 1988). Dolayısıyla çiftlerin ilişkide meydana gelen problemleri farketme, kabul etme ve değişim için sorumluluğu üstlenmeye isteklilik ile eyleme geçilmesi üzerine evlilik ilişkisinde tekrarlayan uyumsuz döngülerin kırılması mümkün iken, aksi takdirde mümkün olmayacaktır

2.6. Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler

Evlilik uyumu çiftlerin iletişim kalıplarından, ilişkide algılanan cinsel doyum düzeyinden, problemi yönetme sürecinden, çiftlerin bağlanma stilleri ile karşılıklı bireysel alana saygı duyulmasından, özgüven düzeylerinden, empatik yaklaşımdan, mizah stillerinden, iş-yaşam dengesinden, yüklemelerden, eş desteğinden, psikolojik iyi oluş düzeyleri gibi daha pek çok faktörden etkilenmesine karşın, bu araştırmada evlilik uyumunu en yoğun etkileyen etkenlere değinilmiştir. Satir'e (2016) göre iletişim sözlü ve sözsüz olan, karşılıklı paylaşım veya katılımı içeren, enformasyonun aktarımında kullanılan semboller, mimikler, davranış kalıpları ve meta iletişimi içermektedir. Ancak iletişim kişinin kendi düşünce ve hislerini, diğerlerinin düşünce ve hislerini ve var olan durumun beklenti ve ihtiyaçlarını değerlendirerek karar vermeyi içeren fonksiyonel iletişim kalıpları ile, suçlayıcı (blaming), yalvarıcı-yatıştırıcı (placating), hesapçı-aşırı mantıkçı (superreasonable), ilgisiz-dağınık (irrelevant-confused) biçimindeki fonksiyonel olmayan iletişim kalıplarını içermektedir. Bu bağlamda çiftlerin sağlıklı iletişim kurmasının ön koşulu, bireyin kendi duygu ve düşüncelerine dair bilinçli farkındalık geliştirmesinin ardından etkileşim içinde olduğu kişinin duygu ve düşüncelerini kendinden ayırıştırarak dinlemesini ve anlamasını gerektirmektedir. Bu adım sağlıklı bir biçimde gerçekleştirildikten sonra, içinde bulunulan ana en uygun iletişim şeklini seçmek ise etkili iletişim kurmayı güçlendiren bir unsur olmaktadır (Jaisri ve Joseph, 2013; Donovan, Jiang, Terhorst, Weimer ve arkadaşları, 2013).

Evlilik ve evlilik problemlerinin analiz edildiği çalışmalarda pek çok kez çiftlerin karşılıklı anlaşılama, dinlenilmeme, duyguların ifade edilememesinin kökeni iletişim problemlerinde yatmaktadır. Dolayısıyla fonksiyonel olmayan iletişim kalıplarının kullanıldığı evliliklerde çiftler değersiz, güvensiz, desteksiz hissetmekte, çözülemeyen problemlerin üzerine eklenen problemler ile ilişki günden güne yıpranmakta, bazen eleştirel bir dilin sıklıkla kullanıldığı ve sonrasında çatışmaya dönüştüğü ortamlar oluşmakta, ayrıca çiftlerin arasındaki çözümsüz tartışmalar duygusal soğukluğa yol açmakta ve cinsel yaşantı da bu durumdan negatif yönde

etkilenmesine rağmen, bazı çiftler bu problemleri görmezden gelerek evliliklerini mutsuz bir şekilde devam ettirmekte, bazı çiftler ise evliliklerini sonlandırmaktadır. Olumsuz çift yaşantısı çiftleri olumsuz etkilediği gibi, çocukları da negatif yönde etkilemektedir. Çocukların bu atmosferde yaşadığı olayları anlamlandırma ve üstesinden gelme düzeyleri ise, içinde bulunduğu yaş dönemine, bağlanma stillerine, stresi yönetme ve çözümleme düzeylerine göre değişmektedir. Ancak yüksek çatışmalı aile ve çift yaşantısı aile üyelerinin başa çıkma becerilerini bloke ettiğinden, böyle evliliklerin devamlılığı yerine son bulması hem çiftlerin hem de çocukların ruh sağlığını korumaya dair gerekli olduğu gibi pozitif yönlü etkisi daha da fazla olmaktadır. Fonksiyonel iletişim kalıplarının kullanıldığı evliliklerin incelendiği araştırmalarda ise, problemlerin karşılıklı konuşarak çözümlendiği, bireysel farklılıklara saygı duyulduğu, işbirliği ve uzlaşmanın yüksek olduğu, eşin gereksinimine uygun destekleyici tutum sergilendiği gözlenmekle birlikte, bireylerin saygı, sevgi ve güven duygularına dair gereksinimlerinin de karşılandığı gözlenmektedir. Dolayısıyla saygı, sevgi ve güven zemini üzerine kurulan ilişkiler çiftlerin bilişsel, ruhsal ve fiziksel sağlığına da pozitif katkılar sağlayarak, psikolojik iyi oluş düzeylerini yükseltmekte, öz-saygı düzeylerini olumlu yönde etkilemekte, eşin desteği ile potansiyelini açığa çıkarma üzerine cesaretlendirmekte, fiziksel bir hastalığı olan eşin ise, sağlıklı olan eşten gereksinimine uygun destek gördüğü takdirde sağlık durumunun da pozitif yönde gelişme gösterdiği pek çok araştırma ile kanıtlanmıştır. Böyle bir evlilik yaşantısı çiftlerin duygusal yakınlık düzeylerini yükselttiği gibi cinsel yaşantılarını da pozitif yönde etkilemektedir. Genellikle uyum için gerekli diğer kriterler sağlandığında ve cinsel yaşantıdan da karşılıklı doyum algılandığında evliliklerin uyum düzeylerinden de yüksek puanlı sonuçlar gözlenmektedir. Çiftlerin sağlıklı ve uyumlu bir evlilik yaşantısını deneyimlemesi ise, çocuklarının güvenli bir atmosfer havasında yetişmesine katkıda bulunduğu gibi yetişkinlik yıllarında kuracakları ilişkinin temelleri atılmaya başlamaktadır. Her evlilik gibi, uyumlu evlilik yaşantısında da problemlerin yaşanılması kaçınılmaz olmakla birlikte, yaşanan problemler ile işbirliği içinde etkili çözüm yöntemlerinin değerlendirilmesi ile çift yaşantısı ve aile yaşantısı yoğun düzeyli sarsıcı etkilere maruz kalmadan yeniden denge haline ulaşması mümkün olmaktadır. Bu bağlamda düşük çatışmalı evliliklerin son bulması yerine saygı, sevgi, güven ve aile sıcaklığı atmosferinin gereksinime uygun düzeylerde yükseltilmesinin, çift yaşantısının

bağlılığını güçlendirmekle birlikte, aile sistemini de güçlendirmekte olduğunu ifade edilmiştir (Janetius, 2019; Satir, 2016; Yerebakan, 2016).

Kuşaklararası aktarıma göre, çiftlerin geçmiş yaşamlarında içinde bulundukları aile, ebeveynlerinin çift yaşantısı, problemlerin çözülme düzeyleri, boşanmanın gerçekleşmesi, evliliğin uyum düzeyi gibi daha pek çok faktör çiftlerin yetişkinlik yıllarındaki eş seçimini, evlilik uyum düzeyini, aile yaşantısını, problemler karşısındaki tutumlarını, boşanma oranlarını önemli düzeyde etkilemektedir. Dolayısıyla geçmiş yaşantısında işlevsel bir aile ve çift yaşantısına tanık olan çocukların yetişkinlik yıllarında da uyumlu bir evlilik deneyimledikleri gözlenmesine karşın, çözümsüz kalan problemlerin yığılması, çatışmanın artması, duyguların ifade edilmesini sınırlayıcı ortam, travmatik deneyimlere maruz kalan çocuklar ise yetişkinlik yıllarında yaşadıkları travmatik deneyimleri evlilik yaşantısına aktararak uyumsuz evlilikler gerçekleştirdikleri gözlenmektedir. Travmatik deneyimlerin tekrar etmesi, bireylere çözülmesi gereken bir problemin varlığına işaret etmekte ve çözülene kadar bireyin yaşantısında çeşitli şekillerde ortaya çıktığı gözlenmektedir (Gladding, 2015; Yerebakan, 2016). Dolayısıyla bireyler tekrar yaşadıkları ve çözümlemekte zorlandıkları problemlerin varlığını dikkate alarak, kendilerini, evlilik ve aile ilişkilerini, sosyal ilişkilerini etkileme düzeyleri üzerinde düşünerek çözüm girişiminde bulunmaları önem arz etmesine karşın, çözüm girişimlerinin işe yaramaması durumunda etkili çözüm girişimlerini keşfetmek üzere bir uzmandan destek almanın işlevsel bir yaşantının kapılarını aralaması bakımından önemli olmaktadır.

Araştırmalarda iletişim şekillerinden olan mizah tarzlarının evlilik uyumunu pozitif yönde etkilediğine dair bulgular mevcuttur. Mizahı seven, mizahi anlayışları birbirine benzeyen ve gergin ortamlarda uygun bir mizahi ifade ile ortamı yumuşatan çiftlerin evliliklerinde yüksek uyum gözlenmektedir. Mizah tarzlarının çeşitleri incelendiğinde katılımcı mizah, kendini geliştirici mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah olmak üzere 4 kısım gözlenmektedir. Katılımcı mizah, ilişkilerdeki gergin atmosferi yumuşatmak ve kişileri eğlendirmek üzerine kullanıldığında evlilik

ilişkinin olumlu yönde etkilemesine karşın, olumsuz mizah tarzlarının evlilik doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Johari (2004), evlilik ilişkisinde kullanılan pozitif mizah stilleri ile evlilik kalitesi arasında pozitif ilişki tespit etmesine karşın, evlilik kalitesi düşük düzeyde olan çiftlerin ise evlilik ilişkisinde pozitif mizah stillerine başvurmadığını tespit etmiştir. İletişim içinde önemli bir yeri olan empati kavramı, diğer kişinin duygularını deneyimleme sürecine iştirak etme becerisi, etkin dinlemenin ardından dinlenen kişinin anlaşılmasına olanak sağlayan içerik yansıtması ile geri dönüşün sağlandığı iletişim biçimi olarak tanımlanmaktadır. Duygular bireyin deneyimlediği önemli bir kavram olduğundan dolayı duyguları yönetme, farketme ve empati kurma becerilerini de içeren duygusal zeka ile evlilik doyumu arasında da pozitif ilişki bulgularına erişilmekle birlikte, çiftlerin kendi duygusal zekasına benzer eş seçme eğiliminde oldukları tespit edilmiştir. Dolayısıyla çiftlerin ilişkilerini mizah tarzları ve etkin dinleme becerileri ile daha da zenginleştirerek, keyifli bir sisteme dönüştürmeleri de mümkün olmaktadır (Cihan-Güngör ve İlhan, 2008; Jones, Murphy, Pike, Sillars, 1984).

Larson (2002), evliliği etkileyen faktörleri, bireysel özellikler, çift ilişkisinin niteliği ve çevresel etkenler ile evlilikte üçgen modelini açıklamıştır. Evlilikte üçgen modeline göre, evlilik yaşantısı çiftlerin bireysel özelliklerinden, çift ilişkisinin niteliğinden ve çevresel etkenlerden çiftlerin tutumlarına göre pozitif veya negatif yönde etkilenmektedir. Dolayısıyla çiftlerin özerklik düzeyleri, öz-saygı düzeyleri, pozitif-negatif yüklemeleri, psikolojik dayanıklılık düzeyleri, öfke yönetimi düzeyleri, irritabilite ve dürtüsellik düzeyleri, problem çözme becerileri, iletişim şekilleri, bağlanma stilleri, ortak paylaşımlarda bulunma ve nitelikli beraberlik düzeyleri, eş destek düzeyleri, ilişki istikrar düzeyleri, ekonomik özgürlük düzeyleri, ebeveynliğe adaptasyon süreci, kök aile ve eşin ailesi ile olan ilişkilerin çift uyumuna çeşitli etkileri bulunmaktadır. Eşitlik kuramına göre, ilişkinin uyumluluğu uğruna verilen emek oranı kadar kazanımları yüksek olmakla birlikte, ilişkinin gelişmesi için hiçbir uğraş vermemek ise ilişkide olumlu kazanım elde etmeyi engellemektedir. Dolayısıyla ilişki uğruna yapılan yatırım neticesinde ortaya çıkan kazanımlar evlilik uyumunu muazzam derecede etkilemektedir. Çiftlerin ilişkideki mutluluk düzeyleri problem çözme becerileri ile yakından ilişkili olmakla beraber, çiftlerin problem yaşama sıklıkları,

problem çözümlerinde gerçekliğe uygun çözüm yöntemlerini değerlendirme oranları, başarılı çözüm yöntemi üretme sıklığı, kişisel benzerlik ve pozitif yüklemeler evlilik doyumu ile evlilik uyumunu etkilemektedir (Glading, 2015; Holman, Larson ve Olson, 2002; Akt: Candemir-Karaburç, 2017).

Cinsel doyum ile ilişki doyumunun incelendiği araştırmalarda, iki değişkenin arasında pozitif ve güçlü bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmalarda erkeklerin %29'unun, kadınların %20'sinin evliliğin nihai amacının cinsel arzu ve gereksinimlerini doyuma ulaştırmak yönünde olduğuna dair bulgulara erişilmiştir. Ancak erkekler cinsel yaşantıyı duygusal yakınlık düzeylerinin yükselmesi için arzulamasına karşın, kadınlar ise öncelikli olarak eşinin duygusal yakınlığını hissetmeyi arzulamakta, ardından cinsel yaşantı deneyimini arzulamaktadır. Cinsel doyum, cinsel hazzın paylaşımı ve iki kişinin uyumlu birlikteliği olduğu gibi normlar, değer yargıları ve tabularla sınırlandırılmış yaşamın biyolojik, psikolojik ve sosyal yönleri ile ilişkili olan şumullü bir kavramdır. Cinsel doyum güçlü haz duygularını içermesine karşın, tüm haz veren eylemler cinsellik olarak açıklanamamaktadır. Cinsellik biyolojik, psikolojik ve sosyal yönleri olan, “fiziksel seks” ten daha derin bir anlam taşıyan önemli bir kavramdır. Zira işlevsel cinsellik yaşantısı yaşam kalitesi düzeyleri üzerinde pozitif etkileri olan, çift bağlılığını güçlendiren, ilişkide güçlüklerle baş ederek gerginliği azaltan, ruh sağlığını pozitif yönde etkileyen, evlilik istikrarını koruduğu gibi evlilik uyum-doyum düzeylerini de güçlendiren bir kavram olduğu gözlenmiştir (Arkar ve Şafak-Öztürk, 2014; Greef ve Malherbe, 2001; Ak, Bozkurt ve Gülsün, 2009; Ömerbaşoğlu, 2013).

2.7. Evlilik Uyumuna İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

2.7.1. Yükleme Kuramı

İnsanlar zaman zaman iletişim kurarken kendini bir şekilde ifade etmesine karşın, bazı zamanlar da ise diğer insanların düşüncelerini, duygularını anlama üzerine birtakım tahminler yürütmekte ve bu tahminler yükleme kuramı kapsamında ele alınmaktadır. Baron ve Brayne (2003) yüklemeyi, diğer kişilerin kullandıkları cümleleri, hissettikleri duyguyu, hadiseler karşısında gerçekleştirdikleri davranışların dinamik kökenini anlamak uğruna gösterdikleri uğraş olarak tanımlarken, Kelly (1973) ise yüklemeyi, insanların neden ve niçin ile başlayan sorulara verdikleri cevapları ve açıklama şekillerini kapsayan bir süreç olarak tanımlamaktadır. Genel anlamda ise, insanlar diğer kişileri gözlemleyerek, meta iletişim şekillerine, ses tonuna ve davranış kalıplarına göre kişilerin vermek istediği mesajı anlamaya çalışmakta olup, bu yorumlamaları sayesinde de diğer insanların davranışlarının nedenine cevaplar bulmaktadır. İnsan davranışlarının arkasındaki nedenleri anlama çabası doğal bir reaksiyon olmakla birlikte, diğer kişileri gözleme sonucu yapılan yüklemelerin, kişinin kendi duygu, düşünce ve davranışları üzerinde de yapıldığı gözlenmektedir. Yükleme kuramı, insanların ilk olarak nedensellik sorularını cevaplandırma girişiminde bulunduklarını, ikinci olarak daha sonraki davranışların bu sebepler üzerine bina edildiğini ve son olarak tüm bu vetireleri yönlendiren umumi prensip ve kaidelerden oluşan 3 aşamayı kapsadığını ifade etmektedir (Akt: Güven, 2010; Satir, 2016)

İnsanlar yaşadıkları çevrede, hadiselerin meydana gelme sebeplerini parça-bütün ilişkisi şeklinde yorumlama güdüsü ile çevresindeki olayları yönetme güdüsüne sahip olmakla birlikte, bu güdüler insanların hem kendilerinin hem de diğerlerinin davranışlarına ilişkin nedensel bilgiyi verdiğinden, hadiseleri çıkarsama yeteneği bireyin doyuma erişmesine katkı sağlamaktadır. Ayrıca olayların arkasındaki nedenler ile sadece terapistler değil, tüm insanlar ilgilenmekte ve bir öngörü geliştirmektedir. Hadise ve davranışları anlamak adına önsezi veya çıkarsama yapma yeteneği olmasaydı, insanlar kendilerine, diğer kişilere ve dünyaya dair bakış açılarında, tutumlarında belirsizlikten kaynaklanan bir endişe, olayları yönetememe,

davranışlarda tutarlı bir dengenin sağlanamaması ve olayların yorumlanmasının tesadüfîlik içermesi kaçınılmaz olurdu (Heider, 1958; Güven, 2010).

Sağduyu psikolojisine göre, insanlar davranışların ve çevresel koşulların dinamik nedenlerini anlamak üzere, kişilik özelliklerine, duygulara, düşüncelere, çeşitli tutumlara, çevresel koşullara, kişinin yaşadığı kültüre ve değerlerine ilişkin bilgilere ihtiyaç duymaktadır. Bu bağlamda bireysel özellikler neticesinde meydana gelen davranışlar, bireyin kişilik özelliklerine dair yüklemeleri açıklarken, bireyin yaşadığı çevresel koşullara dair sergilediği davranışlar ise, çevre koşullarının etkisini barındıran yüklemeler olarak tanımlanmaktadır. Uyuşan çıkarımlar teorisine göre yükleme, insanların bireysel özelliklerini gözlemlene neticesinde, onlar hakkında çıkarsamanın nasıl yapıldığı ile ilgilenmekte iken, diğer kişilerin bireysel özellikleri ile ilgili daha fazla bilgi edinebilmeye katkı sağlayan insanlar ile sık vakit vakit geçirme, yüklemeleri kolaylaştıran etkenlerden biridir. İnsanların olayları nedensellik bakımından yorumlamaları, kendi duygu, düşünce, tutum ve sezgilerini içeren içsel etkenlere veya kişinin dışında gelişen çevresel koşullar, elde edilecek kazanç ile yaptırım sonucu oluşan dışsal etkenlere göre yüklemeler değişmektedir. Ancak bu yüklemelerin hangisine göre yapıldığı ile ilgili net bir görüş birliği bulunmamakla beraber, genellikle ikisini de kapsamaktadır (Heider 1958; Güven, 2010).

Kelly (1976), insanların yüklemelerinde kişisel ve çevresel etkenleri içeren çok yönlü yüklemeleri küp kuramı ile açıklamakla birlikte, değişim ilkesinden bahsederek, insanların varlıkların, bireylerin ve hadiselerin değişimine neden- sonuç ilişkisi üzerinden incelediklerini ifade etmiştir. Birlikte değişim ilkesi, varlıklar, bireyler ve hadiselerin değişimi ile ilgili yapılan yüklemelerin tutarlılık düzeyleriyle ilgilenmekle birlikte, bir olayın değişen veya değişmeyen özellikleri olaya ait bileşenlerle birlikte ele alındığında, meydana gelen olayın hangi nedene dayandığına dair yükleme bilgisi vermektedir. İnsanlar yükleme esnasında, bu kişi yalnızca bu varlığa mı böyle davranmaktadır? Yoksa tüm varlıklara böyle mi davranmaktadır? Sorusunu açıklayan belirginlik bilgisi ile böyle bir hadise karşısında diğer kişilerde özdeş olacak biçimde mi davranmaktadır? Sorusunu açıklayan yaygınlık bilgisi ve bu birey farklı zaman ve

hadiseler karşısında da özdeş davranışlarda mı bulunmaktadır? Sorusunu açıklayan tutarlılık bilgisini de içeren 3 tür enformasyondan faydalanmaktadır. (Akt: Güven, 2010).

Yüklemeler bir olayın sebeplerini içeren nedensel yüklemeler (odak, istikrar, genellik) ile bir olayın sorumluluklarını içeren sorumluluk yüklemeleri (niyet, güdü, suçlama) olarak 2 kısımda ele alınmaktadır. Nedensel yüklemeler, bir hadisenin sebebinin eşin davranışlarına veya çevre şartlarına göre değerlendirilmesini içeren odak boyutuna, bir vakanın nedeninin değişmeden devam etmesini, uzun süre devam etmesini veya geçici olarak devam etmesini içeren istikrar boyutuna, bir olayın nedeninin evliliğin diğer alanlarında etkili olması, tek bir alanında etkili olması veya genelinde etkili olmasını içeren genellik boyutuna dayanmaktadır. Sorumluluk yüklemeleri ise, davranışların kasıtlı olup olmadığını ölçen niyet boyutuna, davranışların benciliği içeren güdülerden oluşup oluşmadığını ölçen güdü boyutuna ve davranışların eş tarafından yargılanmasını içeren suçlama boyutuna dayanmaktadır (Güven, 2010).

2.7.2. Bağlanma Kuramı

Bağlanma, bir kişinin dünyadaki güçlükler ile başa çıkabilmesi için, güven duyduğu kişiye karşı hissettiği yakınlık ile bu yakınlığın korunması olarak tanımlandığı gibi, bireylerin önemli ve özel olduğunu düşündükleri kişilere karşı geliştirdikleri güçlü duygusal bağlar şeklinde de tanımlanmaktadır. Bireyin korktuğu, bitkin düştüğü, hastalığa yakalandığı dönemlerde bağlanma davranışı belirgin bir şekilde meydana gelmekle beraber, bağlanma figürü ile kişinin ihtiyacı olan rahatlama ve güvenlik sağlandığında ortadan kalkmaktadır. Bağlanma kuramı, yeni doğan bebeklikte, çocuklukta, ergenlikte, yetişkinlik ve yaşlılıkta da devam eden insan yaşantısının temel bir parçası olarak belirli kişilere yakın duygusal bağlar kurmak ve bu bağların devamlılığını sağlamak ile ilişkili olmakla birlikte, bireylerin her dönemde ilişkilerini etkilemektedir. Bağlanma figürü ile yakınlık kurabilen bebek, yakınlık

arayışı esnasında yakınlığın korunduğunu hissettiğinde kendini güvende hissetmekte olduğundan, oyun oynamakta, dış dünyayı keşfe çıkmakta ve bağlanma dışı davranışlara yönelmektedir. Dolayısıyla güvenli bağlanmanın temelleri atılmaktadır. Ancak bağlanma figürü ile yakınlık kuramayan bebek ayrılık kaygısından dolayı “protesto, umutsuzluk ve çekilme” gibi tepkiler vererek, bağlanma dışı davranışlara yönelemediği gibi, güvensiz bağlanmanın zemini oluşmaktadır. Bağlanma figürü ile güvenli bağ geliştiren bebekler, bağlanma figürü yanından gittiğinde huzursuz olsa da bağlanma figürü geri döndüğünde rahatlamakta ve keşif davranışlarına yönelmektedir. Bağlanma figürünün bebeğin ağlamaları karşısındaki tutarsız ve tepkisizliğinden dolayı kaygılı bağlanan bebeklerin ise, bağlanma figürüne karşı kızgın olduğu ve ayrılığa direnç geliştirdiği gözlenmektedir. Ayrıca bebek yoğun bir kaygı içinde olduğundan dolayı ayrılığın başlangıcından itibaren başlayan ağlama, bağlanma figürü döndüğünde de devam etmektedir. Ancak uzun süreli bir kucaklama sonucunda yatışan bebek yüksek kaygı düzeyine sahip olduğundan dolayı, bağlanma dışı davranışlara ve keşif davranışlarına yönelememektedir. Bağlanma figürü ile kaçınan bağlanan bebekler ağlamalarının tutarlı bir şekilde cevapsız bırakılması neticesinde, bağlanma figüründen umudu kesmekte ve bağlanma figürünün varlığında da kendisine temas etmesine izin vermemektedir. Yakınlıktan kaçınmayı öğrenen bebek, bağlanma figürünün varlığında da, tekrar yakınlık kurmaktan kaçınmaktadır (Bowlby, 2014; Yavuzer, 2015).

Bebeklikte bağlanma figürü ile kurulan ilişkiler çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde kurulan ilişkileri de önemli derecede etkilemektedir. Ancak bebeklik döneminde bağlanma figürü ile kurulan simbiyotik ilişki, yetişkinlik döneminde değişmekte ve romantik eş ile kurulan bağlanma rolleri yer değiştirilebilir konumda olmaktadır. Yani bir bebek bağlanma figüründen bakım ve güvenlik arayışında olurken, kendisi bağlanma figürüne bunları aktarmaz, bağlanma figürünün varlığına ve bakımına muhtaçtır. Ancak bir eş güvenlik ihtiyacı olduğunda diğer eş ona güvenli üs olabilirken, bu durum çiftin her ikisi için de geçerli olmakta ve çiftlerin ihtiyacına göre konumlanmaktadır. Yetişkinlik döneminde bağlanma için aranan davranışlar bebeklikteki gibi sadece güvenlik tehlikeye girdiğinde değil, çift arası duygusal yakınlığı güçlendiren cinsel bağlılık, ilişkiyi dinamik tutan arkadaşlık

ilişkisi, ortak paylaşımlar, kaliteli birliktelikler gibi pek çok bağlanma davranışını içermektedir. Ayrıca bu bağlanma davranışları, bebeklik dönemindeki gibi tek taraflı değil, karşılıklı olarak gelişmektedir. Yani bebek bakım, ilgi ve güvenlik ihtiyacı ararken, bağlanma figürü verir, ancak kendisi almaz. Yetişkinlikte ise çiftlerin her ikisi hem almaya hem de vermeye ihtiyaç hissetmekle birlikte, birbirinin ihtiyacını alma-verme üzerinden karşılayabilmek ise, daha çok güvenli bağlanma stilinde gözlenmektedir (Chapman, 2016; Demir, 2016 Satir, 2016).

Hazan ve Shaver, yetişkin bağlanma stillerini 3 kısma ayırarak, güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve kaygılı-kaçınan bağlanma şeklinde açıklamıştır. Güvenli bağlanan bireyler öz-saygı düzeyi yüksek, sosyal ilişkilerde etkin, bağlanma ihtiyaçları aktifleştğinde, yakınlık kurabilen ve bağlandığı kişinin yakınında olduğunu bilmesi ile rahatlamakta iken, kaygılı-kararsız bağlanan bireylerde ise, düşük öz-saygı, reddedilmeye aşırı duyarlılık, terkedilmekten yüksek düzeyde kaygılı, ilişki içinde devam eden kıskançlık ile eşin bağlılık ve sevgisinden şüphe duyma gibi özellikler gözlenmektedir. Kaygılı-kaçınan bireyler, gergin anlarda yakın ilişki ve sosyal ilişkilerden kaçınmakta, yakınlığa duyulan korkudan dolayı ilişkilerde mesafeyi koruma, karşılıklı etkileşimde bulunan eşler karşısında rahatsızlık hissetme ile kendi eşine karşı da duygu, düşüncelerini paylaşmaktan kaçınma, bağlılığı içermeyen cinsel birliktelikler, stresi yatıştırmak üzere alkol ve madde kullanımı gözlenmektedir. Güvenli bağlanan bireyler diğerlerine yaklaşmakta ve diğer kişilerin kendine yakınlaşmasına izin vermekte olduğu gibi terk edilmeye dair korkusu bulunmamakla beraber kendine ve diğerlerine ilişkin pozitif algılara sahip olmakta, eşi ile duygusal yakınlık kurabilmekte ve güvenli bir şekilde eşi ile işbirliğine dayalı ortak kararlar alabilmektedir. Kaçınan bağlanma stiline sahip olan bireyler, yüksek düzeyli samimiyetten rahatsız olduğundan diğerlerine bağlanma ve güvenme noktasında zorlanmakla beraber, kaygılı bağlanma stilinde olan kişiler ise, eşi ile yüksek düzeyli yakın ilişkiler kurmayı arzulamakta ve yeterli miktarda ilgi görmediğini ve sevilmediğini düşünme eğiliminde olmakla birlikte, yoğun bir biçimde terk edilme korkusu yaşamaktadırlar. Ayrıca kaçınan ve kaygılı bağlanmayı içeren, güvensiz bağlanma stiline sahip bireylerin aşık olmaya ilişkin negatif deneyimler yaşadıkları, romantik ilişkiyi başlatma, devam ettirme ve sonlandırma ile ilgili problemler

yaşadıkları ve çocukluk dönemlerinde bağlanma figürü ile olumsuz deneyimlerin yüksek, olumlu deneyimlerinin ise düşük düzeyde olduğu saptanmıştır (Atak ve Taştan, 2012; Demir, 2016; Hazan ve Shaver, 1994).

Hazan ve Shaver'in 3 kısımda açıkladığı bağlanma stillerine ek olarak, Bartholomew ve Horowitz (1993) kişinin kendiliğine ve diğerlerine ilişkin algılarına pozitif ve negatif boyutları ekleyerek, güvenli bağlanma, kayıtsız-kaçınan bağlanma, saplantılı bağlanma, korkulu-kaçınan bağlanma şeklinde bağlanma stillerini 4 kısımda açıklamıştır. Bu bağlamda güvenli bağlanma stilinde birey, kendine ve diğerlerine ilişkin pozitif algıları olmakla beraber, kendini sevmeye layık görmekte, dünya ve diğer kişilerin de güvenilir olduklarına inanmaktadır. Saplantılı bağlanma stilinde birey, kendine ilişkin olumsuz, diğerlerine ilişkin olumlu algılara sahip olmaktadır. Dolayısıyla kendini sevmeye değer bulmadığından, sevmeye değer olan diğer bir kişinin varlığına simbiyotik bir biçimde ihtiyaç hissetmektedir. Kayıtsız bağlanma stilinde birey, kendine ilişkin olumlu algılara sahip iken, diğer kişilere ilişkin olumsuz algılara sahip olmakta ve diğer kişilerin güvenilir olmadığına dair irrasyonel bir inancı bulunmaktadır. Korkulu bağlanma stilinde ise birey, hem kendine hem de diğerlerine ilişkin olumsuz algılara sahiptir. Farklı bağlanma stilineki çiftler, bağlanma stili farklılığından dolayı ilişkiye bakış açısı, problemi yönetme süreci gibi pek çok etken değişmekte olduğundan stres altında kalan eşin diğer eşe ihtiyaç duyduğu dönemler açığa çıkmaktadır. Ancak beklenen eş desteği algılanamadığında ise, rahatlama, bakım ve cinsel tatmini içeren ilişki doyumu bu durumdan olumsuz etkilenmektedir. Dolayısıyla başarılı bir ilişkinin temeli çiftlerin birbirine güvenmesi ile yakından ilişkili olmakla birlikte evlilik ilişkisinde algılanan yüksek doyum ile düşük düzeyli doyum oranı, çiftlerden birinin bağlanma stiline, ilişki geçmişine ve aile kökenine dayanmaktadır (Akt: Demir, 2016; Hazan ve Shaver, 1994; Güven, 2010; Solmuş,2012).

2.8. Evlilik Uyumu ile İlgili Araştırmalar

Singapur'da evlilik uyumu ile ruh sağlığı arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, depresif semptomların, evlilikte uyumun bozulmasıyla eş zamanlı olarak başladığı sonucuna ulaşılmakta iken, Çin ülkesinde yapılan araştırmada da, evli çiftlerin karşılıklı olarak depresif semptomlar sergilemesinin, uyumsuz evlilik ile pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Bu bilgilere karşın, 57-88 yaş aralığında bulunan evli Çin'li çiftlerin depresif semptomlar sergilemesi ile evlilik uyumu arasında nötr bir ilişki bulunmuştur. Hong-Kong'ta evli çiftlerin, uyumsuzluk düzeylerinin yüksek olduğu evliliklerde, yüksek psikiyatrik semptomlar, orta yaş krizi semptomları, düşük düzeyli yaşam amaçları, negatif algılanan yaşam doyumu bulgularına ulaşılmakla beraber, bu bulgular ışığında da evlilik uyumu ile ruh sağlığı arasında güçlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Japonya ülkesinde psikolojik belirtiler ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, çiftler arasındaki duygusal izolasyonun ve yüksek düzeyli düşük ekonomik seviyenin, depresyon, anksiyete, düşük öz-saygı gibi olumsuz psikolojik belirtileri ortaya çıkardığı tespit edilmişken, negatif evlilik uyumunun ise, çift ve aile arasındaki sosyal ve boş zaman etkinliklerini sınırlandırdığı, aile dengesinin bozulduğu, negatif yüklü duygu dışavurumunun gerçekleştiği ve stresi tetikleyerek kronik strese çevirdiği gözlenmekle beraber, negatif psikolojik belirtilerin evlilik uyumuna olumsuz etkileri gözlenmekte iken, negatif evlilik uyumunun da olumsuz psikolojik belirtileri tetiklediği gözlenmiştir. Dolayısıyla evlilik uyumu ile psikolojik belirtiler arasında güçlü bir ilişkinin varlığından söz edilebilir (Li, Robustelli ve Whisman, 2016).

Duygu dışavurumu insanların gereksinim ve arzularını diğer kişilere iletmenin bir yolu olarak kullanılmaktadır. Dolayısıyla kişiden kişiye kullanım şekli değişen duygu dışavurumu suçlama, darılma, onaylayıcı ifadeler kullanmamayı içeren eleştirel dil, olumsuz duygu aktarımı ile hasetliği içeren düşmanca tutumlar, sürekli sınırlandırıcı, özgür alana fırsat tanımayan yüksek kontrol ve korumacılığı içeren müdahaleci tutum ile sevgi ve şefkati barındıran yakınlığın kurulması, pozitif bakış açısı ve olumlu yüklemeleri de içeren empatik yaklaşım gibi pozitif ve negatif yönde

kullanıldığı gözlenmektedir. Duygu dışavurumunun evlilik uyumu ile yüksek düzeyde korelasyonel ilişkisi tespit edilmişken, cinsiyete göre de değişiklik göstermediği gözlenmiştir. Ayrıca uyumlu evliliklerde ruhsal sağlık ile pozitif sonuçlar gözlenirken, depresyon ile negatif ilişki tespit edilmiştir. Uyumsuz evliliklerde çiftlerin, anksiyete, depresyon, kalp hastalıkları, kronik ağrılar yaşama düzeylerinin daha sık olduğu gözlenmiş olması ile beraber evlilik ilişkisinde eşlerin irrasyonel düşüncelerinin yüksek düzeyde olmasının da depresyonu arttırmakta olduğu ve uyum düzeyini de negatif yönde etkilediği saptanmıştır. Bu bağlamda literatür tarandığında evlilik uyumu ile depresyon arasında da güçlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Chapman, 2016; Tutarel-Kışlak ve Göztepe, 2012).

Evlilik uyumu ile uzun süreli devam eden psikosomatik ağrılarının incelendiği araştırmalarda bu değişkenlerin birbiri üzerinde güçlü bir etki alanına sahip olduğu gözlenmiştir. Moore ve Chaney (1985) artış gösteren kronik ağrılarının, evlilikte algılanan doyum düzeylerini olumsuz yönde etkilediğini ifade ederken, Schwartz ve arkadaşları (1986) ise, evlilik ilişkisinde çözümsüz kalan çatışmalı yaşantıların artması üzerine kronik ağrılarının da artış gösterdiğine dair bulgulara erişmiştir. Ayrıca evli çiftlerde uzun dönemli ağrılara daha sık rastlanmasına rağmen, genellikle kronik ağrı yaşayan çiftlerin evlilik ilişkisinde yüksek düzeyli şiddetli çatışma yaşadıkları tespit edilmiştir. Fişek (1998) ise, evlilikte algılanan doyumun yükselmesi ile eş zamanlı olarak kronik ağrılarının da hafiflediğini ifade etmektedir (Akt: Ömerbaşıoğlu, 2013).

Evlilik uyumu ile iletişim arasında güçlü bir ilişki olmakta ve etkili iletişim örüntülerinin kullanıldığı evliliklerde uyum yüksek sonuçlar verirken, fonksiyonel olmayan iletişim kalıplarının kullanıldığı evlilikler de uyum daha düşük sonuçlar vermektedir. Pasif ve depresif semptomları sergilemeye eğilimli olan eşlerin düşük mutluluk düzeyleri, etkisiz problem çözme becerisi ile düşük evlilik uyumu ve algılanan evlilik doyumunun negatif düzeylerde olduğu gözlenmiş olmasına karşın, çiftler arası karşılıklı empatinin ise evlilik uyumunu pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir (Janetius; 2019; Satir, 2016).

Evlilik ilişkisi, romantik ilişki gibi duygusal yakınlığın bulunduğu ilişki tiplerinde bağlanma stillerinin güçlü bir etkisi bulunmakla birlikte, güvenli bağlanma stiline sahip çiftlerin ilişkiye yaptıkları yatırım, ilişki de algılanan bağlılık düzeyi, çiftlerin duygusal yakınlık düzeyleri ile evlilikte uyum-doyum düzeyleri, kaygılı, kararsız ve kaçınan bağlanma stiline sahip çiftlere göre daha olumlu ve yüksek puanlı sonuçlara erişildiği gözlenmektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler ilişkide eşitliği ön planda tutmakta ve en yüksek uyum-doyum düzeyini deneyimlemektedir. Buna karşın güvensiz bağlanmanın alt boyutlarından olan kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip çiftlerin ise ilişkilerinde en düşük uyum ve doyum düzeylerini deneyimledikleri gözlenmektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip eşler, olumlu yüklemeler yapmakta, pozitif davranışlar sergilemeye eğilimli olmakta, eşini olduğu gibi kabullenmekte, etkili problem çözme becerisine sahip olmakta ve gergin bir ortamda uzlaşma için çabalamakta olduğundan evlendiği kişi güvensiz bağlanma stiline sahip olsa da ilişki esnasında gelişen süreçlere pozitif anlam yüklemesi ve yapıcı davranışlar sergilemesi neticesinde eş ile yaşanan problemlerin üstesinden gelmek kolaylaşmaktadır. Ayrıca çiftler arasında karşılıklı duygu-düşünce paylaşımı, fikri benzerlik, yaşamda önem verilen önceliklerin benzerliği, kaliteli zaman geçirme, gelirin yönetiminde uyumun sağlandığı evliliklerde uyum düzeylerinin de yüksekliğine dair bulgulara rastlanılmıştır (Çavuşoğlu ve Tutarel-Kışlak, 2006; Hazan ve Shaver, 1994; Candemir-Karaburç, 2017) .

50 kadın, 50 erkekten oluşan 100 evli çiftin katıldığı ve eğitim düzeylerinin, evlenmeden önceki tanışma süresinin, evlilik süresinin, evli ve çocuklu-çocuksuz olduğuna dair demografik özellikler ile anksiyete düzeylerinin evlilik uyumuna olan etkisinin analiz edildiği bir araştırmada, kadınların eğitim düzeyinin anksiyete düzeyleri üzerinde etkili olduğu ve artan eğitim düzeyinin evlilik uyumunu artmasına da katkıda bulunduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin anksiyete düzeyi ise, gelir düzeyini etkileyen bir iş sahibi olma veya olmama üzerine evlilik uyumunu yordadığı tespit edilmiş olmasına karşın, diğer değişkenlerin cinsiyet bakımından evlilik uyumu üzerine bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Tutarel-Kışlak (2002) yaş, cinsiyet, ev işleri sorumluluğunu üstlenme, evlilik süresi, mevcut çocuk sayısı, gelir düzeyi ve eğitim durumu gibi demografik özellikler ile empati değişkeninin evlilik uyumunu

yordama düzeyini araştırması neticesinde, demografik değişkenlerin evlilik uyumunu yordamadığı, lakin empati değişkeninin evlilik uyumunu yordadığına dair bulgulara erişmiştir (Akt: Tüfekçi-Hoşgör, 2013).

Fıfıloğlu (2001) 68'i akraba evliliği, 82'si akraba dışı evlilik gerçekleştiren 150 evli çiftin katıldığı araştırmada evlilik uyumu ile akraba evliliğinin incelendiği araştırmada, akraba evliliği yapmış olan çiftlerin evlilik uyum puanları düşük çıkmakla birlikte geniş aile ile daha fazla problem yaşadıkları gözlenmiştir. Hortaçsu (1999), görücü üsûlüne dayalı evlilik ile batı stiline uygun eşlerini kendi seçerek evlilik gerçekleştiren 130 çift ile yaptığı bir araştırmada görücü usulü evlilik ilişkilerinde erken çocuk sahibi olma, ev üzerine verilen kararlara ilişkin kadının daha fazla söz sahibi olması, ailesi ile simbiyotik ilişki içinde olma, eğitim düzeyinin düşük olması, eş ile duygusal uzaklığın ve evlilik uyumunun düşük olduğu gözlenmesine karşın, kendi kararları üzerine evlenen çiftlerde ise, duygusal yakınlık, eşler arası eşitlikçi tutum, aile ile işlevsel ilişkiler ve evlilik uyum puanlarının daha yüksek olduğu ve daha az problem yaşadıkları saptanmıştır (Akt: Korkut ve Şendil, 2008).

Evlilik süresi ile evlilik uyumunun incelendiği bir araştırmada, aile yaşam döngüsünde yeni evli çift aşamasında olan evli bireylerin, çocuğunun olması evlilik uyumunu negatif yönde etkilemekte iken, çocukların üniversite çağına geldikleri dönemde evden ayrılmaları ile evlilik uyumunda yükselme gözlenmesine rağmen bir süre sonra evlilik uyumunun tekrar düştüğü gözlenmiştir .Özellikle de çiftlerin çocukları bekar genç yetişkinlik döneminde evden ayrılma kararı almakta ve bu durumda devreye çiftin arasındaki bağlılık, yakınlık, arkadaşlık ilişkileri ile beraber ilişkilerine yaptıkları yatırım önem kazanmakta ve çiftler birlikte kaldıklarında hoş vakit geçirebiliyorsa evlilikteki uyumun korunabileceği düşünülürken, çiftler zamanında birlikte paylaşımda bulunmadan sadece çocukları ile ilgilendiyse de, aniden gelen yalnızlık ile boş yuva sendromuna girilerek, evlilikteki uyumun bozulmasının da kaçınılmaz olduğu düşünülmektedir (Demir-Erbil, 2016; Gladding, 2015).

Lauer & Lauer (1986), evlilik süresi 15 yıl ve daha fazla olan 351 çiftin katıldığı araştırmada, eş ile güçlü bağlılığın bulunduğu, arkadaşlık ilişkisinin korunduğu, eşin kişilik özelliklerinin beğenildiği, işbirliğine dayalı kararların verildiği, gergin anları yumuşatan katılımcı mizahi yönün kullanıldığı, ortaya çıkan uyumsuzluklarla başarılı çözüm girişimlerinin kullanıldığı evliliklerde uyum puanlarının yüksek sonuçlar verdiği gözlenmiştir. Mitchell ve arkadaşları (1983), evliliklerinde işlevsel çift yaşantısını sürdüren evli bireyler ile çiftlerden birinin depresif semptomlar sergilediği evliliklerin arasındaki farkı analiz etmesinin neticesinde, işlevsel çift yaşantısını sürdüren çiftlerin, diğer çifte oranla minimum düzeyde stres yaşamakta olduğu ve daha yüksek uyum gösterdiği bulgularına eriştiği gözlenmiştir (Lauer and Lauer, 1986; Akt: Tutarel-Kışlak, 1995).

Szinovacz (1979), 52 evli çiftin katıldığı karar verme stratejileri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin analiz edildiği araştırmada karar verme stratejileri, çift ilişkisinde karşılıklı memnuniyete olanak sağladığı oranda evlilikte uyum düzeyi ile pozitif ilişki sonucu gözlenmektedir. Erkeklerin karar verme stratejilerinden eşinin memnun olması ise kadınlara oranla erkeklerin yüksek evlilik uyum düzeyinin daha güçlü bir belirleyici olduğu saptanmıştır. Çift ilişkisinde alınan kararlardan memnuniyet duyan eş düşüncelerini onaylayıcı kelimeler ile eşine aktardığında, uyum ile birlikte çift bağlılığı da güçlenmektedir. Çiftlerin karar verme stratejilerinin uyumlu olması ve uzlaşmanın sağlanması ile evlilik uyumu arasında pozitif ilişki bulunmasına karşın, uzlaşmanın sağlanmadığı durumlarda karşılıklı saygının da önemi büyük olmaktadır.

Fincham ve Bradbury (1993) nedensel yüklemeler, evlilikte algılanan doyum, depresyon ve öz-saygı değişkenlerinin korelasyonel analizinin yapıldığı araştırmaya 130 evli çift katılmıştır. Bunun üzerine, yüksek algılanan evlilik doyumuna ile yüksek düzeyde görülen depresif semptomlar arasında negatif ilişki gözlenmesine karşın, çiftlerin öz-saygı düzeyleri ile evlilik doyumuna arasında da pozitif ilişki gözlenmiştir. Ayrıca evlilik doyumuna, depresif semptomlar ve özsaygı değişkenlerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna da erişilmiştir. Çiftlerin öz-saygı düzeylerinin nedensel

yüklemeler ile evlilik doyum düzeyleriyle ilişkili olduğu gözlenmişken, depresyonun nedensel yüklemeler ile evlilik doyum düzeyleriyle ilişkili olmadığı gözlenmiştir. Pozitif yüklemeler dengeli ilişkiye olanak sağlamasına rağmen, sadece depresyon düzeylerinin düşürülmesi, evlilik ilişkisindeki bozulan dengenin işlevsel bir şekilde yenilenmesi için yeterli olmamaktadır.

Evliliğinin ilk 2 yılında 106 evli çiftin katıldığı, çekicilik, cinsel ilgi, negativizm ve evlilik mutluluğu değişkenleri arasındaki korelasyonel ilişkinin incelendiği boylamsal bir araştırmada kadınların cinsel ilgi düzeylerinin, eşlerinin cinsel doyum düzeyleri ile ilişkili olmadığı saptanmışken, cinsel yaşantının bütünsel bir biçimde çiftlerin evlilikte mutluluk düzeyleriyle de nötr ilişki saptanmıştır. Cinsel yaşantı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin doğru sonuçlar vermesi için, bu değişkenlerin analizinin ancak evlilik süresinin üzerinden birkaç yıl geçmesi ile mümkün olduğu da belirtilmiştir. Çift ilişkisinde cinsel yaşantıyı belirleyen diğer bir unsur ise, ilişkiyi başlatan kişinin kim olduğu ile ilişkiyi başlatma, sürdürme ve sonlandırma konusundaki tutumunun da önemli rol oynadığı belirtilmektedir. Brezsnyak (2006), 60 evli çift ile yaptığı bir araştırma sonucunda, çiftlerde sağlıklı düzeylerde var olan cinsel arzunun evlilik doyumunu pozitif yönde etkilediği, düşük düzeyde olan veya olmayan cinsel arzunun evlilik doyumunu negatif yönde etkilediğine dair veriler elde etmiştir. Purnine (1997), evli çiftlerden erkeklerin, eşlerinin tercihlerine karşı empatik bir yaklaşımda bulunmalarının, uyumlu bir cinsellik yaşantısının gerçekleşmesine pozitif etkileri olduğunu tespit etmişken, kadınların da eşlerinin rol tercihlerini algılamalarının evlilikteki uyum düzeylerine katkı sağladığı tespit edilmiştir (Akt: Ak, Bozkurt ve Gülsün, 2009).

Evlilik doyumu ile cinsel işlev bozukluklarının cinsiyete göre farklılığını belirlemek üzere analiz edilen araştırmada erkeklerin cinsel yaşantı ile evlilik doyum düzeyleri arasında güçlü ilişki saptanmış olmasına rağmen, kadınların ise erkeklere oranla daha düşük düzeyli ilişkisi olduğu saptanmıştır. Erkeklerin yaşadığı cinsel işlev bozukluklarının (prematür ejakülasyon, erektil işlev bozukluğu), kadınların yaşadığı cinsel işlev bozukluklarına (orgazm bozukluğu ve vajinismus) oranla evlilik ilişkisinden algıladıkları doyum düzeylerinde daha fazla negatif ilişki gözlenmiştir. Lief'in araştırmasında sistemli orgazm yaşayan kadınların, düzenli orgazm yaşamayan kadınlara göre evlilikte algılanan doyum düzeylerinin daha olumlu sonuçlar verdiği gözlenmiştir. Newcomb ve arkadaşları ise, kadınların düzenli orgazm yaşayıp yaşamamalarının eşi ile olan ilişkisinin yakınlık derecesine bağlı olduğunu ifade etmiştir (Ak, Bozkurt ve Gülsün, 2009).

2.9. Eş Desteği Kavramı ve Tanımları

Evlilik çiftlerin duygu, düşünce ve davranışsal yönden karşılıklı paylaşımını içeren, zaman zaman mutluluğun paylaşıldığı, zaman zaman da zor anların işbirliği içinde üstesinden gelindiği, evli bireylerin iyi oluş düzeylerini ve yaşam kalitesini etkileyen sosyal bir sistemdir. Bu sosyal sistemde, bireyin yaşantısını işlevsel bir şekilde sürdürebilmesi için ihtiyaç hissettiğinde, aile, geniş aile, öğretmen, sevgili, komşu ve iş arkadaşlarını da içeren arkadaş çevresi, ideolojik-tinsel-etnik gruplar, içinde bulunulan toplum ve eşten algılanan sosyal destek önemli bir etki alanına sahiptir. Yıldırım (1997) sosyal destek kavramını bireylerin sosyal çevresi ve yakın çevresi gibi sosyal destek kaynaklarından, stres, olumsuz yaşam koşulları veya negatif yaşantılardan bağımsız olarak sosyal ve psikolojik destek görmesi şeklinde tanımlarken, Hobfoll ve Stokes (1988) ise, insanların kişilerarası ilişkiler içindeki etkileşimleri ile ilişki içinde olduğu kişilere sağladığı destek ve bağlılık olarak tanımlamaktadır. Vietze, Daiute ve Dow'a (2010) göre, sosyal destek kaynaklarından alınan fikir ve bilgi desteği, yetersizlik ve başarısızlık durumlarında bireyin motivasyon kırıklığı ile duygusal tükenmişliğini önlemek üzere sağlanan duygusal destek ve olumsuz sosyal koşullar içinde psikososyal stresi önlemek üzere sağlanan destek biçiminde tanımlanmaktadır. Arslan ve Traş (2013) ise, insanların çevresinden

gördüğü sevgi, saygı, takdir, ilgi, güven ve ekonomik destek olarak tanımlamaktadır (Akt: Arslan ve Traş, 2013; Hobfoll, Cameron, Chapman ve Gallagher, 1996; Akt: Kaya, 2009; Çağ ve Yıldırım, 2013).

Sosyal destek insanları stresin olumsuz etkilerinden koruduğu gibi, yoğun strese maruz kalan insanların da sosyal desteğe duyarlı kaynaklara erişmesi üzerine problemin daha fazla büyümesine engel olduğu ve koruyucu görev üstlendiğinden dolayı psikolojik iyi oluş ile pozitif ilişkisi bulunmaktadır. Bu bağlamda sosyal destek kavramı temel etkiler modeli ve strese karşı tampon modeli ile açıklanmaktadır. Bireyin stresli yaşam karşısında sosyal destek kaynaklarına ihtiyacı olduğunda ulaşacağına dair güven duygusu geliştirmesi ile bu kaynaklara ulaşabilmesi neticesinde birey pozitif ilişkiler geliştirmekte ve devam ettirebilmektedir. Sosyal desteğin varlığı bireyin olumlu duygulanımını korumasına destek olduğu gibi ilişkilerini işlevsel ve dinamik tutmasına da olanak sağlar. Dengeli bir yaşantı insanları güvende hissettirmesine rağmen, güvensiz ve stresli yaşam olayları karşısında ihtiyaç duyulan sosyal destek kaynaklarının var olması ve zamanı geldiğinde onların ulaşılabilirliğine dair güvenli bir bilginin varlığı temel etkiler modelini açıklamaktadır. Strese karşı tampon modeli ise, yoğun strese maruz kalınan durumlarda algılanan ve ulaşılan sosyal destek kaynakları bireylerin fiziksel, bilişsel ve psikolojik iyi oluşlarının daha fazla zarara maruz kalmasını önlediğinden dolayı ileri düzeyli patojenik rahatsızlıkların önüne geçildiği gibi, stres ile etkili baş etme becerilerinin gelişimine de olanak sağlamaktadır (Cohen ve Wilss, 1985; Cohen, Hoberman, Kamarck ve Mermelstein, 1985; Yıldırım, 2004)

Sosyal destek bireylerin (aile, arkadaş, eş vb.) desteği kimden aldıkları, destek vermekte olan kişilerin niceliksel karşılığı ve destekçi kişilerin yakınlık derecelerinin ne oranda olduğu ile ilgilenen “yapısal destek” (structural support) ile gereksinim duyulan destek, algılanan destek ve gerçekleşen destek ile “işlevsel destek” (functional support) olmak üzere iki kategoride değerlendirilmektedir. Yapısal destek, sosyal desteğin kapsamını ve sosyal destek kaynaklarının niceliksel karşılığını ifade ederken, işlevsel destek ise bireyin gerçeklikte yaşadığı problem ve gereksinimine uygun bir

destek görüp-görmemekte olduğu, verilen desteğin kişi için ne ifade ettiği ve önemlilik derecesi ile gereksinim duyulan desteğin karşılanma düzeyini ifade etmektedir. Literatürde sosyal destek kavramının tanımı ve ölçümü ile ilgili net bir görüş birliği bulunmamakla beraber, genelde araştırmacılar tanımı hakkında bireyler tarafından algılanan sosyal destek ile sosyal destek kaynaklarının verdiği desteğin kaliteli olup-olmaması ve sosyal çevreden-kişilerarası ilişkilerden kazanılan desteğin niceliksel karşılığı ile algılanan destek ile ilgili çalışmalar yapılmaktadır. Ölçümü ile ilgili olarak ise, bazı araştırmacılar algılanan desteği ölçüt alırken, bazı araştırmacılar ise sosyal desteğin kimler tarafından verildiğini veya kişinin bulunduğu çevrede ve ilişki içinde olduğu insanlardan elde ettiği desteği ölçüt almaktadır. Bu araştırmada ise eşin gösterdiği sosyal destek ile algılanan eş desteği analiz edilmektedir (Cohen, Hoberman, Kamarck ve Mermelstein, 1985; Yıldırım, 2004).

Karşılıklı gereksinimlere uygun tutumun, gereksinimlere uygun duygusal desteğin, problem karşısında çözümsüz kalan eşin gereksinimine uygun bilgi desteğinin, gereksinimlere uygun maddi desteğin, takdir edilmeye dair onaylanma desteğinin, karşılıklı saygı ve empatik yaklaşımın sağlandığı ve korunduğu çift ilişkisinde evlilikte uyum ve istikrar pozitif sonuçlar vermektedir. Dolayısıyla işlevsel çift ilişkisi aynı zamanda eşin eşten gördüğü ve algıladığı destek ile yakından ilişkilidir. Zaman içinde çiftler birbirinin hem sosyal hem de kişisel alanlarda en yakın destek kaynağı olduğundan eşten görülen ve algılanan desteğin pozitif nitelikte olması bireylerin varlığını (onaylayıcı söz ve tutumlar, sevgi, saygı, şefkat, fiziksel ve duygusal yakınlık, bağlılık ile) güvende ve değerli hissetmesine olanak sağlamaktadır. Saygı, sevgi ve güven zemininde kurulmuş destekleyici ilişkiler, çiftlerin gergin ve stresli durumları birlikte tolere etmesine olanak sağladığı gibi, ilişkiye dair inanç ve bağlılık duygusunu da güçlendirmektedir. Duygusal gereksinimlerin de karşılandığı ilişkide algılanan cinsel doyum pozitif olduğu gibi, ruh sağlığı korunmakta ve patojenik rahatsızlıklar da önlenmektedir (Yerebakan, 2016; Yoo-Yang ve Cho-Ok, 2001).

Eş desteği duygusal destek, maddi yardım ve bilgi desteği, takdir etme desteği ile sosyal ilgi desteği olmak üzere 4 faktörden oluşmaktadır. Bu bağlamda duygusal destek saygı- sevgi ve güven duygusunu gereksinime uygun aktarmak (sözlü-sözsüz iletişim vb.), empatik yaklaşımda bulunmak, gereksinime göre şefkat göstermek, etkileşim içindeyken gereksinime uygun fiziksel ve duygusal yakınlık kurmak şeklinde tanımlanmaktadır. Duygusal destek kriz anlarında, travmatik deneyimlerde oldukça koruyucu ve iyileştirici rolü üstlenmekte olduğundan önemli etkilere sahiptir. Hatta Weiss (1976) duygusal desteğin tüm stresli vakalarda etkili olduğunu ve homeostasisi sarsılan bireylerin yaşantısındaki dengeyi yeniden yapılandırmak üzere hissedildiği zamanlarda değerlilik, yeterlilik ve güven duygularının aktarımı ile duygusal yönden güçlü hissedilen bireylerin duygu yönetimini gerçekleştirdikleri gözlemlendiği gibi, deneyimlenen travmatik olaydan dolayı sarsılan homeostasisin de yeniden yapılandırıldığı gözlenmiştir. Homeostasisin yeniden yapılandırılması önemli olduğu gibi korunması da önemlidir.

Dolayısıyla ihtiyaç duyulduğunda sosyal destek kaynaklarının ulaşılabilir olması, yeterli düzeyde bilişsel-duygusal desteğin sağlanması ve yaşanılan çevre ile kurulan ilişkilerin ruh sağlığını koruyucu nitelikte olması önem arz etmektedir. Çift ilişkisinde gösterilen-algılanan duygusal destek ise, eşin varlığının onaylandığını ve kabul edildiğini, iyi-kötü günlerde destek olunduğunu, stresli durumlarla baş etmenin kolaylaştığını, saygı-sevgi ve güven duygusunun derinden hissedildiğini, fiziksel ve duygusal yakınlık ile bağlılığın güçlendiği gözlenmektedir (Jacobson, 1986; Çağ; 2011; Glading, 2015; Sungur, 1999).

Yaşamın devamlılığı için maddi gereksinimlerin yeterli düzeylerde karşılanması önemli olduğu gibi, çift ilişkisinde gereksinime uygun maddi desteğin de önemi büyük olmaktadır. Maddi destek, maddi ihtiyaçların karşılanması üzerine sağlanan finansal yardım, bakım ve eğitim ihtiyaçlarının karşılanması gibi somut desteği içermektedir. Evlilik ilişkisinde çiftlerden birinin çalıştığı durumlarda çalışmayan eşe gereksinime uygun maddi desteğin sağlanması önemli olduğu gibi, çiftin her ikisinin çalıştığı durumlarda da ihtiyaç hissedildiğinde karşılıklı maddi

desteğin önemi büyük olmaktadır. Zira zamanla iş dengelerinde meydana gelen değişimlerden dolayı çiftlerin karşılıklı maddi desteğe ihtiyaç duyduğu dönemler olmaktadır. Bu dönemlerde eşin ihtiyaçlarına duyarlı olarak sağlanan maddi destek ile birlikte duygusal desteğin de sağlanması çift ilişkisindeki bağlılığı güçlendirmektedir. Dolayısıyla maddi destek yalnızca finansal destek değil, aynı zamanda eşin maddi-manevi gereksinimlerine duyarlı olmayı da içeren bir destek olduğundan dolayı, destek olunan kişiyi değerli ve güvende hissettirdiği gibi, destek olan kişiyi de yeterli hissettirmektedir. Bilgi desteği ise, stresli durumlar ile etkili biçimde baş etmek üzere problemin tanımlanmasına ve çözümüne ilişkin çift arasında sağlanan bilgi alışverişi olarak tanımlanmaktadır. Bilgi alışverişi esnasında sunulan fikirlerin dikkatli biçimde dinlenilmesi ve fikirlerin önemsenmesi bireyin değerli hissetmesine katkı sağlayacağından dolayı aktarılan bilgi desteğinin verimli olmasına da katkı sağlayacaktır. Dolayısıyla karşılıklı işlevsel iletişim ile var olan problemin üstesinden gelmek üzere en uygun yolu konuşmak, değerlendirmek ve karar vermek üzere çiftin bir araya gelmesi ve işbirliğine uygun tutum içinde olması bilgi desteğini verimli kullanmak için önem arz etmektedir (Bergen and Bergen, 1978; Janetius 2019; Çağ, 2011).

Takdir desteği bireyi pozitif-negatif yönleriyle kabul ederek bireyin varlığını onaylamak, eşin güçlü ve başarılı yönlerini takdir etmek, gereksinim duyulan duyguları ve eşin fiziksel görüntüsünü onaylamak, öz-saygıyı pozitif etkileyen iletişim kalıplarına başvurmak vb. şeklinde tanımlanmaktadır. Çift ilişkisinde karşılıklı takdir desteğinin varlığı, bireylerin sevildiğini ve beğenildiğini hissettirdiği gibi, yeterlilik duygularını da güçlendirerek eşin açığa çıkarmak istediği yönleri üzerine cesaretlendirmeyi de kapsamaktadır. Sosyal ilgi desteği ise, bireyin kendine ait olan boş vakitlerini streten uzak, mutlu olacağı şekilde ve dilediği sosyal ilişkiler içinde bulunarak değerlendirmesine yönelik bir destekleme türüdür. Çiftler zaman zaman günlük rutinden bunalmakta olduğundan dolayı streten uzak ve rahatlayacağı bir ortama gereksinim duymaktadır. Bu gereksinimler kişiden kişiye göre değişmekte olduğundan eşin istek ve arzularına saygı duyarak, desteklemek önem arz etmektedir (Chapman, 2010; Janetius, 2019; Çağ, 2011; Satir, 2016; Yerebakan, 2016). Tercihlerinin saygı ile karşılandığını gözlemleyen eşin değerlilik duygusu pozitif

yönde etkileneceğinden, eşine olan bağlılığı da güçlenecektir. Dolayısıyla çiftlerin birbirini iyi tanınması, gereksinime uygun takdir desteği ile sosyal ilgi desteğinin sağlanması evlilik uyum düzeylerine de pozitif katkılar sağlayacaktır

Evli bireylerin daha yüksek düzeylerde sosyal, duygusal ve maddi destek gördükleri tespit edilmiş olmasına rağmen destek kaynaklarının verimlilik düzeyinin de ancak eşin gereksinimine uygun tanzim edildiğinde işlevsel olduğu gözlenmiştir. Eş desteği stresli günlerle birlikte, stresin olmadığı ancak çeşitli gereksinimlerin var olduğu dönemlerde de vücut bulduğunda etkili olmaktadır. Böylelikle çiftler gereksinim duyduğunda birbirinin yanında olacağına dair güven içerikli bir mesaj iletmiş olurlar. Yeterli düzeyde gösterilen ve algılanan eş desteği de evlilik ilişkisinin niteliğini güçlendirmektedir. Ancak çiftlerin birbirini yeterli düzeyde tanımamalarının neticesinde, anlaşılamayan veya yanlış anlaşılan gereksinimlerin varlığında gösterilen ve algılanan destek çatıştığından dolayı desteği algılamayan kişi kendini desteksiz hissederken, destek veren kişi de kendini yaranamamış hissetmektedir. Bunun üzerine çift ilişkisinde hayal kırıklıkları, iletişim problemleri, fiziksel ve duygusal soğukluklar ile birlikte ilişkinin niteliği negatif yönde etkilenmektedir. Bundan dolayı çiftlerin birbirini yakından tanımak için özen göstermesi, açık iletişim ile karşılıklı gereksinimlerin doğru anlaşılması, eşin bilişsel ve duygusal gereksinimlerine duyarlı olunması ve gereksinime uygun desteğin gösterilmesi ilişkinin işlevselliğini koruma üzerinde önemli rol oynamaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013; Tutarel-Kışlak, 1999).

Evlilik ilişkisinde çiftlerin birbirinden beklediği destek türleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Bu bağlamda kadınlar eşi tarafından onaylanma, kabul edilme, değer verilme, sevildiğini hissetme gibi duygusal gereksinimler ile beraber evin temizliği, ev ile ilgili gerekli alışverişler, yemek yapma, çocuğun bakımı ve ihtiyaçları ile ilgili destek beklemekte iken, erkekler ise duygusal destek ve sağlıklı cinsellik ile beraber mesleği ile ilgili çaba ve başarılarının onaylanması gibi yönlerden destek beklemektedir. Dehle ve Landers (2005) kadınların, eşinin kişilik özelliklerine dikkat ederek destek olmaya çalıştıkları gözlenmişken, erkeklerin ise genelde kendi bakış açılarına göre eşine destek sağladıkları gözlenmiştir. Bu bağlamda kadınlar eşine

daha empatik yaklaşım sergilemekte iken, erkekler ise empatik yaklaşımdan uzak kalmaktadır. Böyle bir ilişkiyi, yeteri kadar sulanmayan bir çiçeğin zaman içinde solarak önce güzelliğini yitirmesine ardından da ölüm ile sonuçlanan trajik sonuna benzetmek yerinde olacaktır. Çünkü çift ilişkisi çiftlerin ilişkilerine yaptıkları yatırım oranlarına göre güçlü veya zayıf düşmektedir. Güçlü ve nitelikli bir ilişki için ise, farklılık ve fikir ayrılıklarına saygı duyulması, işbirliğine dayalı iletişim şeklinin kullanılması, gereksinime uygun desteklerin karşılanması için istekli olunması büyük önem arz etmektedir. Zira ilişkinin varlığını korumak üzere gerekli çabaları göstermek istemeyen çiftlerin ilişkisi de karanlıklarda kaybolmaya mahkum olacaktır (Dehle ve Landers, 2005; Yerebakan 2016).

Gutierrez-Dona ve Schwarzer'in (2005) araştırmasında ise, orta yaşlı kadınlar ve erkeklerin gereksinime uygun eş desteğine cevap verememe oranlarının, genç çiftlere oranla daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Yaşlı kadınlar eş desteğini erkeklere oranla daha düşük düzeyde algılayarak, erkekler ise cinsiyet farklılığından kaynaklanan eşin isteğine uygun destek sağlayamamanın sonucunda depresyona eğilimli oldukları gözlenmiştir. Hobfull'un (1989) stres teorisine göre kadınların iş hayatında ve ev hayatında çeşitli rollere sahip olması stres düzeylerini arttırmakla birlikte, araştırmalar bu durumlarda eşinden duygusal ve pragmatik yönden destek gören kadınların, destek görmeyen kadınlara oranla stres düzeylerini daha kolay dengeleyebildiklerini, rollerine daha kolay adapte olabildiklerini göstermiştir (Akt: Cohen ve Rosenbaum, 1999).

Eş desteğinin fiziksel sağlık ile ruhsal sağlığa olumlu katkıları bulunmakla birlikte, araştırmalarda eş desteğini yüksek düzeyde algılayan evli çiftlerin depresif semptomları sergileme eğilimlerinin düşük olduğu, etkili başa çıkma becerilerinin olduğu, anksiyete düzeylerinin düşük olduğu ve psikolojik sıkıntıya bağlı olarak gelişen psikosomatik ağrıların iyileştiği gözlenmiştir. Fiziksel hastalıkların, depresyon ve eş desteği ile ilişkisinin incelendiği bir araştırmada ise, artrit hastalarının eşinin gösterdiği desteği pozitif yönlü algılamaları, içinde bulundukları depresyondaki değişimler ile yakından ilgili görünmektedir. Eş desteğini pozitif yönde gören ve

meydan okuma davranışını sürdürmeyen artrit hastalarının depresyon düzeylerinde belirgin bir azalma gözlenmiş olmasına karşın, artrit hastası olan bazı evli bireylerin ise eş desteği pozitif yönde algılaması üzerine hastalar meydan okuma davranışını arttırmış olduğundan, depresyon düzeyleri bu durumdan olumsuz yönde etkilenmiştir. Biyolojik kökenli olan artrit gibi hastalıklarda, vücudun çevresel değişimlere karşı fizyolojik dengeyi korumakla sorumlu olan allostatik denge bozulduğundan, vucutta iç veya dış sebeplerle zedelenmiş dokuların, damarsal, hücresel ve sıvısal (iltihap vb.) tepkiler vermesiyle inflamatuvar değişiklikler depresif belirtilere sebep olmaktadır (Akkaya ve Şengül, 2014; Revenson ve Schiaffino, 1995).

2.10. Eş Desteği ile İlgili Araştırmalar

579 evli bireyin katıldığı bir araştırmada, algılanan eş desteğinin cinsiyete, gelir düzeyine, evlilik süresine, çocuklu ve çocuksuz çiftlerin arasındaki farkların analizi neticesinde, erkeklerin eşinden algıladıkları destek düzeylerinin, kadınlara oranla daha yüksek olduğu gözlenmişken, gelir düzeyi düşük ve orta olan evli bireylerin eşinden algıladıkları destek düzeyinin ise, gelir düzeyi yüksek olan evli bireylere oranla daha düşük sonuçlar verdiği gözlenmiştir. İlk 5 yıl evli olan çiftlerin eşinden algıladıkları destek düzeyinin, 5 yıl ve daha fazla evli olan çiftlere göre daha yüksek düzeyli sonuçlar olduğu gözlenmiştir. Çocuksuz olan evli çiftlerin algılanan eş destek düzeylerinde yüksek bulgular gözlenmişken, çocuklu evli çiftlerin ise, çocuksuz çiftlere oranla düşük düzeyde algılanan eş desteği sonuçlarına erişilmiştir (Turan, 2015).

Aryee, Luk, Leung ve Lo'nun (1999) yılında yaptığı araştırmada, Hong-Kong'da yaşayan Çin'li çiftlerin her ikisinin de çalıştığı durumda, rol stresörleri, refah düzeyleri ile eş desteği ve stres ile baş etme becerileri analiz edilmiştir. Bu bağlamda ebeveyn rolüne ait sorumlulukların bir kişi tarafından yüklenilmesi ile aile ve iş çatışması arasında pozitif ve anlamlı düzeyde ilişki bulunmuşken, iş hayatı sorumluluklarının fazla olması neticesinde, eve iş getirme, işkolik olma gibi yüksek düzeyli iş yükünün ise iş ve aile çatışmasının arasında pozitif ve anlamlı düzeyli ilişki

saptanmıştır. Ancak eş desteğinin ebeveynlikten kaynaklı rol karmaşasını dengeleyerek aile ve iş çatışmasını azalttığı, yaşam memnuniyetini arttırdığı, çiftlerin duygusal olarak güçlenmesine katkıda bulunduğu gözlenmiştir.

Eş desteği ve sosyal destek ile ilgili incelenen araştırmalarda, fiziksel sağlık ile güçlü ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Diz iltihabı olan evli çiftler ile ameliyat olmadan bir ay önce ve ameliyat olduktan 1-3 ay sonra görüşmeler yapılarak, ameliyat sonrasında eşinden destek alan hastaların aldıkları desteğin kalitesi ile hastalıklarının iyileşme oranları ve öz-yeterlilik düzeyleri analiz edilmiştir. Diz iltihabı hastalığı yürüme, koşma, spor yapma gibi fiziksel aktiviteleri sınırlandırdığından ve fiziksel acıya sebep olduğundan bireylerin ruhsal yaşantılarını negatif yönde etkilemesine karşın, gereksinime uygun eş desteği hastalığın prognozunu ve bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini pozitif yönde etkilemektedir. Hastalıktan dolayı ruh sağlığı negatif yönde etkilenen hastaya gereksinimine uygun verilen duygusal destek ile iyileşmek üzere çabalayan hastaya verilen takdir desteği bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığına katkı sağladığı gibi öz-yeterlilik duygularına da pozitif katkılar sağladığı gözlenmiştir (Çağ,2011; Dougherty, Manne, Pape ve Taylor, 1999).

Evli bireylerin yaşadığı psikolojik problemler ile akciğer kanserinin, baş etme becerilerinin ve eş desteğinin arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, akciğer kanseri tanısından 4 ay sonra akciğer kanseri olan 60 kişiye ve eşlerine uygulanan verilerin analizi sonucunda, bireyin psikolojik problemini farketme, kabullenme ve çözüm girişiminde bulunması ile akciğer kanser hastalığının iyileştiği gözlenmekle birlikte, başarılı çözüm girişimleri ve fonksiyonel iletişimin stres ile baş etmeyi güçlendirdiği ve eşin gereksinimine uygun sağlanan eş desteğinin de psikolojik problemleri bertaraf etmesinde etkili olduğuna dair bulgulara erişim sağlanmıştır. Psikolojik problemlerin yoğun olduğu dönemde, özellikle eşten algılanan desteğin yüksek düzeylerde olması, bireyin fiziksel sağlığına pozitif yönde katkılar sağladığı gibi, depresyona girme riskini de azaltmakla beraber, bireyin özgüvenini de pozitif yönde etkilemektedir. Fiziksel sağlık ve ruhsal sağlık ile pozitif yönde ilişkili bulunan eş desteği cinsiyet farklılıkları açısından analiz edildiğinde, kadınların eşine gösterdiği

destek, erkeklerin eşine gösterdiği desteğe oranla, kadınların fiziksel iyilik halini korumaları ile daha güçlü bir ilişki tespit edilmişken, erkeklerin ise eşine gösterdiği destekten ziyade, eşinden gördüğü desteğin iyilik halini korumasına ve hastalığın önüne geçmesi üzerine daha etkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca çiftlerin gereksinimine uygun sağlanan duygusal desteğin, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile evlilikte uyum düzeylerini olumlu yönde etkilediği de bulgular arasında yer almaktadır (Fontana, Reznikoff ve Quinn, 2008; Turan,2015).

Evlilik doyumu ve evlilik istikrarını engelleyen unsurların analiz edildiği araştırmada, evlilik doyum düzeylerinin düşük sonuçlar verdiği evlilik yaşantılarının genel patolojisi, kadınların istismara uğraması ve depresyon vakası olduğu bulgulanmıştır. Aynı zamanda bu araştırmada, evlilik doyumu ve istikrarını engelleyen sözel ve fiziksel istismarın yarattığı negatif sonuçlardan dolayı kadınların öznel iyi oluşlarını, psikolojik iyi oluşlarını ve yeniden adaptif bir yaşantıya geçmelerini engelleyen çeşitli değişkenler de analiz edilmiştir. Evlilik yaşantısında sözel ve fiziksel istismarın deneyimlenmesi ile evlilik doyumu arasında negatif ilişki olduğu gözlenmiştir. İstismar ile kurban edilen kadınlarda eşin gösterdiği destek düzeylerinin oranı önemli olmaksızın, ilişkiye yapılan yatırım, ilişkiye bakış açısı, duygusal ve cinsel yakınlıkta bulunma, ilişkiye eş ile aktif katılım gibi değişkenler ile negatif ilişki saptanmış ve evlilikte algılanan doyum-istikrar düzeylerinin de düşük puanlı sonuçlar verdiği gözlenmiştir. Ayrıca bu araştırmada istismara uğramış ve uğramamış kadınların depresyon düzeyleri arasındaki farklılıkların da analiz edilmesi neticesinde, ilişki içinde kendini yeterli hisseden eşinden yüksek düzeyde destek algılayan ve istismara uğramamış olan kadınların depresif semptomları daha az sergiledikleri gözlenmişken, ilişki etkinliğinin az hissedildiği, eşten algılanan desteğin de düşük düzeylerde hissedildiği istismara uğramamış kadınlarda, istismara uğramış kadınlara oranla daha düşük depresif semptomlar gözlenmiştir. Ancak ilişki etkinliğinde ve eş desteğinde artış gözlenen istismara uğramış kadınların ise diğer gruplara göre daha fazla depresif semptomlar sergilediği saptanmıştır. Medeni şiddet bağlamında, eşin gösterdiği desteğin yükselmesi ile ilişki etkinliğinin artması depresif semptomların yükselme riskini de tetiklemektedir (Arias, Lyon ve Street, 1997).

Kanser hastası olan 221 evli bireyin, negatif ve pozitif duygu durumları ile başa çıkma stratejilerinin eş desteği ile ilişkisinin analiz edildiği araştırmada, eş desteğinin yüksek düzeylerde algılanmasının, hastalığın prognozunu pozitif yönde etkileyeceği ve hastanın yaşam kalitesini arttıracakı öngörülmüştür. Bu bağlamda eş desteği ile pozitif ve negatif duygu durum arasındaki ilişkinin analizi neticesinde, hastanın ihtiyacı olan duygusal desteğin sağlanmaması ve suçlayıcı iletişim kalıbına başvurulması ile hasta olan birey, eş desteğini algılayamamakla beraber, duygudurumu da negatif yönde etkilenmektedir. Dolayısıyla eş desteği ile olumsuz duygudurum arasında negatif bir ilişki bulunmaktadır. Ancak eş desteğini yüksek algılayan hasta bireylerin pozitif duygudurumu yükselmekle birlikte, başa çıkma stratejilerinin de pozitif yönde etkilendiği saptanmıştır. Yani eş tarafından sağlanan desteğin hastanın gereksinimine uygun olması ile hasta tarafından eş desteğinin yüksek algılanması neticesinde, duygudurum olumlu etkilendiği gibi, çözüm odaklı başa çıkma stratejilerinin de tercih edilmesi ile kanser hastalığı pozitif yönde gelişim göstermektedir. Sonuç olarak kanser hastalığı ile eş desteği arasında negatif bir korelasyon tespit edilmiştir (Dougherty, Manne, Pape ve Taylor, 1999).

Psikososyal faktörlerin diyabet hastalığı ile ilişkisinin anlaşılması üzerine 81 diyabet hastası olan erkek bireylerle yapılan araştırmanın analizinde diyabet hastalarının kaçınan bağlanma stilleri ile eş desteği arasındaki korelasyonel ilişkinin incelenmesi üzerine, bağlanma stili kaçınmacı olan erkekler, eşinden yüksek düzeyde gereksinimine uygun destek algıladıkları takdirde diyabet hastalıklarında düşüş gözlenmekle birlikte, çift ilişkisi de daha olumlu yönde ilerleme katetmesine karşın, eşinden destek görmeyen-algılamayan veya gereksinimine uygun destek görmeyen, desteği az hisseden erkeklerin ise diyabet hastalıklarında iyileşmeye dair bir değişiklik gözlenmemiştir. Ayrıca eşinden destek gören bireylerin öz-saygı düzeyleri yükselmekte iken, desteksiz hisseden bireylerin ise öz-güven düzeylerinin düşük sonuçlar verdiği tespit edilmiştir. Bu bağlamda pozitif algılanan eş desteğinin diyabet hastalarının kendilik algıları üzerinde de güçlü ilişkisi olduğu anlaşılmaktadır. Diyabet hastalığı, bireyin nabız ve kalp atışını, kilo alıp verme durumunu da etkilediğinden dolayı sağlıklı beslenmenin hayata geçirilmesi ve bunun bir diyetisyen kontrolünde gerçekleşmesi daha pozitif sonuçlar vermektedir. Bunun dışında yakın arkadaş desteği

ve aile desteğini içeren sosyal destek kaynaklarının artması, yaşam kalitesinin yükselmesi, eğitim kalitesinin artması, ekonomik faktörlerin yeterli olması, hastanın diyabet hastalığı ile mücadele etme isteği ve kararlı çabaları hastalık prognozunu olumlu yönde etkilemekle birlikte bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini de yükseltmektedir (Birnbaum, Cohen, Levinger, Meyuchas, Mikulincer ve Florian, 2005)



BÖLÜM III: YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modelindedir. İlişkisel tarama modeli ise iki ya da daha fazla değişkenin arasındaki ilişki türlerinin değişimlerini veya değişim derecelerini ölçmeyi amaçlayan araştırma modelidir. İlişkisel tarama türleri korelasyonel araştırma ve karşılaştırma türleri olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Karşılaştırma türünde neden-sonuç ilişkisi bulunurken, korelasyonel türde neden-sonuç ilişkisi bulunamamakla birlikte, değişkenlerin arasındaki ilişkinin derecelerini ve ilerlediği yönün görülmesine olanak sağlar. Ancak korelasyonel araştırma türünde neden-sonuç kesin olarak belirlenemese de ilişkisel veya yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkiye bakılarak öngörü yoluyla hipotezler çıkarılabilir. Dolayısıyla ilişkisel tarama modelinin bu yönüyle döngüsel bir araştırma modeli kapsamında olduğu söylenebilir. Bu çalışmada da korelasyonel araştırma türü kullanıldığı gibi, bu araştırma türlerinde değişkenler arasındaki ilişkilerin varlığı “nötr, pozitif ve negatif” şekilde netice vermektedir.

3.2. Evren / Örneklem / Çalışma Grubu

Bu araştırmanın örneklemini elverişli örnekleme yönteminden seçilmiş İstanbul ili ve Başakşehir, Bakırköy, Şirinevler, Üsküdar ilçelerinde yaşayan 300 evli bireyden oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları ve Verilerin Toplanması

Bu arařtırmada, Demografik Bilgi Formu katılımcıların kiřisel bilgilerini öęrenmek amacı ile, Evlilikte Uyum Öłçeęi (EUÖ), evli bireylerin evliliklerindeki uyum düzeyini öłmek amacı ile, Eř Destek Öłçeęi (EDÖ), eřten algılanan destek düzeyini öłmek amacı ile, Psikolojik İyi Oluř Öłçeęi (PİÖ) ise, evli bireylerin psikolojik iyi oluř düzeylerini öłmek amacıyla 300 evli bireye uygulanmıřtır.

3.4. Demografik Bilgi Formu

Araştırma için hazırlanan bu formda, öncelikle katılımcılara araştırmanın amacından bahsedilerek araştırmaya katılmanın gönüllölük ilkelerine bağlı olduğu, katılımcıların kimlik bilgilerinin istenmediği, yalnızca araştırma için gerekli bilgileri öğrenmek üzere demografik bilgi formu uygulanmıştır. Bu formda, katılımcıların cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, eğitim durumu, evlilik süresi, çocuk sayısının belirtilmesi istenmiştir.

3.5. Psikolojik İyi Oluř Öłçeęi (PİÖÖ)

Psikolojik İyi Oluř öłçeęinin orijinal formu Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliřtirilmiř iken, Türkçe formuna revize çalıřması ise Telef (2013) tarafından hazırlanmıřtır. Diener (2009,2010), Ryff'ın psikolojik iyi olma öłçekleri üzerine yeniden geliřtirdikleri öłçeęin ilk ismi psychological well-being scale (psikolojik iyi oluř öłçeęi) iken daha sonra Diener ve arkadaşları öłçeęin ismini "Flourishing Scale" olarak deęiřtirmiř olmasına karřın, Türkçe'ye tam olarak çevirilememesi sebebiyle "Psikolojik İyi Oluř Öłçeęi" olarak kullanılmıřtır. Ryff'ın geliřtirdięi ve dięer psikolojik iyi oluřu öłçen öłçekleri de tamamlayan içerięe sahip olmakla beraber, 8 maddeden oluřması ile Ryff'ın öłçeęine göre daha kısadır. Ayrıca Ryff'ın öłçeęinde bulunmayan baęlılık, ilgi gösterme ve "iyimserlik" kavramlarını da

içeren sosyo-psikolojik özellikleri belirlemektedir Ölçek dilsel eşdeğerlik bakımından yeterli olmakla birlikte, İngilizce ve Türkçe formları arasında da yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı bir korelasyon olduğu saptanmıştır ($r = .97, p < .01$). 1 ile 7 arasında likert tipi şeklinde hazırlanan ölçek 8 madde ve tek faktörden oluşmakla birlikte yaş aralığı 18 ile 24'ten oluşan 339 kadın ve 192 erkek olmak üzere 529 öğretmen adayına uygulanmıştır. Ölçekteki tüm maddeler olumlu şekilde ifade edilmekte ve “puanlar 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilirse) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verilirse) arasında değişmektedir”. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği tek boyuttan oluşmakla beraber, ölçekte bulunan maddelere verilen puanların toplanması ile ölçeğin toplam iyi oluş puanına ulaşılmaktadır. Puanın yüksek olması, bireyin pek çok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösterir. Açımlayıcı faktör analizindeki toplam varyansın %42 olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin madde faktör yükleri .54 ile .76 arasındadır. Doğrulamalı faktör analizindeki uyum indekslerinin sonuçlarına göre, ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranının ($92.90 / 20 = 4.645$) 5'in altında olduğu görülmüştür. Diğer uyum indeksleri ise, RMSEA = 0.08, SRMR = 0.04, GFI = 0.96, NFI = 0.94, RFI = 0.92, CFI = 0.95 ve IFI = 0.95 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca analiz sonucunda elde edilen uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde modelin uyumlu ve kabul edilebilir olduğu söylenebilir. Psikolojik İyi Oluş ölçekleri ve İhtiyaç Doyumu ölçeği arasındaki korelasyona bakılarak, benzer ölçek geçerliği belirlenmiştir. Psikolojik İyi Oluş ölçeği ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin alt boyutlarından özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleri ile olumlu ilişki, yaşam amaçları, öz kabul ve İhtiyaç Doyumu ölçeğinin alt boyutlarından özerklik, yeterlik ve ilişkili olma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında cronbach alfa katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test sonuçları incelendiğinde, ölçeğin birinci ve ikinci uygulaması arasındaki korelasyonun pozitif, anlamlı ve yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($r = .86, p < .01$). Ölçeğin madde analizi sonuçlarına göre madde toplam korelasyonlarının .41 ile .63 arasında değiştiği ve t- değerlerinin anlamlı olduğu saptanmıştır ($p < .001$). Ölçekteki madde toplam korelasyonlarının .30'dan büyük olması ve %27'lik alt-üst grup madde karşılaştırmaları için kullanılan t-testi sonuçlarına göre bütün maddelerin anlamlı çıkması, ölçekte bulunan maddelerin güvenirliklerini yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca madde analizi sonucuna göre, ölçeğin ayırt edici özelliklerinin yeterli düzeyde olduğu görülmüştür (Çelik ve Yeşiltepe, 2014; Diener ve arkadaşları, 2010; Ertürk, Kara ve Güneş, 2016; Telef, 2013).

Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin yetişkin bireylerde geçerlik ve güvenirlik çalışması, Funda Gülyüksel-Akdağ ile Zeynep Cihangir-Çankaya tarafından “Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Yordanması” adlı çalışmada yaş aralığı 21 ile 71 olan 386 evli birey ile 234 yetişkin birey ile yapılmıştır. Yapı geçerliliğini belirlemek üzere açımlayıcı faktör analizi yapılarak KMO katsayısı .835 ve Barlett testinin de x kare değeri 504.031 ($p<.001$) anlamlı bulunmuştur. KMO’nun 60’tan büyük, Barlett testinin de anlamlı çıkması sonucu verilerin faktör analizine uygun olduğunu göstermektedir. Temel bileşenler analizi sonucunda 8 maddenin öz değeri 1’den büyük olan 2 faktör altında toplanmış ve maddelerle ilgili olarak tanımlanan ortak varyansların .312 ile .711 arasında değişmekte olduğu görülmüştür. Component matrix tablosu analiz edildiğinde, 8 maddenin tümünün birinci faktör yük değerlerinin .474 ve üstünde olduğu gözlenmiştir. Faktör yük değerinin 45 veya daha fazla olması seçim için iyi bir ölçüdür. Bununla beraber uygulamada az sayıda madde için bu sınır değer .30’a kadar indirilebilir. Dolayısıyla bu ölçek genel bir faktöre sahiptir ve tek faktörlü ölçeklerde açıklanan varyansın, %30 ve daha fazla olması yeterli görülebilir. Faktör döndürme sonuçları 2, 3, 4, 5 ve 8. maddelerin birinci faktörde, 1, 6 ve 7. maddelerin ikinci faktörde daha yüksek değerler vermiştir. Faktör yük değerlerinin tümü .551 ve üzerindedir. Birinci faktör ölçeğe ilişkin toplam varyansın %30.142’sini, ikinci faktör %26.356’sını açıklamaktadır. İki faktörün ortak varyansı ise %56.5’tir. LISREL 8.80 programı ile doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve sonuçlarında ölçeğin orijinal formatında olduğu gibi tek boyutta uyum verdiği ve ki kare değerinin ($x^2=46.19$, $sd=18$, $p<0.001$) anlamlı olduğu gözlenmiştir. Uyum indeksi değerleri, RMSEA=0.08, GFI=.95, AGFI=.91, CFI=.97, NFI=0.95, NNFI=.95 olarak bulunmuştur. Dolayısıyla uyum indeksi değerleri modelin uyumlu olduğunu göstermektedir. Madde toplam korelasyonlarının .478 ile .690 arasında olduğu gözlenmiştir. Dolayısıyla ölçekteki maddelerin yüksek güvenirliğe ve aynı özellikleri ölçmeye yönelik olduğu söylenebilir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin yetişkinler için olan güvenirlik çalışmasında iç tutarlılık (cronbach alpha) katsayısının .81 ($n=234$) olduğu tespit edilmiştir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 8 en yüksek puan 56 olmakla beraber yüksek puan, bireylerin kendilerini işlevselliğin önemli alanlarında olumlu olarak gördüklerini göstermektedir. Ölçeğin araştırma örnekleminde toplam Cronbach alpha .71 ($n=386$) olarak bulunmuştur (Cihangir-Çankaya ve Gülyüksel-Akdağ, 2014).

3.6. Eş Destek Ölçeği (EDÖ)

Eş destek ölçeği, evli bireylerin birbirlerinden aldıkları desteği ölçmek amacıyla Yıldırım (2004) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 3'lü likert tipinden oluşmakla birlikte, maddelere verilecek yanıt "Bana Uygun", "Bana Kısmen Uygun", "Bana Uygun Değil" şeklindedir. Ölçek 3 tane reverse madde ile beraber, toplam 27 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 81, en düşük puan ise 27'dir. Eş Destek ölçeğinden alınan yüksek puan, algılanan eş destek düzeyinin yüksek düzeyde olduğunu göstermesine karşın, düşük puan algılanan eş desteğinin düşük düzeyde olduğunu gösterir. Ölçeğin öz değeri 1'den büyük olan 4 faktör saptanmış olmakla birlikte, "birinci faktör tek başına varyansın %44.86'sını açıkladığı; açıklanan toplam varyansın % 58.40 olduğu ve maddelerin faktör yüklerinin birinci faktörde .46 ile .84 arasında değiştiği saptanmıştır". Varimax eksen döndürme tekniği uygulandıktan sonra, birinci faktör 9 maddeden (6, 16, 12, 21, 4, 1, 3, 9, 2), ikinci faktör 7 maddeden (24, 17, 27, 25, 13, 7, 15), üçüncü faktör 8 maddeden (18, 10, 5, 26, 14, 22, 23, 20) dördüncü faktörün 3 maddeden (19, 11, 8) oluştuğu saptanmış ve birinci faktör "duygusal destek", ikinci faktör "maddi yardım ve bilgi desteği", üçüncü faktör "takdir etme desteği" ve dördüncü faktör "sosyal ilgi desteği" şeklinde belirlenmiştir ($r=27$). Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, yaşları 29 ile 58 arasında değişen 131'i kadın 117'si erkek olmak üzere toplam 248 evli birey ile yapılmıştır. Ölçeğin güvenirlik çalışması iki şekilde hesaplanmıştır. İlk olarak Croanbach alfa katsayısı " $\alpha=.95$ " olarak bulunmuş iken, ikinci olarak ise test tekrar test güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır ($r=.89$). Bu analiz sonuçlarına göre, ölçeğin Croanbach alfa katsayısı .94 olarak bulunmuştur (Yıldırım, 2004).

3.7. Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ)

Evlilikte uyum ölçeğinin orijinal formu, Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilmiş iken, Türkçe formu ise, Tutarel-Kışlak (1999) tarafından geliştirilmiştir. 15 maddeden oluşan ve genel evlilik doyumunu veya niteliğini ölçen ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları evli 149 kadın ile 162 erkek ile yapılmıştır. Güvenirlik katsayısının belirlenmesi için, iç tutarlılık katsayısı, test tekrar test güvenirliği, iki yarım test güvenirliği, ve tüm katılımcılar için madde-test korelasyonu hesaplanmış ve ölçeğin iç tutarlılık (croanbach alpha) katsayısı 0.84 bulunmuştur. Bu değer kadınlar için .85, erkekler için ise .83'tür. Ölçeğin orijinalinin iç tutarlılık (croanbach alpha) katsayısı 0.90'dır. Ölçeğin ilk yarısı ile son yarısındaki puanlamalar birbirinden farklıdır ve numarası tek olan ve çift olan maddeler karşılaştırılmıştır. Buna göre kadınlar için iki yarım test güvenirliği $r = .84$, erkekler için ise $r = .83$ 'tür. Test-tekrar test güvenirlik hesaplaması için Evlilik Uyumu Ölçeği, 36 evli bireye yaklaşık 15 günde bir tekrar uygulanarak, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı 0.57 olup 0.1 düzeyinde anlamlıdır. EUÖ'nün ayırdedici ve homojen maddelerden oluşmasını sağlamak amacıyla madde test korelasyonları hesaplanmış ve analiz sonucunda 15 maddeden 14'ü homojen ve ayırdedicilik özelliklerini taşıırken, sadece 10. maddenin korelasyon katsayısı .09 olup anlamlı bulunmamıştır. Bu durumda Freeston ve Plechaty'nin önerileri dikkate alınmış ve 10. maddenin (0, 1, 2) şeklinde olan eski puanlaması (0, 0, 1) olarak değiştirilmiştir. 12. Maddenin (anlaşmazlık: 0, dışarıda bir şeyler yapmak: 1, evde oturmak: 2) şeklinde olan eski puanlaması ise, (0, 1, 1) olarak değiştirilmiştir. Böylelikle toplam puan 60'tan 58'e inmiştir. Ölçeğin geçerlik çalışmaları incelendiğinde, "Kişilerarası İlişkiler Ölçeği" ile "İlişkilerde Yükleme Ölçeği"nden yararlanılarak ölçüt-bağımlı geçerlik belirlenmiştir. Freeston ve Plechay'nin önerisi ile 10. ve 12. madde puanlarının değişimine karşın, ölçüt geçerlik değeri değişmemiştir. Ölçeğin yapı geçerliği incelendiğinde, önce varimax dönüştürmesine göre maddeler düzeyinde faktör analizi uygulanarak 3 faktör bulunmuş olmasına karşın ardından scree test uygulamasıyla ve kuramsal yorumlama durumuna göre 2 faktöre indirgenmiştir ve ölçek anlaşma veya anlaşmama durumları ile ilişki tarzını içeren iki yapıya ayrılmıştır. Birinci faktör ilk 9 maddeden oluşmuş ve

bu maddeler, genel uyum ve duygu, cinsellik, toplumsal kurallar gibi durumlardaki anlaşmayla ilgilidirler. İkinci faktörde ise son 6 maddede yer alan, boş zaman etkinlikleri, çatışma çözme ve güven gibi ilişki tarzı ile ilgili maddelerdir. Her faktör ayrı bir alt ölçek olarak ele alınmalıdır. En düşük uyum puanı 1, en yüksek uyum puanı 58'dir. Uyumlu ve uyumsuz evli bireylerin ayırt edilmesini sağlayan kesme noktası ise 43.5'tir. Ölçek araştırma amaçlı kullanıldığında gruplama yapılacaksa grup ortalaması yerine kesme noktası kullanılmalı, gruplama yapılmayacaksa toplam puan dikkate alınmalıdır. Ölçekten alınan puan arttıkça uyum artmakta, puan azaldıkça ise uyum azalmaktadır (Tutarel-Kışlak, 1999)

3.8. Verilerin Çözümlemesi / Yorumlanması (varsa kullanılacak istatistiksel işlemler)

1- Evli bireylerin Psikolojik İyi Oluş, Evlilikte Uyum ve Eş Destek Ölçeğinden aldıkları puanların yaş ve cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için bağımsız grup t testi kullanılmıştır.

2- Evli bireylerin Psikolojik İyi Oluş, Evlilikte Uyum ve Eş Destek Ölçeğinden aldıkları puanların eğitim durumu, gelir düzeyi, evlilik süresi ve çocuk sayısı değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniği kullanılmıştır.

3- Tek yönlü varyans analizinin (ANOVA) sonucunda ölçeklerin toplam puanları arasında istatistiksel anlamda farklılık bulunduğunda Post-Hoc Lsd testleri kullanılmıştır.

4- Evlilikte Uyum ve Eş Destek ölçeğinden alınan puanlar ile Psikolojik İyi Oluş ölçeğinden alınan puanların arasındaki ilişkiyi ölçmek için Pearson Çarpım Moment Korelasyon Katsayısı Analizi tekniği uygulanmıştır.

5- Evli bireylerin Psikolojik İyi Oluş, Evlilikte Uyum ve Eş Destek Ölçeğinden aldıkları puanların yaş ve evlilik süresi arasındaki ilişkiyi ölçmek için Pearson Çarpım Moment Korelasyon Katsayısı Analizi tekniği uygulanmıştır.

6- Psikolojik İyi Oluşun toplam puan yordayıcılarını bulmak üzere yaş, evlilik süresi, Evlilik Uyumunu toplam puanı ve Eş Desteği toplam puanı alınarak Çoklu Regresyon (stepwise yöntemi) Analizi kullanılmıştır.

7- Evlilikte uyumun toplam puan yordayıcılarını bulmak üzere Eş Desteği toplam puanı alınarak Çoklu Regresyon (enter yöntemi) Analizi kullanılmıştır



BÖLÜM IV: BULGULAR VE YORUM

Tablo 1. Demografik Değişkenler İçin Sayı ve Yüzde Dağılımı

Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	216	72,0
	Erkek	84	28,0
Yaş	35 yaş ve altı	165	55,0
	36 yaş ve üstü	135	45,0
Eğitim durumu	İlkokul	22	7,3
	Ortaokul	22	7,3
	Lise	72	24,0
	Lisans	144	48,0
	Yüksek Lisans/Doktora	40	13,3
Gelir durumu	1000-2500 TL	79	26,3
	2500-3500 TL	86	28,7
	3500-5000 TL	135	45,0
Evlilik süresi	1-5 yıl	110	36,7
	6-14 yıl	90	30,0
	15 yıl ve üzeri	100	33,3
Çocuk sayısı	Çocuğu yok	80	26,7
	Tek çocuk	62	20,7
	2 çocuk	81	27,0
	3 çocuk ve üzeri	77	25,7
Toplam		300	100,0

Yapılan çalışmada 216 kadın (%72,0) ve 84 erkek (%28,0) olmak üzere toplam 300 kişi yer almıştır. Katılımcıların 165'i (%55,0) 35 yaş ve altında iken 135'i (%45,0) 36 yaş ve üstündedir. İlkokul mezunu olan 22 kişi (%7,3), orta okul mezunu olan 22 kişi (%7,3), lise mezunu 72 kişi (%24,0), lisans mezunu 144 kişi (%48,0) ve yüksek lisans/doktora mezunu 40 kişi (%13,3) vardır. Gelir durumu 1000-2500 TL arasında olan 79 kişi (%26,3), 2500-3500 TL arasında olan 86 kişi (%28,7) ve 3500-5000 TL arasında olan 135 kişi (%45,0) bulunmaktadır. 1-5 yıl evli olan 110 kişi (%36,7), 6-14 yıl evli olan 89 kişi (%29,7) ve 15 yıl üzeri evli olan 101 kişi (%33,7) bulunmaktadır. Katılımcılardan 80 kişinin (%26,7) çocuğu yokken 62 kişinin (%20,7) tek çocuğu, 81 kişinin (%27,0) iki çocuğu ve 77 kişinin de (%25,7) 3 ve üzeri sayıda çocuğu vardır.

Tablo 2. Araştırma Açık Uçlu Soruları ve Ölçek Toplam Puanları için Betimleyici İstatistiksel Tablo

Değişkenler/Ölçek	min	max	$\bar{x}$	ss
Yaş	21	64	35,52	8,92
Evlilik süresi	1	45	11,61	9,84
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	8	52	37,71	14,19
Evlilik Uyumu Ölçeği	18	58	42,06	8,92
Eş Desteği Ölçeği	32	81	66,42	12,79

Yapılan çalışmada açık uçlu demografik sorular, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Evlilik Uyumu Ölçeği ve Eş Desteği Ölçeği için en küçük-büyük değerler, ortalama ve standart sapma değerleri tablo 2’de verilmiştir. Araştırmaya katılan evli bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden aldıkları ortalama puanın 37.71 olduğu görülmektedir. Bu ölçeğe aracından alınabilecek minimum puan 8 maksimum puan ise 56’dır. Araştırmaya katılan evli bireylerin Evlilikte Uyum Ölçeğinden aldıkları ortalama puanın 42.06 olduğu görülmektedir. Bu ölçeğe aracından alınabilecek minimum puan 15 maksimum puan ise 58’dır. Araştırmaya katılan evli bireylerin Eş Destek Ölçeğinden aldıkları ortalama puanın 66.42 olduğu görülmektedir. Bu ölçeğe aracından alınabilecek minimum puan 27 maksimum puan ise 81’dır.

Tablo 3. Ölçek ve Alt Boyutlar İçin Güvenirlik ve Geçerlik Katsayıları

Ölçekler	Cronbach Alfa	Guttman İki Yarı
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	0,967	0,961
Evlilik Uyumu Ölçeği	0,867	0,695
Eş Desteği Ölçeği	0,942	0,939

Yapılan madde analizleri sonucunda elde edilen Cronbach Alfa geçerlilik ve Guttman iki yarı test güvenirlik katsayıları Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Evlilik Uyumu Ölçeği ve Eş Desteği Ölçeği’nin bu çalışma için geçerli ve güvenilir olduğunu göstermiştir.

Tablo 4. Cinsiyet İçin Araştırma Ölçekleri Toplam Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelemesi

Ölçek	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Kadın	216	37,74	14,48	0,058	298	0,954
	Erkek	84	37,63	13,50			
Evlilik Uyumu Ölçeği	Kadın	216	42,00	8,78	-	298	0,862
	Erkek	84	42,20	9,34			
Eş Desteği Ölçeği	Kadın	216	66,62	12,46	0,443	298	0,658
	Erkek	84	65,89	13,67			

Kadın ve erkeklerin araştırma ölçekleri toplam puan ortalamaları arasındaki farklılık bağımsız örneklem t testi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda kadın ve erkeklerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Evlilik Uyumu Ölçeği ve Eş Desteği Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 5. Yaş İçin Araştırma Ölçekleri Toplam Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelemesi

Ölçek	Yaş	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	35 yaş ve altı	165	39,80	12,24	2,773 ^a	247,390	0,006**
	36 yaş ve üstü	135	35,16	15,94			
Evlilik Uyumu Ölçeği	35 yaş ve altı	165	43,15	8,98	2,370	298	0,018*
	36 yaş ve üstü	135	40,72	8,70			
Eş Desteği Ölçeği	35 yaş ve altı	165	68,59	12,25	3,306	298	0,001**
	36 yaş ve üstü	135	63,76	12,98			

*p<0,05; **p<0,01; ^a = Welch İstatistiği

Yaş için katılımcıların araştırma ölçekleri toplam puan ortalamaları arasındaki farklılık bağımsız örneklem t testi ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda 35 yaş ve altında olanlar ile 36 yaş ve üstünde olan katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ($t_{(247,390)}=2,773$; $p<0,01$), Evlilik Uyumu Ölçeği ($t_{(298)}=2,370$; $p<0,05$) ve Eş Desteği Ölçeği ($t_{(298)}=3,306$; $p<0,01$) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 35 yaş altında olan katılımcıların psikolojik iyi oluş, evlilik uyumu ve eş desteği puan ortalamalarının yüksek olduğu görülmüştür.

Yapılan analizde 35 yaş ve altı ile 36 yaş ve üstü şeklinde 2 kategori yapılmıştır. Yaşların frekansları çok dağınık olduğundan dolayı yaşları kategorilere ayırınca kategoriler arası farklılığın yüksek düzeylerde olduğu görülmüştür. Yani 18,19,20 yaş aralıklarında yığılım yüksek düzeylerde iken, 30 yaştan sonra bu yığılım azalmaktadır. Dolayısıyla bu yaş aralıkları birleştirilince hücre içindeki sayının dağılımı dengesiz olmaktadır. Hücre içindeki sayıların 2 kategoriye de birbirine yakın veya eşit düzeyde dağılımının sağlanabilmesi için 35 yaş kesme noktası olarak alınmıştır.

Tablo 6. Eğitim Durumu İçin Araştırma Ölçekleri Toplam Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelemesi

Ölçek	Eğitim durumu	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	İlkokul/ Ortaokul	44	30,02	16,32	7,538	3 296	0,000***
	Lise	72	35,71	15,67			
	Lisans	144	40,76	11,76			
	Yüksek lisans/Doktora	40	38,81	13,65			
Evlilik Uyumu Ölçeği	İlkokul/ Ortaokul	44	38,10	10,03	4,839	3 296	0,003**
	Lise	72	41,20	10,02			
	Lisans	144	43,01	8,26			
	Yüksek lisans/Doktora	40	44,51	6,17			
Eş Desteği Ölçeği	İlkokul/ Ortaokul	44	61,30	12,57	4,533	3 296	0,004**
	Lise	72	64,75	14,19			
	Lisans	144	67,82	12,01			
	Yüksek lisans/Doktora	40	69,99	11,35			

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Eğitim durumu için katılımcıların araştırma ölçekleri toplam puan ortalamaları arasındaki farklılık tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. ilkokul ve ortaokul mezunu olan kişi sayısı az olduğu için iki kategori ilkokul/ortaokul şeklinde birleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda eğitim durumu kategorileri için katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ($F_{(3,296)}=7,538$; $p<0,001$), Evlilik Uyumu Ölçeği ($F_{(3,296)}=4,839$; $p<0,01$) ve Eş Desteği Ölçeği ($F_{(3,296)}=4,533$; $p<0,01$) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının belirlenmesi için yapılan LSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği için ilkokul/ortaokul mezunu olanlar ile lise, lisans ve yüksek lisans/doktora mezunu olanların puan ortalamaları aralarında farklılaşmaktadır. Evlilik Uyumu Ölçeği için ilkokul/ortaokul mezunu olanlar ile lisans ve yüksek lisans/doktora mezunu olanların puan ortalamaları aralarında farklılaşmaktadır. Eş Desteği Ölçeği için ilkokul/ortaokul mezunu olanlar ile lisans ve yüksek lisans/doktora mezunu olanların puan ortalamaları aralarında farklılaşmaktadır. Tablo geneli incelendiğinde ilkokul/ortaokul mezunu olanların psikolojik iyi oluş, evlilik uyumu ve eş desteği puan ortalamalarının en düşük

olduğu görölmüştür. Lisans mezunu olanların psikolojik iyi oluş puan ortalamaları en yüksekken yüksek lisans/doktora mezunu olanların evlilik uyumu ve eş desteği puan ortalamaları en yüksek bulunmuştur.



Tablo 7. Maddi Durum İçin Araştırma Ölçekleri Toplam Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelemesi

Ölçek	Maddi durum	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	1000-2500 TL	79	36,01	15,21	0,807	2 297	0,447
	2500-3500 TL	86	38,65	12,78			
	3500-5000 TL	135	38,11	14,45			
Evlilik Uyumu Ölçeği	1000-2500 TL	79	43,04	10,41	0,716	2 297	0,490
	2500-3500 TL	86	41,99	9,17			
	3500-5000 TL	135	41,53	7,78			
Eş Desteği Ölçeği	1000-2500 TL	79	67,40	12,95	1,936	2 297	0,146
	2500-3500 TL	86	68,00	12,40			
	3500-5000 TL	135	64,83	12,85			

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Maddi durum için katılımcıların araştırma ölçekleri toplam puan ortalamaları arasındaki farklılık tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda maddi durum kategorileri için katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Evlilik Uyumu Ölçeği ve Eş Desteği Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 8. Evlilik Yılı İçin Araştırma Ölçekleri Toplam Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelemesi

Ölçek	Evlilik yılı	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	1-5 yıl	110	40,13	12,30	5,509	2 297	0,004**
	6-14 yıl	90	38,89	13,82			
	15 yıl ve üzeri	100	33,99	15,75			
Evlilik Uyumu Ölçeği	1-5 yıl	110	45,97	7,17	18,832	2 297	0,000***
	6-14 yıl	90	39,39	9,19			
	15 yıl ve üzeri	100	40,16	9,00			
Eş Desteği Ölçeği	1-5 yıl	110	71,99	9,62	18,559	2 297	0,000***
	6-14 yıl	90	63,63	13,93			
	15 yıl ve üzeri	100	62,79	12,77			

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Evlilik yılı için katılımcıların araştırma ölçekleri toplam puan ortalamaları arasındaki farklılık tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda evlilik yılı kategorileri için katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ($F_{(2,297)}=5,291$; $p<0,01$), Evlilik Uyumu Ölçeği ($F_{(2,297)}=18,914$; $p<0,001$) ve Eş Desteği Ölçeği ($F_{(2,297)}=18,481$; $p<0,001$) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının belirlenmesi için yapılan LSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği için 15 yıl üzeri evli olanların puan ortalamaları 1-5 yıl ve 6-14 yıl evli olanların puan ortalamaları ile anlamlı farklılık göstermektedir. Evlilik Uyumu Ölçeği ve Eş Desteği Ölçeği puanları için temel farklılık 1-5 yıl süre evli olanlardan kaynaklanmaktadır. Tablo geneli incelendiğinde 15 yıl ve üzerinde evli olanların psikolojik iyi oluş ve eş desteği puan ortalamalarının en düşükken 6-14 yıl evli olanların evlilik uyumu puan ortalamaları en düşük bulunmuştur. 1-5 yıl evli olan katılımcıların ise psikolojik iyi oluş, evlilik uyumu ve eş desteği puan ortalamalarının en yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 9. Çocuk Sayısı İçin Araştırma Ölçekleri Toplam Puan Ortalamaları Arası Farkın İncelemesi

Ölçek	Çocuk sayısı	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Çocuğu yok	80	39,01	13,24	3,287	3 296	0,021*
	Tek çocuk	62	40,81	10,75			
	2 çocuk	81	37,82	14,74			
	3 çocuk ve üzeri	77	33,75	16,22			
Evlilik Uyumu Ölçeği	Çocuğu yok	80	46,99	6,92	12,726	3 296	0,000***
	Tek çocuk	62	41,11	9,45			
	2 çocuk	81	40,04	7,45			
	3 çocuk ve üzeri	77	39,82	9,88			
Eş Desteği Ölçeği	Çocuğu yok	80	73,20	8,79	12,985	3 296	0,000***
	Tek çocuk	62	65,61	13,60			
	2 çocuk	81	64,90	11,32			
	3 çocuk ve üzeri	77	61,61	14,31			

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Çocuk sayısı için katılımcıların araştırma ölçekleri toplam puan ortalamaları arasındaki farklılık tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda çocuk sayısı kategorileri için katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ($F_{(3,296)}=3,287$; $p<0,05$), Evlilik Uyumu Ölçeği ($F_{(3,296)}=12,776$; $p<0,001$) ve Eş Desteği Ölçeği ($F_{(3,296)}=12,985$; $p<0,001$) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının belirlenmesi için yapılan LSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği için 3 çocuk ve üzerinde çocuğu olanların puan ortalamaları çocuğu olmayan ve tek çocuğu olanların aralarında farklılaşmaktadır. Evlilik Uyumu Ölçeği ve Eş Desteği Ölçeği puanları için temel farklılık çocuğu olmayan katılımcılardan kaynaklanmaktadır. Tablo geneli incelendiğinde 3 ve üzeri çocuğu olanların psikolojik iyi oluş, evlilik uyumu ve eş desteği puan ortalamalarının düşük olduğu görülmüştür. tek çocuğu olanların psikolojik iyi oluş puan ortalamaları; çocuğu olmayanların evlilik uyumu ve eş desteği puan ortalamalarının en yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 10. Ölçek Toplam Puanları, Yaş ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Evlilik Uyumu Ölçeği	Eş Desteği Ölçeği
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	1		
Evlilik Uyumu Ölçeği	0,172**		
Eş Desteği Ölçeği	0,179**	0,753***	
Yaş	-0,165**	-0,227***	-0,235***
Evlilik süresi	-0,179**	-0,197**	-0,215***

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Araştırma ölçek ve açık uçlu demografik soruları arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı ile Evlilik Uyumu Ölçeği ($r=0,172$; $p<0,01$) ve Eş Desteği Ölçeği ($r=0,179$; $p<0,01$) toplam puanı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre psikolojik iyi oluş puanı arttıkça evlilik uyumu ve eş desteği puanı da artacak veya psikolojik iyi oluş puanı azaldıkça evlilik uyumu ve eş desteği puanı da azalacaktır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı ile yaş ($r=-0,165$; $p<0,01$) ve evlilik süresi ($r=-0,179$; $p<0,01$) arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Evlilik Uyumu Ölçeği toplam puanı ile Eş Desteği Ölçeği ($r=0,753$; $p<0,001$) toplam puanı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre evlilik uyumu puanı arttıkça eş desteği puanı da artacak veya evlilik uyumu puanı azaldıkça eş desteği puanı da azalacaktır. Evlilik Uyumu Ölçeği toplam puanı ile yaş ($r=-0,227$; $p<0,001$) ve evlilik süresi ($r=-0,197$; $p<0,01$) arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Eş Desteği Ölçeği ile yaş ($r=-0,235$; $p<0,001$) ve evlilik süresi ($r=-0,215$; $p<0,001$) arasında negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Tablo 11. Kurulan model için regresyon varsayımlarının sınanması

Çoklu Doğrusal Bağlantı Varsayımı		Otokorelasyon Varsayımı	Artık Değerlerin Normalliği Varsayımı	Artık Değerlerin Ortalaması Varsayımı	Sabit varyans varsayımı
VIF	Tolerans	Durbin Watson			
0,954	1,049	1,867	p<0,05	0,000	p>0,05

Regresyon varsayımlarının sınanması sonucunda çoklu doğrusal bağlantının olmadığı, otokorelasyonun görülmediği, artık değerlerin ortalamasının 0 olduğu ve sabit varyansın bulunmadığı görülmüştür. Kurulan modelde artıkların normalliği dışında bütün regresyon varsayımlarının karşılandığı görülmüştür.

Tablo 12. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Toplam Puanının Yordayıcılarını Bulmak İçin Kurulan Regresyon Modeli

Bağımlı değişken	Bağımsız değişken	B(b)	sh	Beta	t	p	F	R ²
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Sabit(a)	29,14 2	4,60 5		6,328	0,000 ***	8,27 5 ***	0,05
	Evlilik süresi	- 0,190	0,07 4	- 0,148	- 2,556	0,011 *		
	Eş Desteği Ölçeği	0,163	0,06 4	0,147	2,540	0,012 *		

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Psikolojik iyi oluş toplam puanının yordayıcılarını bulmak için çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Kurulan regresyon modeline yaş, evlilik süresi, evlilik uyumu toplam puanı ve eş desteği toplam puanı alınmış ve ‘stepwise’ yöntemi ile anlamlı bulunan parametreler ile model sonucu alınmıştır. Kurulan model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F_{(2,297)}=8,275$; $p<0,001$). Stepwise yöntemi sonucunda sadece evlilik süresi ve eş destek toplam puanının, psikolojik iyi oluş puanını yordamada anlamlı parametreler olduğu görülmüştür. Evlilik süresindeki 1 birimlik

artış psikolojik iyi oluş puanında 0,190 birimlik azalmaya neden olacaktır. Eş desteği toplam puanı 1 birim arttıkça psikolojik iyi oluş toplam puanı 0,163 birim artacaktır.



Tablo 13. Evlilik Uyumu Ölçeği Toplam Puanının Yordayıcılarını Bulmak İçin Kurulan Regresyon Modeli

Bağımlı değişken	Bağımsız değişken	B(b)	sh	Beta	t	p	F	R ²
Evlilik Uyumu Ölçeği	Sabit(a)	7,172	1,800		3,985	0,000***	81,033 ***	0,58
	Eş Desteği Ölçeği	0,525	0,027	0,753	19,739	0,000***		
	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	0,029	0,025	0,046	1,175	0,241		
	Yaş	- 0,075	0,084	- 0,075	-0,888	0,375		
	Evlilik süresi	0,085	0,076	0,094	1,110	0,268		

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Evlilik uyumunu yordayan değişkenler araştırmanın amacında bulunmamakla beraber istatistiki analizlerin korelasyonel sonuçları gözlemlendiğinde eş desteği, psikolojik iyi oluş, yaş ve evlilik süresinin evlilik uyumunu yordama düzeylerine bakılarak, evlilik uyumunun katkılarının da araştırmaya eklenmesine karar verilmiştir. Evlilik uyumu toplam puanının yordayıcılarını bulmak için çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Kurulan regresyon modeline korelasyon analizi bulgularından hareketle eş desteği toplam puanı, yaş, evlilik süresi ve değişkenleri alınmış ve ‘enter’ yöntemi ile anlamlı bulunan parametreler ile model sonucu alınmıştır. Kurulan model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F_{(5,294)}=81,033$; $p<0,001$). Enter yöntemi sonucunda sadece eş destek toplam puanının ve çocuk sahibi olup olmama durumunun evlilik uyumu puanını yordamada anlamlı parametre olduğu görülmüştür. Eş desteği puanındaki 1 birimlik artış evlilik uyumu puanını 0,525 birim artırmaktadır.

BÖLÜM V: TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgular ile ulusal ve uluslararası alanyazından elde edilen bulgular yorumlanarak tartışma ve sonuç kısmına yer verilmiştir. Araştırmanın birinci amacı doğrultusunda evli bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden aldıkları toplam puanın cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, evlilik süresi, eğitim durumu ve çocuk sayısı değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı analiz edilmiştir. Analiz sonucunda psikolojik iyi oluş puanlarının cinsiyete ve gelir düzeyine göre farklılaşmadığı, yaş, evlilik süresi, eğitim durumu ve çocuk sayısı değişkenlerine göre farklılaştığı gözlenmiştir. 35 yaş ve altı ile 36 yaş ve üstü arasında istatistiksel anlamda farklılık gözlemediği gibi 35 yaş altında olan evli bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarını yüksek olduğu gözlenmiştir. İlk 5 yıl evli olan bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarının en yüksek olduğu, 15 yıl ve üzerinde evli olan bireylerin ise en düşük puanlar aldığı gözlenmiştir. İlkokul ve ortaokul mezunu olan evli bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarını en düşük olduğu, lisans mezunlarının en yüksek puanlar aldığı gözlenmiştir. 3 ve üzerinde çocuğu olan evli bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarının düşük olduğu, tek çocuğu olan evli bireylerin ise yüksek puanları aldığı gözlenmiştir.

Alanyazının analizi neticesinde Ryff, Magee, Kling ve Wing (1999), Timur (2008), Tütüncü (2012), Ekşi, Güneş ve Yaman (2018) yıllarında yapılan araştırmalarda cinsiyet değişkeni ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı farklılık olmadığı, Geçgin ve Sahranç'ın (2017) araştırmasında ise kadınların psikolojik iyi oluş puanlarının erkeklere oranla daha yüksek düzeylerde olduğu, Ryff ve Keyes'in (1995) araştırmasında ise kadınların psikolojik iyi olma puanları pozitif ilişkiler alt boyutunda yüksek puanlar alırken, erkeklerin ise bireysel gelişim puanlarının daha yüksek olduğu, Claffey, Mickelson ve Williams'ın (2006) araştırmasında gereksinime uygun eş desteği gören ve görmeyen evli erkek ve kadınların psikolojik iyi oluş puanlarının farklı olduğu, Saleel Kumar (2015) ve Mastekaasa'nın (1992) araştırmasında ise kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinde erkeklere oranla daha yüksek olduğu, boş yuva sendromu yaşayan kadınlara oranla erkeklerin psikolojik iyi oluş puanlarının

daha yüksek olduğu gözlenmesine rağmen, bu farklılıkların anlamlı düzeyde yüksek olmadığı da saptanmıştır.

Dolayısıyla farklılık olduğu gibi, farklılığın olmadığı araştırmalarda mevcut olmasına rağmen, psikolojik iyi oluş ve cinsiyet değişkenine ilişkin çelişkili bulguların varlığı dikkat çekmektedir. Ryff, Magee, Kling ve Wing (1999), Timur (2008), Tütüncü (2012), Ekşi, Güneş ve Yaman (2018) yıllarında yapılan araştırmaların sonuçları, bu araştırmayla tutarlı olmasına rağmen, tutarlı olmayan kaynaklar da bulunmaktadır. Ulusal ve uluslararası alanyazın analizi neticesinde araştırmalardaki örneklem sayısının, seçilen değişkenlerin, kültürel normların, eşitlik üzerine kurulu cinsiyet rollerinin, gelenekselliğin ağır bastığı cinsiyet rollerinin (kadının ev işleri ve çocuk bakımı ile üstlenmesi, erkeğin para kazanması), eşinden gereksinimine destek gören ve görmeyen evli bireylerin, evlilik ilişkisindeki beklenti farklılıkları ve evlilikte uyum düzeylerinin bu çelişkilerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Ekşi, Güneş ve Yaman (2018) araştırmasında psikolojik iyi oluş ile eğitim düzeyi arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. Ryff ve Singer'ın (2002) araştırmasında kadınların eğitim düzeyleri yükseldikçe erkeklere oranla psikolojik iyi oluş puanları artmaktadır. Eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin kendi gelişim sürecine biraz daha katkıda bulunmalarının öz-saygı ve öz-yeterlilik duygularını güçlendireceği, bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olacağı düşünüldüğünden dolayı psikolojik iyi oluşun yükselmesinin de anlaşılabilir olduğu sonucuna varılmıştır.

Ryff ve Keyes (1995) psikolojik iyi oluş ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olduğu, Carver ve Scheier (1992) yılında yapılan araştırmada, 25 yaşında kısmi felç geçiren bireylerin 45-50-60 yaş dönemlerinde psikolojik iyi oluş düzeylerinde daha düşük sonuçlar olduğu saptanmıştır. Bu bulguya göre psikolojik iyi oluş ile yaş değişkeni ve kronik hastalıklar arasında bağlantılar bulunmaktadır.

Araştırmanın ikinci amacı doğrultusunda evli bireylerin Evlilikte Uyum Ölçeğinden aldıkları toplam puanın cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, evlilik süresi, eğitim durumu ve çocuk sayısı değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı analiz edilmiştir. Analiz sonucunda evli bireylerin evlilikte uyum puanlarının cinsiyete ve gelir düzeyine göre farklılaşmadığı, yaş, evlilik süresi, eğitim durumu ve çocuk sayısı değişkenlerine göre farklılaştığı gözlenmiştir. 35 yaş ve altı ile 36 yaş ve üstü arasında istatistiksel anlamda farklılık gözlemediği gibi 35 yaş altında olan evli bireylerin evlilikte uyum puanlarının yüksek olduğu gözlenmiştir. İlk 5 yıl evli olan bireylerin evlilikte uyum puanlarının en yüksek olduğu, 6-14 yıl evli olan bireylerin ise en düşük puanlar aldığı gözlenmiştir. İlkokul ve ortaokul mezunu olan evli bireylerin evlilikte uyum puanlarının en düşük olduğu, yüksek lisans ve doktora mezunlarının en yüksek puanlar aldığı gözlenmiştir. 3 ve üzerinde çocuğu olan evli bireylerin evlilikte uyum puanlarının düşük olduğu, çocuksuz olan evli bireylerin ise yüksek puanlar aldığı gözlenmiştir.

Saleel Kumar'ın (2015), Ekşi, Güneş ve Yaman (2018), Demir-Erbil ve Hazer (2018), Karabağ (2019) yıllarında yapılan araştırmalarda evlilik uyum puanları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı gözlenmiştir. Bu bulgular araştırmanın sonuçlarıyla örtüşmektedir. Ancak alanyazında evlilik uyumu ile cinsiyet değişkeni arasında farklılığın olmadığı araştırmalar olduğu gibi, farklılığın olduğu araştırmalar da mevcuttur. Dolayısıyla bu durum ile ilgili netlik söz konusu olmadığı gibi, bu belirsizliğin de çiftlerin evlilik niteliklerine, beklentilerine, yüklemelerine, bireysel farklılıklarına ve kültürel normlar gibi durumlardan dolayı olduğu düşünülmektedir.

Şener ve Terzioğlu (2008), Şendil ve Korkut (2008), Demir-Erbil ve Hazer (2018) Ekşi, Güneş ve Yaman (2018) yıllarında yapılan araştırmalarda eğitim durumu ile evlilik uyumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu araştırmalara göre eğitim düzeyleri yüksek olan bireylerin evlilik uyum puanlarının yüksek olduğu, Kamo'nun (1993) araştırmasına göre ise eğitim düzeyi düşük olan çiftlerin evlilikte uyum puanlarının düşük olduğu gözlenmiştir. Bu bağlamda ilkökul

mezunlarının evlilik uyum puanlarının düşük olduğu, lisans ve lisans üstü mezunlarının evlilik uyum puanlarında yüksek olduğu saptanmıştır. Artan eğitim düzeyi ile birlikte evli bireylerin bilinçlenme oranlarının artması üzerine evlilik ilişkisinde daha kaliteli zaman geçirildiği ve çift işbirliğinin daha fazla olduğu, duygularını ifade etme oranlarının da artması üzerine iletişim kurma biçimlerinin daha açık ve anlaşılır olduğu sentezine ulaşılmıştır. Dolayısıyla eğitim düzeyinin artması ile ilişki niteliği de pozitif yönde gelişim sergilediğinden dolayı evlilik uyum puanlarının da artması anlaşılabilir bir bulgudur.

Araştırmanın üçüncü amacı doğrultusunda evli bireylerin Eş Destek Ölçeğinden aldıkları toplam puanın cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, evlilik süresi, eğitim durumu ve çocuk sayısı değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı analiz edilmiştir. Analiz sonucunda evli bireylerin eş destek puanlarının cinsiyete ve gelir düzeyine göre farklılaşmadığı, yaş, evlilik süresi, eğitim durumu ve çocuk sayısı değişkenlerine göre farklılaştığı gözlenmiştir. 35 yaş ve altı ile 36 yaş ve üstü arasında istatistiksel anlamda farklılık gözlemlendiği gibi 35 yaş altında olan evli bireylerin eş destek puanlarının yüksek olduğu gözlenmiştir. 1-5 yıl evli olan bireylerin eş destek puanlarının en yüksek olduğu, 15 yıl ve üzerinde evli olan bireylerin ise en düşük puanlar aldığı gözlenmiştir. İlkokul ve ortaokul mezunu olan evli bireylerin eş destek puanlarının en düşük olduğu, yüksek lisans ve doktora mezunlarının en yüksek puanlar aldığı gözlenmiştir. 3 ve üzerinde çocuğu olan evli bireylerin eş destek puanlarının düşük olduğu, çocuksuz olan evli bireylerin ise en yüksek puanlar aldığı gözlenmiştir.

Dehle ve Landers (2005), Gutierrez-Dona ve Schwarzer'ın (2005), Claffey, Mickelson ve Williams (2006), Çağ (2011) cinsiyet değişkeni ile eş desteği arasında farklılıklar gözlenmiştir. Alanyazın analiz edildiğinde, kadınların eşine destek olurken eşinin kişilik özelliklerini dikkate aldıkları, empatik yaklaşım sergiledikleri gözlenmesine karşın, erkeklerin ise daha çok kendi bakış açılarına göre destek oldukları gözlenmiştir. Ayrıca kadınlar evlilik ilişkisinde eşine daha fazla destek olurken, erkeklerin verilen desteği alma konusunda iyi oldukları, ancak eşine destek verme konusunda yetersiz oldukları da gözlenmiştir. Aynı zamanda evlilik ilişkisinde

kadın ve erkeklerin destek beklentisi de değiştiğinden dolayı eş desteğinin cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermesi anlaşılabilir bir bulgudur. Ancak bu bulgu bu araştırmanın sonuçlarıyla çelişmektedir. Zira bu çalışmada eş desteği ile cinsiyet değişkeni arasında farklılık gözlenmemiştir. Evli bireylerin eş desteğini orta derecede algıladıkları gözlemlendiği bulgusundan yola çıkıldığında, beklentilere uygun desteğin kadın ve erkek tarafından orta düzeyli de olsa karşılandığı düşünüldüğünden dolayı cinsiyete göre farklılık olmamış olabilir. Ayrıca bu araştırmanın örneklem grubu, kültürel farklılıklar ve çiftlerin kuşaklararası aktarımdan getirdikleri çift modellemelerinin de bunun sebebi olabileceği düşünülmektedir. Bu konuların daha sonraki araştırmalar tarafından ele alınması yararlı olacaktır. Eş desteği ile ilgili diğer birdeğişken yaşıdır. Prezza ve Pacilli (2002), Gutierrez-Dona ve Schwarzer'ın (2005) yıllarında yapılan araştırmalarda yaş değişkeni ile eş desteği arasında anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Bu bulgunun araştırmanın sonuçları ile tutarlı olduğu görülmektedir.

Bu çalışmada 1-5 yıl evli olan bireylerin eş destek puanlarının en yüksek olduğu, 15 yıl ve üzerinde evli olan bireylerin ise en düşük puanlar aldığı gözlemlendiği gibi, 3 ve üzerinde çocuğu olan evli bireylerin eş destek puanlarının düşük olduğu, çocuksuz olan evli bireylerin ise en yüksek puanlar aldığı gözlenmiştir. Crawford, Fischer ve Graham (2000), Turan (2015) yıllarında yapılan araştırmalarda ise evlilik süresi ve çocuk sayısı ile eş desteği arasında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Bu bağlamda İlk 5 yıl evli olan çiftlerin, 5 yıl ve daha fazla evli olan çiftlere oranla eş destek düzeylerinin daha yüksek olduğu saptandığı gibi, çocuksuz evli çiftlerin ise çocuklu evli çiftlere oranla algılanan eş destek düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda araştırmanın sonuçları alanyazındaki sonuçlar ile örtüşmektedir.

Araştırmanın dördüncü amacı doğrultusunda evli bireylerin yaş, evlilik süresi, evlilik uyumu ve eş destek düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında korelasyonel bir ilişki olup olmadığı analiz edilmiştir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı ile Evlilik Uyumu Ölçeği ve Eş Desteği Ölçeği toplam puanı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre psikolojik iyi oluş puanı arttıkça evlilik uyumu ve eş desteği puanı da artacak veya psikolojik iyi oluş

puanı azaldıkça evlilik uyumu ve eş desteği puanı da azalacaktır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı ile yaş ve evlilik süresi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Evlilik Uyumu Ölçeği toplam puanı ile Eş Desteği Ölçeği toplam puanı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre evlilik uyumu puanı arttıkça eş desteği puanı da artacak veya evlilik uyumu puanı azaldıkça eş desteği puanı da azalacaktır. Evlilik Uyumu Ölçeği toplam puanı ile yaş ve evlilik süresi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Eş Desteği Ölçeği ile yaş ve evlilik süresi arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Mastekaasa (1992), Proulx, Hlems, Buehler (2007), McKenry (2008) yılında yapılan araştırmada psikolojik iyi oluş ile evlilik uyumu arasında pozitif ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Birnbaum, Cohen, Levinger, Meyuchas, Mikulincer ve Florian, (2005) eş desteği ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ve pozitif ilişki gözlenmiştir. Antoni, Fekete, Gordillo, Nöstlinger ve Schneiderman'ın (2009) araştırmasında psikolojik iyi oluş ile duygusal destek arasında güçlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Evlilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin analiz edildiği araştırmalarda evli bireylerin sosyal destek, ekonomik destek ve duygusal destek paylaşımında bulunmaları üzerine psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yükseldiği gözlenmiştir (Demirli ve Dündar, 2018; Kim ve McKenry, 2002). Briggs-Style'nin (1983) araştırmasında evlilik ilişkisinde eş desteğinin psikolojik iyi oluş düzeyleriyle yakından ilişkili olduğu gözlenmiştir. Fontana, Reznikoff ve Quinn, 2008, Turan (2015), eş desteği ve evlilik uyumu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Bu bulgular araştırmanın sonuçları ile örtüşmektedir.

Evlilik ilişkisinde eş desteğinin karşılıklı ve gereksinime uygun sağlandığı, çiftin işbirliği içinde olduğu, ilişki içinde duygusal doyumun da hissedildiği evlilik ilişkilerine uyumlu evlilik denebileceği gibi, bu tür evlilik ilişkilerinde evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek düzeyli sonuçlar vermesi beklenen bir durumdur. Ayrıca evlilikte yaşanan adaptif ve maladaptif döngüler hem eş desteğiyle hem de bireylerin ruh sağlıklarıyla yakından ilişkili olduğundan dolayı evlilik uyumu

ve eş desteği ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişkinin bulunması da anlaşılabilir bir durumdur.

Claffey, Mickelson ve Williams (2006), Ericson (1993), evli bireylerin evlilikte uyum ile eş destek düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Özellikle de duygusal eş desteğinin evlilikte uyum düzeyleri ile güçlü bir ilişkisi olduğu gözlenmiştir (Claffey, Mickelson ve Williams, 2006). Şener ve Terzioğlu (2008) evli bireylerin eş ilişkisi ve arkadaşlık ilişkilerinden duydukları memnuniyet düzeyleri ile çift uyumu düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Bu bağlamda sosyal destek ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu çıkarımına varılabilir. Lichtman, Taylor ve Wood (2008) kanser hastalarının sosyal destek algıları ile evlilik uyumu üzerine yapılan araştırmanın neticesinde, kanser hastalığı atakları esnasında ve sonrasında destekleyici ilişkilerin varlığı hastalığın prognozunu pozitif yönde etkilediği gibi, eş desteğinin de uyumlu evlilik ilişkisinin önemli belirleyicisi olduğu gözlenmiştir. Dehle, Larsen ve Landers (2010), gereksinime uygun yeterli düzeyde eş desteği sağlandığında, algılanan eş desteği ile evlilik uyumu arasında pozitif ve anlamlı ilişki olduğu gözlenmiştir. Crawford, Fischer ve Graham (2000), evli ve çocuklu olan kadınların sosyal destek düzeyleri ile evlilik uyumu arasında pozitif ve anlamlı ilişki saptanmıştır. Bu bağlamda etkili sosyal destek kaynakları olan ve eşinden gereksinimine uygun sosyal destek gören kadınların evlilik uyum puanlarının yüksek olduğu gözlenmiştir.

Eş desteği, çiftlerin karşılıklı olarak saygı, sevgi ve değerlilik duygularını hissetmelerine olanak sağladığı gibi evli bireylerin en büyük destek kaynağı da yine eş desteği olmaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013). Dolayısıyla eş desteğinin evlilik ilişkisindeki uyum düzeyleri ile ilişkisi olduğu gibi pozitif ve anlamlı ilişki sonuçlarına erişilmesi de anlaşılabilir bir durumdur. Zira araştırmalarda da belirtildiği üzere eş desteğinin varlığı evliliğin niteliğini güçlendirdiği gibi, yokluğu ise zayıf düşürmektedir.

Şendil ve Korkut (2008), Hoşgör (2013) evli bireylerin evlilik uyumu ile evlilik süreleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Dolayısıyla evlilik süresi arttıkça evlilik uyum düzeyleri azalmaktadır. Bu bulgu literatürde de sıklıkla desteklendiği gibi bu araştırmanın sonuçlarıyla da tutarlıdır (Tutarel- Kışlak ve Çabukça, 2000; Şener ve Terzioğlu, 2008). Bu çalışmada ilk 5 yıl evli olan bireylerin evlilik uyum puanları yüksek olmasına karşın, 5 yıldan sonra uyum puanlarının düştüğü gözlemlendiği gibi alanyazında da bu bulgunun desteklendiği gözlenmektedir. İlk yıllarda çiftler birlikte yaşamının verdiği sorumluluklara uyum sağlamaya çalışmakta olduğundan dolayı ekonomik paylaşımı ayarlamaya, ev ile ilgili sorumluluk paylaşımlarına uyum sağlamaya, ortak paylaşım ve ilgi alanları yaratmaya, duygusal ihtiyaç ve beklentilerin dengelenmesine ihtiyaç duymaktadırlar. Dolayısıyla ilk yıllar çiftlerin birbirine uyumlanmak üzere çabaladıkları bir dönem olmasından dolayı evlilik uyum puanlarının yüksek sonuçlar vermesi de bu bakımdan anlaşılabilir bir durumdur. Zira çift ilişkisinde işbirliği içinde ilişkiye yapılan yatırımın evlilik uyumunu yükselttiği de pek çok çalışmada belirtilmiştir. Evlilik uyum puanlarında evlilik süresi arttıkça gözlenen düşüşün ise, çiftin içinde bulunduğu yaşam döngüsünün değişmiş olacağı, çift oluşumundan aile yaşantısına geçmiş olacakları, yeni yaşam döngüsünde sarsılan homeostasisin yeniden sağlanamaması, çift ilişkisine yapılan yatırımın azalması veya yokluğu gibi etkenlerden dolayı çift ilişkisinin niteliğinin zayıfladığı düşünülmektedir.

Araştırmanın beşinci amacı doğrultusunda psikolojik iyi oluşun toplam puan yordayıcılarını bulmak üzere yaş, evlilik süresi, evlilik uyumu toplam puanı ve eş desteği toplam puanı alınarak analiz edilmiştir. Kurulan model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Sadece evlilik süresi ve eş destek toplam puanının, psikolojik iyi oluş puanını yordamada anlamlı parametreler olduğu görülmüştür. Evlilik süresindeki 1 birimlik artış psikolojik iyi oluş puanında 0,190 birimlik azalmaya neden olacaktır. Eş desteği toplam puanı 1 birim arttıkça psikolojik iyi oluş toplam puanı 0,163 birim artacaktır.

Cassel (1976), Cobb (1976), Kaplan, Cassel ve Gore (1977) yıllarında yapılan araştırmalarda sosyal desteğin psikolojik iyi oluşa etkisi olduğu belirtilmesine karşın, yalnızca stres karşısında tampon görevi üstlendiğini de belirtmişlerdir (Akt: Thoits, 1985). Yani zorlayıcı yaşam koşulları ve kriz dönemlerinde görülen sosyal desteğin psikolojik iyi oluşu etkilediği, işlevsel yaşam koşullarında ise direk etkisinin olmadığı belirtilmiştir. Thoits (1982a, 1983c) ise sosyal desteğin her koşulda psikolojik semptomları azalttığı ve psikolojik iyi oluşu etkilediğini saptamıştır. Yani stresli yaşam olaylarının varlığı olsa da olmasa da sosyal destek bireylerin psikolojik iyi oluşlarına pozitif yönlü katkılar sağlamaktadır (Akt: Thoits, 1985). Sosyal destek kavramının gerek tanımı, gerekse de ölçümü ile ilgili net bir fikir birliğinin bulunmayışından dolayı, sosyal desteğin etki alanlarının araştırmacıdan araştırmacıya göre değişmesi anlaşılabilir bir bulgudur.

Duygusal eş destek alışverişinin psikolojik iyi oluşu yordadığı saptandığı gibi, bulgunun literatürde de desteklendiği gözlenmiştir. Bu bağlamda eşin gereksinimine uygun sağlanan karşılıklı duygusal destek bireylerin psikolojik iyi oluşlarını pozitif yönde etkilemektedir (Antoni, Fekete, Gordillo, Nöstlinger ve Schneiderman'ın 2009; Adelberg, McLanahan ve Wedemeyer, 1981; Claffey, Mickelson ve Williams, 2006; Demirli ve Dündar, 2018; Kaplan, Cassel ve Gore 1977). Duygusal destek eş desteğinin alt boyutlarından olduğu gibi, ilişki içinde güven, sevgi, yakınlık ve bağlılık duygularını da güçlendiren bir unsur olduğundan dolayı çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeylerini de pozitif yönde etkilemesi anlaşılabilir bir bulgudur. Psikolojik iyi oluş öz-kimliğin olgunlaşmasıyla ilişkili olduğu gibi, pozitif ilişkiler geliştirmeye de ilişkilidir. Evlilik ilişkisinde ise en önemli ilişkinin çift ilişkisi olduğu düşünüldüğünde, eşlerin birbirine gösterdiği desteğin ilişkiye yapılan yatırımı arttırdığı söylenebilir. Özellikle de gereksinime uygun destek sağlandığında yatırımın geri dönüşünden pozitif sonuçlar alındığı takdirde, bu durumdan evlilik uyumu da çift arasında kurulan ilişki de pozitif yönde etkilenecektir. Dolayısıyla ilişki uğruna verilen emekler, evli bireylerin öz-yeterlilik duygularını da güçlendireceğinden dolayı psikolojik iyi oluş düzeylerini de olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

Duogherty, Manne, Kemeny ve Taylor (1997) algılanan eş desteğinin, Claffey, Mickelson ve Williams (2006) eş desteğinin psikolojik iyi oluşu yordadığı saptanmıştır. Eşten algılanan destek düzeylerine göre psikolojik iyi oluş düzeyleri değişmektedir. Zira her bireyin gereksinim duyduğu destek türü değiştiğinden dolayı çiftlerin birbirini yeterli düzeyde tanımaları ve eşinin gereksinimine uygun desteği sağlayabilmesi önem arz etmektedir. Durum böyle olunca evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri yükseldiği gibi, evlilikte uyum düzeyleri de pozitif yönde etkilenmektedir. Ancak duygusal desteğe ihtiyacı olan bir eşe yalnızca maddi desteğin sağlanması, bireyin gereksinime uygun olmayan destek olduğundan dolayı algılanan eş desteği düşük düzeyli sonuçlar vermektedir. Bu durumda da desteği veren eş yaranamamış hissederken, diğer eş ise ilgisizlikten yakınmaktadır. Çift taraflı yıpratıcı bir sürecin oluşması durumunda evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının da negatif yönde etkileneceği düşünülmektedir. Ancak evlilik ilişkisinde eş desteğinin yeterli düzeyde ve gereksinime uygun sağlandığı durumlarda çift ilişkisi güçlendiği gibi, depresyona girme riski azalmakta ve ruh sağlığının da korunmakta olduğu özellikle uluslararası literatürde de belirtilmiştir.

Evlilik uyumunun toplam puan yordayıcılarını bulmak için kurulan regresyon modelinde eş destek toplam puanının, evlilik uyumu puanını yordamada anlamlı parametre olduğu görülmüştür. Eş desteği puanındaki 1 birimlik artış evlilik uyumu puanını 0,525 birim artırmaktadır.

Evliliği uyumlu olan çiftlerin eşinden yüksek düzeyli destek algıladıkları saptanmıştır. (Hedges, McMurry ve Peyrot, 1998; Lichman, Taylor ve Wood, 2008). Heffner, Kiecolt-Glaser, Loving, Glaser ve Malarkey (2003) eş desteğinin evlilik uyumunu yordadığı saptanmıştır. Evlilik ilişkisinde eş desteğini yüksek düzeylerde algılayan evli bireylerin evlilikte uyum düzeyleri pozitif etkilendiği gibi psikolojik iyi oluşları da bu durumdan nemalanmaktadır. Yan ve Burleson (2001) yılında yaptığı araştırmada da eş desteğinin evlilik uyumunu pozitif yönde etkilediği saptanmıştır. Baldwin ve ark. (2010), eş desteğinin artması üzerine evlilikte algılanan memnuniyet düzeyinde de artış gözlenmiştir. Alanyazında sıklıkla belirtildiği gibi evli bireylerin en

büyük sosyal destek kaynağı eş olmaktadır. Zira çiftler desteğe gereksinim duyduklarında ilk olarak eşinin varlığını yanında hissetmek istediği gibi, problemin üstesinden de birlikte gelmeyi, gereksinime uygun sevgi ve şefkat gibi duygusal desteği görmeyi de arzulamaktadır. Bu bilgiler ışığında evlilik uyumunun eş desteğini yordaması anlaşılabilir bir bulgudur.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma evli bireylerin Evlilikte Uyum ve Eş Destek düzeyleri ile Psikolojik İyi Oluşları arasındaki olası ilişkiyi inceleme amacı ile gerçekleştirilmiştir. Evli bireylerin evlilik uyum düzeylerini belirlemek amacı ile “Evlilikte Uyum Ölçeği”, eş destek düzeylerini belirlemek amacı ile “Eş Destek Ölçeği”, psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek amacı ile “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” ve kişisel bilgilerin öğrenilmesi amacı ile araştırmacı tarafından hazırlanan “Demografik Bilgi Formu” veri toplama araçları kapsamında değerlendirilmiştir. Araştırmanın örneklemini, İstanbul ili ve Başakşehir, Bakırköy, Şirinevler, Üsküdar ilçelerinde yaşayan 300 evli bireyden oluşmuştur. Verilerin çözümlenmesi için frekans ve yüzde değerleri tespit edilerek, değişkenler arasındaki farklılık Bağımsız Grup t testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi, korelasyonel çözümler için Pearson Çarpım Moment Korelasyon Katsayısı tekniği, psikolojik iyi oluşun yordayıcılarını belirlemek için ise Çoklu Regresyon Analizi kullanılmıştır.

Araştırmanın amaçları bağlamında ortaya çıkan sonuçlar gözlemlendiğinde, evli bireylerin evlilik uyumu, eş desteği ve psikolojik iyi oluşlarının cinsiyete ve gelir düzeyine göre istatistiksel bakımdan farklılaşmadığı, yaş, evlilik süresi, eğitim durumu ve çocuk sayısına göre ise farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Evli bireylerin evlilik uyumları, eş destek düzeyleri ve psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki gözlemlendiği gibi evlilik uyumu ve eş destek düzeyleri arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki gözlenmiştir. Ayrıca evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile yaş ve

evlilik süresi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki gözlenmesine karşın, evlilik uyumu ve eş destek düzeyleri ile yaş ve evlilik süresi arasında negatif yönde anlamlı ilişki gözlenmiştir.

Eş desteğinin ve evlilik süresinin psikolojik iyi oluşu yordadığı, yaş ve evlilik uyumunun psikolojik iyi oluşu yordamadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca eş desteğinin evlilik uyumunu yordadığı, psikolojik iyi oluşun, yaş ve evlilik süresinin evlilik uyumunu yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Evlilik uyumunu yordayan değişkenler araştırmanın amacında yer almadığı gibi istatistiki analizlerin korelasyonel sonuçları gözlemlendiğinde eş desteği, psikolojik iyi oluş, yaş ve evlilik süresinin evlilik uyumunu yordama düzeylerine bakılarak, evlilik uyumunun katkılarının da araştırmaya eklenmesine karar verilmesi sonucunda oluşturulmuştur.

Araştırmanın sonucunda evli bireylerin yaşı, evlilik süresi ve çocuk sayısı arttıkça psikolojik iyi oluş, evlilik uyumu ve eş destek puanlarının azaldığı, eğitim düzeyleri arttıkça da psikolojik iyi oluş, evlilik uyumu ve eş destek puanlarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca evli bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarının artması neticesinde evlilik uyumu ve eş destek puanlarının da yükseldiği, eş destek puanlarının artması neticesinde de psikolojik iyi oluşlarının ve evlilik uyum puanlarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak eş desteğinin psikolojik iyi oluş ve evlilik uyumunun önemli bir yordayıcısı olduğu, yaş değişkeninin ise alanyazından farklı olarak orta yaş ve altındaki (35 yaş ve altı) evli bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarının yüksek düzeylerde çıktığına dair önemli bir sonuca erişim sağlanmıştır.

Bu bağlamda araştırmanın sonuçlarına göre şu önerilerde bulunulabilir;

- 1- Eş desteği değişkeninin ulusal alanyazında çalışılma alanının sınırlı olduğu gözlenmiştir. Ancak gereksinime uygun gösterilen eş desteği evlilik uyumunu koruyan bir faktör olduğundan dolayı çift ilişkisinde etkili bir yere sahiptir.

Ayrıca eş desteği psikolojik iyi oluşu da yordayan önemli bir değişkendir. Dolayısıyla eş desteği bireylerin ruhsal yapılarını ve evlilik ilişkisindeki homeostasisi de koruyabileceğinden dolayı ulusal alanyazında da çalışma alanının genişletilmesi önerilebilir.

- 2- Bu araştırmada 35 yaş ve altında olan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek çıkmasına karşın alanyazında bu durumun tam tersi gözlenmektedir. Dolayısıyla bu aralıktaki yaş değişkeni ve psikolojik iyi oluş değişkeni ile ilgili yeni çalışmaların yapılması önerilebilir.
- 3- Eş desteğinin evlilik uyumunun yordayıcısı olduğu bulgusundan hareketle, Türkiye için oluşturulacak evlilik geliştirici eğitim programlarında eş desteği konusuna vurgu yapılabilir.

KAYNAKÇA

Amato, P.R (1994). “Father-Child Relations Mother- Child Relations and Offspring Psychological Well-Being in Early Adulthood”. Journal of Marriage and the Family, 56 (4), 1031-1042.

Amato, P.R., Sobolewski, M. J. (2001). “The Effects of Divorce and Marital Dıscord on Adult Children’s Psychological Well- Being”. American Sociological Review, 66 (6), 900-921.

Akın, A. (2008). “Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİÖÖ) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. Educational Sciences Theory & Practice, 8 (3), 721-750.

Akın, A. (2013). “Güncel Psikolojik Kavramlar 1:Pozitif Psikoloji”. Sakarya, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınları.

Akdağ, F. (2014). “Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Kök Aile ile İlişkiler, Benlik Saygısı ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanması”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

Akkaya, N., Şengül, C.B. (2014) “Romatolojik Hastalıklar ve Depresyon”. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 6 (4), 363-374, doi: <https://doi.org/10.5455/cap.20140125111548>

Arias, I., Lyons, C.M., Street, A.E. (1997). “Individual and Marital Consequences of Victimization Moderating Effects of Relationship Efficacy and Spouse Support”. Journal of Family Violence, 12, 193- 210, doi: <https://doi.org/10.1023/A:102288872728475>

Atak, H. Taştan, N. (2012). Romantik İlişkiler ve Aşk. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 4, (4) 520-546. 23 Şubat 2017, <http://dergipark.gov.tr>

Atarbay, S. (2017). “Farklı Bölümlerde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılıklarına Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Atıcı, M. K., Bilgin M., İnanç, B. Y. (2015). “Gelişim Psikolojisi”. Ankara, Pegem Akademi Yayınları.

Baltacı, Ö. (2010). “Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Sosyal Destek ve Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Baytemir, K., Yıldız, M.A. (2016). “Evli Bireylerde Evlilik Doyumu ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılığı”. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 17 (1).

Baldwin, J. H., Ellis, G.D., Baldwin, M. B. (2010). "Marital Satisfaction: An Examination of Its Relationship to Spouse Support and Congruence of Commitment Among Runners". *An Interdisciplinary Journal* , 21 (2).

Barrades Alarcon, M. E., Barrades Sanchez, M.J., Ibanez Guzman, M.L., Trapaga Balderrama, A.J. (2007). "Factores De Salud Mental Positiva En Estudiantes De Psicologia Universidad Veracruzana". *Revista Iberoamericana Para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 74-67

Basset, M. S., Boughton, S. W., Hernandez, R., Moskowitz, T. J., Schuette, A. S., Shiu, E. W. (2018). "Psychological Well- Being and Physical Health: Associations, and Future Directions". *Journals Sage Pub*, 10 (1), 18-29

Bergen, G.R., Bergen, M.B. (1978). "Quality of Marriage of Universty Students in Relations to Sources of Financial Support and Demographic Characteristics". *The Family Coordinator*, 27 (3), 245-250.

Bowlby, J. (2014). "Güvenli Bir Dayanak". (Özakkaş T., Güneri S., Çev.) İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Birditt, K.S., Antonucci, T.C. (2007). "Relationship Quality Profiles and Well-Being Among Married Adults". *Journal of Family Psychology*, 21 (4), 595-604.

Bradburn, N.M. (1969). "The Structure of Psychological Well-Being". Chicago: Aldin Puplicshing Company.

Candemir-Karaburç, G. (2017). "Evli Bireylerin Problemlı İnternet Kullanımı, Evlilik Uyumu, Eş Tükenmişliğı ve Psikolojik İhtiyaçlarının Karşılanma Düzeylerinin İncelenmesi". Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.

Cihan-Güngör, H., İlhan, T. (2008). "Evlilik Uyumu ve Mizah Tarzları Arasındaki İlişkiler". Aile ve Toplum Dergisi, 10 (4)

Cihangir-Çankaya, Z., Gülyüksel-Akdağ, F. (2015). "Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Yordanması". Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11 (3), 646-662.

Chapman, G. (2016). "Beş Sevgi Dili". (S.Yeniçeri, çev.). Koridor Yayınları.

Christpoher, J.C. (1999). "Situating Psychological Well-Being: Exploring The Cultural Roots of Its Theory and Research". Journal of Counseling & Development, 77, 29-40.

Crawford, T.N., Cohen, P., Johnson, J.G., Sneed, J.R., Brook, J.S. (2004). "The Course and Psychosocial Correlates of Personality Disorder Symptoms in Adolescence: Erikson's Developmental Theory Revisited". Journal of Youth and Adolescence, 33 (5), 373-387.

Cole, L. C., Lewis, A. R., Spanier, B. G. (1975). “Marital Adjustment Over the Family Life Cycle: The Issue of Curvilinearty”. *Journal of Marriage and Family*, 37, 263-275

Cohen, S., Wills, T.A. (1985). “Stress, Social Support and the Buffering Hypothesis”. *Psychological Bulletin*, 98 (2), 310-357.

Cohen, S., Mermelstein, R., Kamarck, T., Hoberman, H.M. (1985). “Measuring the Functional Components of Social Support”. *Social Support: Theory, Research and Applications*, 73-94.

Cohen, O., Birnbaum, G.E., Meyuchas, R., Levinger, Z., Florian, V., Mikulincer, M. (2005). “Attachment Orientations and Spouse Support in Adults with Type 2 Diabetes”. *Psychology, Health & Medicine*, 10, (2) 161-165, <https://doi.org/10.1080/1354850042000326575>

Çağ, P. (2011). “Evli Bireylerde Eş Desteği ve Evlilik Doyumu”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

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

Çelik, M., Yeşiltepe, S. S. (2014). “Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Olma ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”. *İlköğretim Online*, 13 (3), 992-1013. <http://ilkogretim-online.org.tr>

Demir, D. (2016). “Evlilik Uyumunu ile Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası Problem Çözme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Demir-Erbil, D. (2016). “Evli ve Çalışan Bireylerin Çalışma Yaşam Kalitesinin Evlilik Uyumuna Etkisi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Demir-Erbil, D., Hazer, O. (2018). “Çalışan Bireylerin Evlilik Uyumlarının İncelenmesi”. International Journal of Eurasian Education and Culture, 5, 99-116.

Demirli, C., Dünder, Z. (2018). “Medeni Durumları Farklı Olan Bireylerin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin İncelenmesi”. The Journal of Educational Reflections , 2 (2), 1-10.

Demirel, Y., Yücel, M. (2017). “Sosyal Destek ve Psikolojik Güçlendirmenin Duygusal Tükenmişlik Üzerine Etkisi”. Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 18, (1)

Dehle, C., Larsen, D., Landers, J.E. (2010). “Social Support in Marriage”. The American Journal of Family Therapy, 29 (4), 307-324.

DeRobertis, E. M. (2006). “Charlotte Bühler’s Existential – Humanistic Contributions to Child and Adolescent Psychology”. Journal of Humanistic Psychology, 46 (1), 48-76.

Diener, E., Biswas-Diener, R., Choi, D., Kim-Prieto, C., Oishi, S., Tov, W., Wirtz, D. (2009). "New Measures of Well-Being". *Assessing Well-Being*, 247-266.

Diener, E., Biswas-Diener, R., Choi, D., Kim-Prieto, C., Oishi, S., Tov, W., Wirtz, D. (2010). "Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings". *Social Indicators Research*, 97, 143-156.

Diener, E. (2018). "Happiness: The Science of Subjective Well-Being". In R. Biswas-Diener & E. Diener (Eds), *Noba Textbook Series: Psychology*. Champaign, IL: DEF Publishers.

Dokur, M., Profeta, Y. (2006). "Aile ve Çift Terapisi". İstanbul, Morpa Kültür Yayınevi.

Donovan, H., Jiang, Y., Terhorst, L., Weimer, J.M., Coi, J., Schulz, R., Given, B., Sherwood, P.R. (2013). "Locke-Wallace Short Marital Adjustment Test: Psychometric Evaluation in Caregivers for Persons With Primary Malignant Brain Tumor". *Journal of Nursing Measurement*, 21 (3), 502-15.

Dugas, M.J., Marchand, A., Ladouceur, R. (2004). "Further Validation of a Cognitive-Behavioral Model of Generalized Anxiety Disorder: Diagnostic and Symptom Specificity". *Journal of Anxiety Disorders*, 329-343.

Dündar, Z., Demirli C. (2018). “ Medeni Durumları Farklı Olan Çalışanların Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin İncelenmesi”. Journal of Educational Reflections, 2 (2), 1-10.

Egloff, B., Schmukle, C.S., Specht, J. (2012). “Examining Mechanisms of Personality Maturation: The Impact of Life Satisfaction on the Development of the Big Five Personality Traits”. Journals Sage Pub, 4 (2), 181-189

Ekşi, H., Güneş, F., Yaman, N. (2018). “Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluşları ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini Açısından İncelenmesi”. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 8 (50), 203-233.

Eren, H. K., Kılıç, N. (2017). “Well-Being Therapy”. Moj Addiction Medicine & Therapy, 4 (2), 00076. Doi: 10.15406.

Erdem, Ş., Kabasakal, Z. (2015). “Psikolojik İyi Olma ve Yetişkin Bağlanma Boyutları”. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 4 (1), 2146-9199.

Eryılmaz, A. (2016). “Depresyon Tanısı Alan ve Almayan Genç Yetişkin Erkeklerin Pozitif Psikoterapi Yapıları Açısından Karşılaştırılması”. Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi, 53, <http://www.akademikbakis.org>

Eryılmaz, A. (2017). “Pozitif Psikoterapiler”. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 9 (3) 346-362

Ewen, R.B. (1940). "An Introduction to Theories of Personality". Published Psychology Press, New York.

Faddis, T.J., Cobb, K.F. (2016). "Family Therapy Techniques in Residential Settings: Family Sculptures and Reflecting Team". *Contemporary Family Therapy*, 38 (1), 9-43.

Fava, A. G., Ruini, C. (2003). "Development and Characteristics of a Well-Being Enhancing Psychotherapeutic Strategy: Well-Being Therapy". *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34 (1), 45-63.

Fava, A. G., Grandi, S., Cazarro, M., Conti, S., Rafanelli, C. (1998). "Well-Being Therapy: A Novel Psychotherapeutic Approach for Residual Symptoms of Affective". *Cambridge Journals*, 28 (2), 475-480.

Fincham, F.D., Bradbury, T.N. (1989). "The Impact of Attributions in Marriage: An Individual Difference Analysis". *Journal of Social and Personal Relationships*,

Fincham, F.D., Bradbury, T.N. (1993). "Marital Satisfaction, Depression and Attributions: A Longitudinal Analysis". *Journal of Personality and Social Psychology*, 64 (3), 442-452.

Fincham, F.D., Bradbury, T.N., Beach, S.R.H. (2000). "Research on the Nature and Determinants of Marital Satisfaction: A Decade in Review". *Journal Marriage and Family*, 964-980.

Gavazzi, S.M., McKenry, P.C., Jacobson, J.A., Julian, T.W., Lohman, B. (2004). “Modeling the Effects of Expressed Emotion, Psychiatric Symptomology and Marital Quality Levels on Male and Female Verbal Agression”. Journal of Marriage and Family. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00669.x>

Garcia-Cruz, R., Ortega-Andrade, N.A., Rivera-Guerrero, A.M., Romero-Ramirez, M.A., Benitez-Martinez, B. (2013). “Habilidades Emocionales Percibidas En Estudiantes De Carreras De Ciencias De La Salud En Hidalgo, Mexico”. European Scientific Journal, 9 (7).

Geçgin, M. F., Sahranç, Ü. (2017). “Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki”. Sakarya Üniversitesi Eğitim Dergisi, 7 (4), 739-755.

Gladding, S. T. (2015). “Aile Terapisi Tarihi, Kuram ve Uygulamaları”. (İ. Keklik, İ. Yıldırım, Çev.) Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.

Graham, C.W., Fischer, J.L., Crawford, D., Fitzpatrick, J., Bina, K. (2000). “Parental Status, Social Support and Marital Adjustment”. Journal of Family Issues.

Greef, F., Malherbe, H.L. (2001). “The Relationships Among Parent-Adolescent Differentiation Sex Role Orientation and Personal Adjustment in Late Adolescence and Early Adulthood”. Journal of Adolescence.

Gordillo, V., Fekete, E.M., Platteau, T., Antoni, M.H., Schneiderman, N., Nöstlinger, C., The Eurosupport Study Group (2009). “Emotional Support and Gender in People Living with Hiv: Effects on Psychological Well-Being”. *Journal of Behavioral Medicine*, 32, 523-531.

Göcen, G. (2013). “Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma”. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7 (13), 97-130

Gülsün, M., Ak, M., Bozkurt, A. (2009). “ Psikiyatrik Açıdan Evlilik ve Cinsellik”. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1, 68-79.

Güven, T. (2010). “Eşlerarası Şiddete Yönelik Nedensellik-Sorumluluk Yüklemeleri ve Evlilik Doyumu”. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.*

Hamurcu, H. (2011). “Ergenlerin Yetkinlik İnançları ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar”. *Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.*

Hansen, T. J. (2000). “Psychoanalysis and Humanism: A Review and Critical Examination of Integrationist Efforts With Some Proposed Resolutions”. *Journal of Counseling & Development*, 78

Hagedoorn, M., Dagan, M., Puterman, E., Hoff, C., Meijerink, J., Delongis, A., Sanderman, R. (2011). "Relationship Satisfaction in Couples Confronted with Colorectal Cancer: The Interplay of Past and Current Spousal Support". *Journal of Behavioral Medicine* 34 (4), 288-297.

Hazan, C., Shaver, P.R. (1994). "Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationship". *Psychological Inquiry*, 5 (1), 1-22.

Heffner, K.L., Kiecolt-Glaser, J., Loving, T.J., Glaser, R., Malarkey, W.B. (2004). "Spousal Support Satisfaction as a Modifier of Psychological Responses to Marital Conflict in Younger and Older Couples". *Journal of Behavioral Medicine*, 27 (3).

Helms, P.C., Buehler, H.M. (2007). "Marital Quality and Personal Well-Being: A Meta-Analysis". *Journal of Marriage and Family*, 69 (3), 576-593.

Heider, F. (1958). "The Psychology of Interpersonal Relations". Lawrence Erlbaum Associates, Publishers, London.

Hobfoll, S.E., Cameron, R.P., Chapman, H.A., Gallagher, R.W. (1996). "Social Support and Social Coping in Couples". *Handbook of Social Support and the Family*, 413-433

Hobfoll, S.E., Stokes, J.P. (1988). "The Process and Mechanics of Social Support". In S.Duck, D.F. Hay, S.E., Hobfoll, W.Ickes & B.M., Montgomery (Eds.), Hanbook of Personal Relationships: Theory, Research and Interventions (pp.497-517).

Horney K. (2017). "Nevrozlar ve İnsan Gelişimi". Çeviri, Emre Erbatur. İstanbul, Sel Yayıncılık.

Hunt, H. T. (2012). "A Collective Unconscious Reconsidered: Jung's Archetypal Imagination in the Light of Contemporary Psychology and Social Science". Journal of Analtiycal Psychology, 57, 76-98

İnanç, B. Y., Yerlikaya, E. E. (2012). "Kişilik Kuramları". Ankara, Pegem Akademi Yayınları.

Jacobson, D.E. (1986). "Types and Timing of Social Support".Journal of Health and Social Behavior, 27 (3), 250-264.

Jaisri, M., Joseph, M.I. (2013). "Marital Adjustment and Emotional Maturity Among Dual-Career Couples". Guru Journal of Behavioral and Social Sciences, 1 (2).

Janetius, S.T. (2019). "Marriage & Family Cuonselling: Counselling Special Cases". In F.M. Janetius, Sparkles: Glimses of Therapeutic Counselling (pp. 103-107). Thrissur: Mishil & Js. <https://www.researchgate.net>

Jung, C.G. (1939). “The İntegration of the Personality”.
<https://psycnet.apa.org/record/1940-01455-000>

Kamo, Y. (1993). “Determinants of Marital Satisfaction: A Comparison of the United States and Japan”. Journal of Social and Personal Relationships.

Kaya, M. (2009). “Üniversite Adaylarının Anne-Babalarına Uygulanan Sosyal Destek Programının Eş Desteği ve Adayın Anne-Babadan Algıladığı Desteğe Etkisi”. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Karabulut, H. (2017). “Ergenlik Döneminde Çocuğu Olan Babaların Baba Katılımı ve Eş Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. Psikoloji Çalışmaları, 37-2, 1-17 <http://dergipark.gov.tr/iupcd>

Karabağ, S. (2019). “ Evli Bireylerin Evlilik Sürelerinin Cinsel Doyum ve Evlilik Uyum İlişki”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Kaplan, B.H., Cassel, J.C., Gore, S. (1977). “Social Support and Health”. Medical Care, 15 (5), 47-58. <https://www.jstor.org>.

Kım, H. K., McKenry, C. P. (2002). “The Relationship Between Marriage and Psychological Well-Being”. Journal of Family Issues, 23, 885-911.

Kraines, R. J., Neugarten, B. L., Troll, E. L. (1969).“Similarities in Values and Other Personality Characteristics in College Students and Their Parents”. 15 (4), 323-336

Kirsten, K. D., Roothman, B., Wissing, M. P. (2003). "Gender Differences in Aspects of Phsychological Well-Being". South African Journal of Psychology, 33(4), 212-218.

Kuyumcu, B. (2012). "Üniversite Öğrencilerinin Pozitif ve Negatif Duygu Durumlarının Psikolojik İyi Oluşlarını Yordama Gücü". Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi, 6 (1), 62-76.

Kumar, P.S. (2015). "Psychological Well-Being and Marital Adjustment: A Study on Elderly Couples in Post Parental Stage of Life". Indian Journal of Gerontology .

Li, A., Robustelli, B. L., Whisman, A. M. (2016). "Marital Adjustment and Psychological Distress in Japan". Journal of Social and Personal Relationships, 33 (7), 855-866.

Lichtman, R.R., Taylor, S.E., Wood, J.V. (2008). "Social Support and Marital Adjustment After Breast Cancer". Journal of Psychosocial Oncology, 5, 47-44.

Manne, S.L., Taylor, K.L., Dougherty, J., Kemeny, N. (1997). "Supportive and Negative Responses in the Partner Relationship: Their Association with Psychological Adjustment Among Individuals with Cancer". Journal of Behavioral Medicine, 20 (2).

Marks, N.F., Lambert, J.D. (1998). "Marital Status Continuity and Change Among Young and Midlife Adults: Longitudinal Effects on Psychological Well-Being". Journal of Family Issues, 19, 652-686.

Maslow, A.H. (1943). “A Theory Of Human Motivation”. Psychological Review, 50 (4), 370- 396. <http://www.psycnet.apa.org>

Mastekaasa, A. (1992). “ Marriage and Psychological Well-Being: Some Evidence on Selection Into Marriage”. Journal of Marriage and Family, 54 (4), 901-911.

McLanahan, S.S., Wedemeyer, N.V., Adelberg, T. (1981). “Network Structure, Social Support and Psychological Well-Being in the Single-Parent Family”. Journal of Marriage and the Family, 43 (3), 601-612.

Mickelson, K.D., Claffey, S.T., Williams, S.T. (2006). “ The Moderating Role of Gender and Gender Role Attitudes on the Link Between Spousal Support and Marital Quality”. Sex Roles, 55, 73-82.

Moore, J.E., Chaney, EF. (1985). “Outpatient Group Treatment of Chronic Pain: Effects of Spouse İnvolvement”. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 53 (3), 326-334.

Munley, P.H. (1977). “Erikson’s Theory of Psychosocial Development and Career Development”. Journal of Vocational Behavior, 10 (3), 261-269.

Nagel, T. (1972). “Aristotle on Eudaimonia”. JSTOR, 17 (3), 252-259. <https://www.jstor.org>

Nichols, M.P. (2013). “Aile Terapisi Kavramlar ve Yöntemler”. (O. Gündüz çeviri). İstanbul, Kaknüs Yayınları.

Ömerbaşoğlu, S. (2013). “Fibromiyalji Sendromlu ve Temporomandibular Bölgede Bruksizme Bağlı Olarak Ortaya Çıkan Miyofasyal Ağrı Sendromlu Kadınlarda Evlilik Uyumunun ve Yordayıcılarının Değerlendirilmesi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Özden, S. Y., Sevim Efe, M., Top, M. Ş. (2003). “Psikiyatride Yaşam Kalitesi”. Düşünen Adam Dergisi, 16 (1), 18-23.

Peyrot, M., McMurry, J.F., Hedges, R. (1988). “Marital Adjustment to Adult Diabetes: Interpersonal Congruence and Spouse Satisfaction”. Journal of Marriage and Family, 50 (2), 363-376.

Prezza, M., Pacilli, M.G. (2002). “Perceived Social Support From Significant Others Family and Friend and Several Socio-Demographic Characteristics”. Journal of Community & Applied Social Psychology, 12, 422-429.

Pukay-Martin, N.D. (2007). “Daily Measures of Spousal Support in Women With Breast Cancer”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. The University of North Carolina at Chapel Hill.

Rashid, T. (2008). “Positive Psychotherapy”. In Lopez, S.J. (Ed.) Positive Psychology: Exploring the Best in People. Westport, CT: Greenwood Publishing Company,

Rıza, S.Ö. (2016). “Evli Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Psikolojik İyi Oluşları ve Evlilik Doyumları ile İlişkisinin İncelenmesi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul.

Rogers, C.R. (1963). "The Concept of the Fully Functioning Person Psychotherapy: Theory, Research & Practice". 1(1), 17-26. <https://psycnet.apa.org/record/1940-01455-000>

Rogers, C.R. (1965). "The Concept of the Fully Functioning Person". Pastoral Psychology, 16 (3), 21-33

Rogers, S.J., Deboer, D.D. (2001). "Changes Wives' Income: Effects on Marital Happiness Psychological Well-Being and the Risk of Divorce". Journal of Marriage and Family, 63, 458-472

Rosenbaum, M., Cohen, E. (1999). "Equalitarian Marriages, Spousal Support, Resourcefulness and Psychological Distress Among Israeli Working Women Journal of Vocational Behavior, 54, (1), 102-113, doi: <https://doi.org/10.1006/jvbe.1998.1644>

Ryan, R.M., Deci, E.L. (2001). "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being". Annual Review of Psychology, 52 (1), 141-166.

Ryff, C. D. (1989). "Happiness Is Everything or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being". Journal of Personality and Social Psychological, 57 (6), 1069-1081. <http://www.jstor.org>

Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. (1995). "The Structure of Psychological Well-Being Revisited". Journal of Personality and Social Psychological, 69 (4), 719-727.

Ryff, C. D., Singer, B. (1996). "Psychollogical Well-Being: Meaning, Measurement and İmplications for Psychotherapy Research".

Ryff, C. D., Schmutte, S. P. (1997). "Personality and Well- Being: Reexamining Methods and Meanings". *Journal of Personality of Social Psychology*, 73, 549-559.

Ryff, C.D., Magee, W.J., Kling, K.C., Wing, E.H. (1999). "Forging Macro- Micro Linkages in the Study of Psychological Well-Being". C.D. Ryff, E.D. Marshall (Eds.) *The Self and Society in Aging Processes*,(pp 247-278), Newyork; Springer Puplishing Company.

Ryff, C. D., Singer, B. H. (2008). "Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychologicql Well-Being". *Journal of Happiniess Studys*, 9, 13-39.

Ryff, C. D. (2014). "Psychological Well- Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia". *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28, Doi: 10.1159/ 000353263.

Sağlam, M., Sağlam, A. (2005). "Öğretmenlik Mesleğinin Maddi Yönüne İlişkin Bir Değerlendirme". *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3, (3), 317-328.

Sarı, T. (2015). "Pozitif Psikoterapi: Gelişimi, Temel İlke ve Yöntemleri ve Türk Kültürüne Uygulanabilirliği". *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3 (2), 182-203.

Satir, V. (2016). “Temel Aile Terapisi”. Çeviri, Selim Ali Yeniçeri. İstanbul, Beyaz Yayınları.

Seligman, M.E.P., Csikszentmihalyi, M. (2000). “Positive Psychology: An Introduction”. American Psychologist, 55 (1), 5-14.

Schiaffino, K. M., Revenson, T.A. (1995). “Relative Contributions of Spousal Support and İllness Appraisals to Depressed Mood in Arthritis Patients”. Doi: <https://doi.org/10.1002/art.1790080205>

Scheier, M.F., Carver, C.S. (1992). “Effects of Optimism on Psychological and Phsycial Well- Being: Theoretical Overview and Empirical Update”. Cognitive Therapy and Rsearch, 16 (2), 201-228.

Schwarzer, R., Dona-Gutierrez, B. (2005). “More Spousal Support for Men Than for Women: A Comparasion of Sources and Types of Support”. Sex Roles, doi: <https://doi.org/10.1007/s11199-005-3718-6>

Schumm, W.R., Bugaighis, M.A. (1986). “Marital Quality of Mariatal Career: Alternative Explanations”. Journal of Marriage and Family, 48 (1).

Sillars, A.L., Pike, G.R., Jones, T.S., Murphy, M.A. (2006). “Communication and Understanding in Marriage”. Human Communication Research, 10 (3), 317-350

Solmuş T. (2012). Bağlanma Evlilik ve Aile Psikolojisi (2.Basım). Sistem Yayıncılık

Soylu, Y. Kağnıcı, Y. (2015). “Evlilik Uyumunun Empatik Eğilim İletişim ve Çatışma Çözme Stilllerine Göre Yordanması”. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5, (43), 44-54.

Soysal, E. (2017). “Evli Bireylerin Erken Dönem Uyumsuz Şemaları, İlişkilerde Bilişsel Çarpıtmaları ve Yüklemelerinin Evlilik Uyumunu Yordaması”. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

Spanier, G.B. (1976). “Measuring Dyadic Adjustment: New Scales for Assesing the Quality of Marriage and Similar Dyads”. Journal of Marriage and Family, 38 (1), 15-28.

Sungur, M.Z. (1999). “İkincil Travma ve Sosyal Destek”. Klinik Psikiyatri, 2,105-108

Szinovacz, M.E. (1979). “Marital Adjustment and Satisfaction with Marital Decision-Making”. International Journal of Sociology of the Family, 9 (1), 67-94.

Şafak-Öztürk, C., Arkar, H. (2014). “Evli Çiftlerde Evlilik Uyum ve Cinsel Doyum Arasındaki İlişkiler”

Şendil, G., Korkut, Y (2008). “Evli Çiftlerdeki Çift Uyum ve Evlilik Çatışmasının Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi”. Dergipark, 28, (0), 15-34.

Şener, A., Terzioğlu, G. (2008 a). “Bazı Sosyo-Ekonomik ve Demografik Değişkenler ile İletişimin Eşler Arası Uyuma Etkisinin Araştırılması”. Sosyal Politika ve Çalışmaları Dergisi.

Şener, A., Terzioğlu, G. (2008 b). “Arkadaşlık İlişkilerinin Evlilik Uyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”. Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar Elektronik Dergisi, 1-15.

Telef, B.B., Uzman, E., Ergün, E. (2013). “Öğretmen Adaylarında Psikolojik İyi Oluş ve Değerler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. International Periodical For the Languages and History of Turkish or Turkic, 8 (12), 1297-1307.

Telef, B. B. (2013). “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. 28 (3), 1300-5340.

Tezer, E. (1996). “Evlilik İlişkisinden Sağlanan Doyum: Evlilik Yaşamı Ölçeği”. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2 (7).

Thoits, P.A. (1985). “Social Support and Psychological Well- Being: Theoretical Possibilities. Social Support: Theory , Research and Applications, 24, 51-72.

Taş, Z., Arslan, E. (2013). “Ergenlerde Sosyal Yetkinliğin Sosyal Destek Açısından İncelenmesi”. İlköğretim Online, 12, (4), 1133-1140.

Turan, F. (2015). “Ailede Bütünlük Duygusunun ve Eş Desteğinin Evlilikte Problem Çözme Becerisini Yordaması”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

Tutarel-Kışlak, Ş. (1995). “Cinsiyet, Evlilik Uyumu, Depresyon ile Nedensel ve Sorumluluk Yüklemeleri Arası İlişkiler Üzerine Bir Araştırma”. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). “Evlilikte Uyum Ölçeğinin (EUÖ) Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması”. 3P Dergisi, 7 (1).

Tutarel- Kışlak, Ş., Çabukça, F. (2002). “Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu ile İlişkisi”. Aile ve Toplum Dergisi, 5 (2).

Tutarel- Kışlak, Ş., Çavuşoğlu, Ş. (2006). “Evlilik Uyumu Bağlanma Biçimleri Yüklemeler ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler”. Aile ve Toplum Dergisi, 8, (3).

Tuzgöl-Dost, M. (2005). “ Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3 (23), 103-111.

Tüfekçi-Hoşgör, E. (2013). “Evli Çiftlerin Öfke İfade Tarzları ile Evlilik Uyumunun İncelenmesi”. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Tütüncü, M. (2012). “Yönetici ve Çalışanların Psikolojik İyi Olma ve Stres Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması”. Yayınlanmamış Yüksel Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Liu, Q., Shono, M., Kitamura T. (2009). “Psychological Well-Being Depression and Anxiety in Japanese University Students” 26 (8), 99-105

Vietze, D.L., Daiute, C., Dow, E. (2010). “Encyclopedia of Adolescence”. (pp.341-351). Brown, B.B., Prinstein, M. (Edit.).

Waterman, A.S. (1993). “Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment”. Journal of Personality and Social Psychology, 64 (4), 678-691.

Ware, J.E., Sherbourne, C.D. (1992). “The Mos 36-Item Short-Form Survey (SF-36): I. Conceptual Framework and Item Selection”. Medical Care, 30 (6), 473-483.

Weiss, R.S. (1976). “The Emotional Impact Marital Separation”. Journal of Social Issues. <http://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1976.tb02484.x>

Yan, X., Burleson, B.R. (2001). “Effects of Sex, Culture and Support Type on Perceptions of Spousal Social Support An Assessment of the “Support Gap” Hypothesis in Early Marriage”. Human Communication Research, 27 (4), 535-537. <https://onlinelibrary.wiley.com>

Yalçın, İ. (2014). “İyi Oluş ve Sosyal Destek Arasındaki İlişkiler: Türkiye’de Yapılmış Çalışmaların Meta Analizi”. Türk Psikiyatri Dergisi, doi: <https://doi.org/10.5080/u7769>

Yavuzer, H. (2011). “Evlilik Okulu”. Remzi Kitabevi, İstanbul.

Yang, L., Vivian, L. (2010). “ Applying the Satir Model of Counseling in Mainland China: Illustrated with Case Studies”. Satir Journal, 4 (1), 24-52.

Yerebakan, Ş. (2016). “Evliliğin Üç Sigortası”. <http://www.tavsiyeediyorum.com>

Yıldırım, İ. (2004). “Eş Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi”. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3 (22), 19-26.

Yıldırım, İ. (2004). “Depresyonun Yordayıcısı Olarak Sınav Kaygısı Gündelik Sıkıntılar ve Sosyal Destek”. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 27, 241-250.

Yıldırım, İ. (1997). “Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi Güvenirliği ve Geçerliliği”. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 13, 81-87.

Yoo-Yang, S., Cho-Ok, H. (2001). “Spouse Support, Sexual Satisfaction and Marital Intimacy of Post-Mastectomy Patients”. Journal of Korean Public Health Nursing, 15 (1), 148-156.

Zvonkovic, A.M. (1988). "Underemployment: Individual Marital Adjustment Income Loss". *Journal of Family and Economic Issues*, 9 (2), 161-178.



EKLER

EK-1

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Değerli katılımcılar bu anket evli bireylerin uyum-iyi oluşları arasındaki olası ilişkiyi incelemek üzerine hazırlanmıştır. Size sorulan sorulara gerçek durumunuza uygun cevaplar vermeniz araştırmadan işlevsel sonuçlar alınması bakımından önem arz etmektedir. Bilimsel bir araştırma için kullanılacak olan anketler anonim bir şekilde doldurulacağından dolayı isminiz yer almamaktadır. Desteğiniz için teşekkür ediyorum.

Araştırmacı: Mehtap DAŞ, İstanbul Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilimdalı, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Bilimdalı, Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

İletişim Adresleri:

Mail: mhtpds@gmail.com

Tel: 0541 376 14 94

1- Cinsiyetinizi Belirtiniz.

()Kadın ()Erkek

2- Yaşınızı alttaki boşluğa yazınız.

.....

3- Eğitim Durumunuzu Belirtiniz.

- () İlkokul
- () Ortaokul
- () Lise
- () Lisans (Üniversite)
- () Yüksek Lisans
- () Doktora

4- Gelir Düzeyinizi Belirtiniz.

- () 1000-2500
- () 2500-3500
- () 3500-5000

5- Evlilik Sürenizi Alttaki Boşluğa Yazınız.

.....

6- Çocuk Sayınızı Alttaki Boşluğa Yazınız.

.....



EK-2

EVLİLİKTE UYUM ÖLÇEĞİ (EUÖ)

Lütfen evliliğinizi en iyi ifade ettiğine inandığınız bir cevabın altını çiziniz.

14- Hayatınızı yeniden yaşayabilseydiniz;

Aynı kişiyle evlenirdiniz

Farklı bir kişiyle evlenirdiniz

Hiç evlenmezsiniz

15- Eşinize güvenir, sırlarınızı ona açar mısınız?

Hemen hemen hiçbir zaman

Nadiren

Çoğu konularda

Her konuda

EK-3

EŞ DESTEK ÖLÇEĞİ (EDÖ)

Eşim;	Bana uygun	Kısmen	Bana uygun değil
1- Bana hoş espriler yapar			
3- Benimle olmak için zaman yaratmaya çalışır			

EK- 4

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ (PIOÖ)

	1. Kesinlikl e katılmıyo rum	2. Katılmıy orum	3. Biraz katılmıyo rum	4. Kararsı zım	5. Biraz katılıyo rum	6. Katılıyo rum	7. Kesinli kle katılıyo rum
1-Amaçlı ve anlamlı ve bir yaşam sürdürüy orum							
3-Günlük aktivitele rime bağlı ve ilgiliyim							



















