

**T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ YÜKSEK
LİSANS PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**EVLİ BİREYLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI İLE
EVLİLİK DOYUMU, ÖZ-ANLAYIŞ VE MUTLULUĞU
ARTIRMA STRATEJİLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

**GAYE BİRNİ
18736007**

**TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. ALİ ERYILMAZ**

**İSTANBUL
2021**

**T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**EVİLİ BİREYLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI
İLE EVİLİK DOYUMU, ÖZ-ANLAYIŞ VE
MUTLULUĞU ARTIRMA STRATEJİLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

**GAYE BİRİNİ
18736007
ORCID NO: 0000-0001-8355-2908**

**TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. ALİ ERYILMAZ**

**İSTANBUL
2021**

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK TEZLİ
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EVLİ BİREYLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI
İLE EVLİLİK DOYUMU, ÖZ-ANLAYIŞ VE
MUTLULUĞU ARTIRMA STRATEJİLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

GAYE BİRİNİ
18736007

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih: Ağustos 2021

Tezin Savunulduğu Tarih: 12.07.2021

Tez Oy Birliği ile Başarılı Bulunmuştur

Unvan Ad Soyad

İmza

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Ali Eryılmaz

Jüri Üyeleri : Prof. Dr. M. Engin Deniz

Doç. Dr. Durmuş Ümmet

İSTANBUL
TEMMUZ, 2021

ÖZ

EVLİ BİREYLERİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI İLE EVLİLİK DOYUMU, ÖZ-ANLAYIŞ VE MUTLULUĞU ARTIRMA STRATEJİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Gaye Birni
Temmuz, 2021

Bu araştırmada, evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile evlilik doyumları, öz-anlayış seviyeleri ve mutluluğu artırma stratejileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmaya, 330 evli birey (213 kadın ve 117 erkek) katılmıştır. Araştırmada, “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği”, “Evlilik Yaşam Doymu Ölçeği”, “Öz-anlayış Ölçeği”, “Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız gruplar için t testi, Pearson korelasyon testi ve regresyon analizi kullanılmıştır. Analizler SPSS programının 22. sürümü ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına göre evli bireyler için psikolojik iyi oluş, evlilik doyumu, öz-anlayış ve mutluluğu artırma stratejileri pozitif yönde korelasyon göstermektedir. Yapılan regresyon analizleri sonucunda evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının, öz-anlayış ve evlilik doyumu tarafından pozitif yönde anlamlı olarak yordandığı bulunmuştur. Evlilik doyumu ve öz-anlayış, evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının toplam varyansının %34’ünü açıklamıştır. Yine bulgulara göre mutluluğu artırma stratejileri evli bireylerin psikolojik iyi oluşunu pozitif yönde anlamlı olarak açıklamıştır. İstekleri doyurmak, mental kontrol yapmak ve dini inancı gereğini yapmak stratejileri evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının toplam varyansın %12’sini açıklamıştır. Araştırmanın bulguları, alanyazın ve araştırmalar ışığında tartışılmış, öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik iyi oluş, evlilik doyumu, öz-anlayış, mutluluğu artırma stratejileri

ABSTRACT

INVESTIGATION OF RELASHIONSHIPS BETWEEN MARRIED INDIVIDUALS' PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND MARITAL SATISFACTION, SELF-COMPASSION AND HAPPINESS INCREASING STRATEGIES

Gaye Birni

July, 2021

In this research, the relationships between married individuals' psychological well-being and marital satisfaction, self-compassion and happiness increasing strategies are examined. The study group of the research consists of 330 married individuals (213 females and 117 males). The tools of this research are "Personal Information Form", "Flourishing Scale", "Satisfaction with Married Life Scale", "Self-Compassion Scale" and "Happiness Increasing Strategies Scale". The analysis of the collected data's been done via SPSS application (22nd version). Study findings show that there are significant positive correlations between married individuals' psychological well-being, marital satisfaction, self-compassion and happiness increasing strategies. Regression analysis results show that by covering 34% of the total variance; marital satisfaction and self-compassion are significant positive directed predictors of married individuals' psychological well-being. Likewise, by covering 12% of the total variance; happiness increasing strategies (dimensions of desire satisfaction, mental control and participating in religious activity) are significant positive directed predictors of married individuals' psychological well-being. The findings interpreted and argued in the light of literature; several suggestions have been made.

Key Words: Psychological well-being, marital satisfaction, self-compassion, happiness increasing strategies

ÖN SÖZ

Hepimiz doğuyor, büyüyor ve ölüyoruz. Doğrusal olmayan; kıvrımlar, iniş ve çıkışlar ile süslü hayat oyunun birer oyuncusuyuz. Her birimizin değerleri, inançları, düşünceleri ve yaşamları beni şaşırtacak derecede çok farklı ve rengarenk. Birbirimizden çok noktada ayrılıyor ve bazen de çok noktada kesişiyoruz. Bütün insan ırkı olarak kesiştiğimizi düşündüğüm bir nokta var ki; hepimiz sağlıklı ve mutlu olmak istiyoruz. Bu hususta tez çalışmamda psikolojik iyi oluş ve mutluluk konularını çalışmak benim için çok zevkliydi. Araştırmalarım sırasında yeni keşiflerde bulundum ve bazı inanışlarım daha da pekişti. Bu çalışmayı gerçekleştirdiğim için oldukça hoşnut olduğu ifade etmek isterim.

Yüksek Lisans tez çalışmam boyunca konumu seçmemden tutun planlamaya, analiz yapmaya ve sanırım en çok da akademik yazarlık becerilerimi geliştirmeme katkı sağlayan, başından sonuna bana yol gösteren saygıdeğer tez danışmanım Prof. Dr. Ali ERYILMAZ hocama teşekkürlerimi sunuyorum. Süreç boyunca sürekli kendisine sorularımı yönelttim ve her zaman en anlaşılır şekilde yanıt aldım. Daha yapacağımız nice bilimsel araştırmanın olması dileğiyle.

Tezimin jürileri arasında bulunan, saygıdeğer Dekanım, Bölüm Başkanım, lisans ve yüksek lisans hocam, lisansta iken asistanlığını yaptığım Öğrenci Dekanım ve Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanına girdiğimden bu yana yardım ve rehberliklerini hiçbir zaman esirgemeyen çok değerli Prof. Dr. M. Engin DENİZ hocama teşekkürlerimi sunmayı bir borç bilirim.

Tezimi geliştirmemi sağlayan, önerileri ile bana katkıda bulunan tez jürim saygıdeğer Doç. Dr. Durmuş ÜMMET hocama olan saygı ve teşekkürlerimi de dile getirmek istiyorum. Lisans ve Yüksek Lisans eğitimimi sayelerinde tamamladığım çok değerli Prof. Dr. Fulya YÜKSEL-ŞAHİN, Doç. Dr. Nermin ÇİFTÇİ ARIDAĞ, Dr. Öğr. Ü. Seher Merve ERUS hocalarıma minnetlerimi sunuyorum. Hem tez çalışmama katkılarından dolayı hem de mükemmel çalışma arkadaşları oldukları için Arş. Gör. Ceren AYDIN BEKTAŞ ve Arş. Gör. Zahide Gül KARAAĞAÇ'a iyi ki varsınız diyorum.

Hocalarım arasından son olarak, sadece bir Psikolojik Danışman ve Akademisyen olmamda bana rol model olmakla kalmayıp; lisans ve yüksek lisans yıllarımda beni adeta bir dostum, bir büyüğüm gibi dinleyen, desteğini ve varlığını hiç eksik etmeyen, mükemmel bir kadın olan Doç. Dr. Ş. Gonca ZEREN hocamı minnetle anmak istiyorum. Kalbimde inanılmaz bir yeriniz var ve nerede olursanız olun iyi dileklerim sizinle olacak.

Canım ailem, dostlarım... Her zaman yanımda olduğunuz için teşekkür ederim. Güçlü bir kadın olmak ne demek bana öğreten candan öte annem Arzu BİRİNİ ve sevgili teyzem Gönül CAMADAN'a; biricik kız kardeşim Elanur Büşra BİRİNİ ve erkek kardeşim Hüseyin BİRİNİ'ye; bana kuzenden öte adeta kardeş olan Demet ve Şule CAMADAN'a; harika can dostlarım Hediye Özce DURHAN ve Senanur ÖZTÜRK'e kucak dolusu sevgilerimi iletiyorum. Sağlık ve mutluluk hep sizinle olsun...

Son olarak kendi yolunda dosdoğru gitmeyi ve asla pes etmemeyi biz okurlarının içine işleyen “Naruto” adlı eserin Mangakası KISHIMOTO Masashi Sensei ve “飛べ” sloganı ile beni “yolumda” kanatlandıran Mangaka FURUDATE Haruichi Sensei’yi anmak istiyorum. Dünyanın diğer ucunda, kaleminizden çıkan çizgiler yaşamıma işledi. ありがとうございます。お疲れ様でした。

Hayallerimden hiç vazgeçmeden çalıştığım için bu çalışmayı kendime armağan ediyorum...

İstanbul; Temmuz, 2021

Gaye BİRİNİ

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	iii
ABSTRACT	iv
ÖN SÖZ.....	v
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ.....	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR	xii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	4
1.2. Araştırmanın Önemi.....	5
1.3. Araştırmanın Varsayımları.....	6
1.4. Araştırmanın Sınırlıkları	6
1.5. Tanımlar	7
2. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	8
2.1. Psikolojik İyi Oluş	8
2.1.1. Kuramsal Yaklaşımlar.....	9
2.1.1.1. Bradburn'ün Psikolojik İyi Oluş Teorisi.....	9
2.1.1.2. Cowen'in İyi Oluş Teorisi.....	11
2.1.1.3. Maloney'in İyi Oluş Yaklaşımı.....	11
2.1.1.4. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Teorisi	12
2.1.1.5. Ryan ve Deci'nin Öz Belirleme Teorisi.....	18
2.1.1.6. Diener ve Arkadaşlarının Psikolojik İyi Oluş Yaklaşımı.....	19
2.1.2. Psikolojik İyi Oluş ve Cinsiyet Arasındaki İlişki.....	21
2.1.3. Evlilik ve Psikolojik İyi oluş.....	23
2.1.4. Psikolojik İyi Oluş Hakkında Yapılan Çalışmalar	29
2.1.4.1. Psikolojik İyi Oluş Hakkında Yapılan Uluslararası Çalışmalar.....	29
2.1.4.2. Psikolojik İyi Oluş Hakkında Yapılan Ulusal Çalışmalar	33
2.2. Evlilik Doyumu.....	35
2.2.1. Kuramsal Çerçeve	36
2.2.2. Evlilik Doyumu Hakkında Yapılan Çalışmalar	47
2.2.2.1. Evlilik Doyumu Hakkında Yapılan Uluslararası Çalışmalar	47

2.2.2.2. Evlilik Doyumu Hakkında Yapılan Ulusal Çalışmalar	50
2.3. Öz-Anlayış	51
2.3.1. Kuramsal Çerçeve	52
2.3.1.1. Öz-şefkat	55
2.3.1.2. Ortak Paydaşım	56
2.3.1.3. Bilinçli Farkındalık	57
2.3.2. Öz-anlayış Hakkında Yapılan Çalışmalar	58
2.3.2.1. Öz-anlayış Hakkında Yapılan Uluslararası Çalışmalar.....	58
2.3.2.2. Öz-anlayış Hakkında Yapılan Ulusal Çalışmalar	61
2.4. Mutluluğu Artırma Stratejileri	63
2.4.1. Kuramsal Çerçeve	64
2.4.1.1. Mutluluğu Artırma	66
2.4.2. Mutluluğu Artırma Stratejileri Hakkında Yapılan Çalışmalar	72
2.4.2.1. Mutluluğu Artırma Stratejileri Hakkında Yapılan Uluslararası Çalışmalar	72
2.4.2.2. Mutluluğu Artırma Stratejileri Hakkında Yapılan Ulusal Çalışmalar	74
3. YÖNTEM.....	77
3.1. Araştırma Modeli	77
3.2. Araştırma Grubu	77
3.3. Veri Toplama Araçları	79
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	80
3.3.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	80
3.3.3. Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği	80
3.3.4. Öz-Anlayış Ölçeği.....	81
3.3.5. Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği.....	81
3.4. Verilerin Toplanması	82
3.5. Verilerin Analizi	82
4. BULGULAR.....	83
4.1. Psikolojik İyi Oluş, Evlilik Doyumu, Öz-anlayış ve Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeklerine Ait Betimsel Bulgular	83
4.2. Psikolojik İyi Oluş, Evlilik Doyumu, Öz-anlayış ve Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeklerine Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri ile Homojenlik Testinin Bulguları.....	84
4.3. Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	86
4.4. Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluşları, Evlilik Doyumları, Öz-Anlayışları ve Mutluluğu Artırma Stratejileri Arasındaki Korelasyon İlişkisi İçin Pearson Korelasyon Analizi Testine Ait Bulgular.....	86

4.5. Evli Bireylerin Evlilik Doyumları ve Öz-Anlayış Seviyelerinin Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamasına Dair Regresyon Analizi Testine Ait Bulgular.....	87
4.6. Evli Bireylerin Kullandıkları Mutluluğu Artırma Stratejilerine Göre Psikolojik İyi Oluşlarının Yordamasına Dair Regresyon Analizi Testine Ait Bulgular	88
5. TARTIŞMA VE YORUM.....	90
5.1. Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluşlarının Cinsiyete Göre Anlamlı Farklaşma Göstermemesine Dair Tartışma ve Yorum	90
5.2. Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Evlilik Doyumu Tarafından Açıklanmasına Dair Tartışma ve Yorum	92
5.3. Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Öz-anlayış Tarafından Açıklanmasına Dair Tartışma ve Yorum	93
5.4. Evli Bireylerin Kullandıkları Mutluluğu Artırma Stratejilerinin Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum	95
5.4.1. Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun İstekleri Doyurma Stratejisi Tarafından Açıklanmasına Dair Tartışma ve Yorum.....	97
5.4.2. Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Mental Kontrol Yapma Stratejisi Tarafından Açıklanmasına Dair Tartışma ve Yorum.....	99
5.4.3. Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Dini İnancı Gereğini Yapmak Stratejisi Tarafından Açıklanmasına Dair Tartışma ve Yorum.....	101
5.4.4. Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Doğrudan Mutluluğa Yönelik Davranış Sergileme Stratejisi Tarafından Açıklanmamasına Dair Tartışma ve Yorum	103
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	106
6.1. Sonuç.....	106
6.2. Öneriler	107
6.2.1. Araştırmanın Bulgularına Yönelik Öneriler.....	107
6.2.2. Gelecekte Yapılacak Araştırmalar İçin Öneriler.....	107
KAYNAKÇA	109

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1: Katılımcıların Frekans ve Yüzdelik Değerleri.....	79
Tablo 2: Betimsel İstatistik Bulguları	83
Tablo 3: Psikolojik İyi Oluş, Evlilik Doyumu, Öz-anlayış, Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	85
Tablo 4: Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular.....	86
Tablo 5: Psikolojik İyi Oluş, Evlilik Doyumu, Öz-Anlayış ve Mutluluğu Artırma Stratejileri İçin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları	87
Tablo 6: Evli Bireylerin Evlilik Doyumları ve Öz-Anlayış Seviyelerinin Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamasına Dair Regresyon Analizi Sonuçları.....	88
Tablo 7: Evli Bireylerin Kullandıkları Mutluluğu Artırma Stratejilerine Göre Psikolojik İyi Oluşlarının Yordanmasına Dair Regresyon Analizi Sonuçları	89

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: İyi Oluşu Artırma Stratejileri	96
---	----

KISALTMALAR

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences

1. GİRİŞ

Bulunduğu grubun çekirdeğini oluşturan aile yapısı toplum için oldukça önemlidir. Bireylerin evliliklerinde mutlu ve sağlıklı hissetmeleri kişinin kendisini, eşini ve çocuklarını etkilemektedir. Aile yapısının özellikleri, içinde bulunduğu topluma yansımakta mikrokozmostan makrokozmosa bir akış yaşanmaktadır. Bu sebeple çeşitli ülkelerin yönetim yapılarında Aile Bakanlıkları da bulunmaktadır.

Ruhsal bağlamda sağlıklı ve mutlu bireyler sağlıklı bir toplum için vazgeçilmezdir. Sağlıklı ve mutlu bireyler sağlıklı bir toplumu oluşturacaktır; bu da üretken, suçtan uzak, karar alıp uygulayabilen bir nesil demektir. Daha sonra bu bireyler bir sonraki nesli şekillendireceklerdir. Araştırmalara göre düşük iyi oluşa sahip ebeveynlerin çocukları da çeşitli psikolojik, fizyolojik rahatsızlıklar ve suça yönelme gibi çeşitli toplumsal problemler yaşamaktadır (Maybery ve diğ., 2005; Ereş, 2009; Kalyencioğlu, Kutlu, 2010). Bu bilgiler göze alındığında hem bireysel olarak kişilerin iyi oluşları hem de toplumsal olarak iyi oluşu sağlayabilmek için evli bireylerin iyi oluşları hakkında çalışmaların yapılması son derece önem arz etmektedir.

Evli bireylerin iyi oluşları, literatürde çeşitli noktalarda ele alınmaktadır (Carr ve diğ., 2014; Diener ve diğ., 2000). Bunlardan biri de psikolojik iyi oluştur (Coombs, 1991). Psikolojik iyi oluş kavramı, bireyin ruhsal anlamda genel olarak iyi olmasını ifade edebilmek için literatüre kazandırılmıştır (Bradburn, 1969). Alanyazındaki tarihçesinde ilk önce sadece bireyin ruhsal olarak sağlıklı olmaması ve genele bakıldığında olumsuzya göre daha olumlu duygular deneyimlemesi olarak açıklanan psikolojik iyi oluş (Bradburn, 1969); çeşitli araştırmacıların çalışmaları ile farklı ve daha geniş kapsamlı bir anlama bürünmüştür (Ryff, 1989; Maloney, 1990; Diener ve diğ., 2009; 2010). Günümüzde psikolojik iyi oluş, sadece bireyin olumlu duygular deneyimlemesi değil; aynı zamanda hayata anlam yükleyerek kendini geliştirmeye yönelik davranışlar sergilemesi olarak ele alınmaktadır (Ryff, 1989; Diener ve diğ., 2009; 2010).

Bireylerin ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluşları bakımından evli veya bekar olmalarının etkisinin olup olmadığı Psikoloji literatüründe merak edilen bir sorudur. Bekarlık sultanlık mıdır? Yoksa evli bireyler bekarlara göre daha mutlu ve sağlıklı yaşam sürmekte midir? Literatür tarandığında evli bireylerin boşanan bireyler veya bekar ebeveynlere kıyasla iyi oluşlarının daha yüksek olduğu görölmüştür. Yine evli bireyler ile bekar incelendiğinde de araştırmaların çoğunda evli bireylerin iyi oluşları bekarlara göre daha yüksektir (Bradburn, 1969; Campbell, 1981; Coombs, 1991; Brown, 2000). Araştırmacılar evli olmak ile beraber gelen toplumsal roller, sosyo-ekonomik destek ve eş desteğinin gerçekteşmesi ile bekar veya boşanmış bireylere kıyasla evli bireylerin ruh sağlığına avantaj sağladığını ifade etmektedirler (Ren, 1997; Brown, 2000).

Literatür bekarlığın sultanlık olmadığını gösterince araştırmacılar evli olmanın her koşulda bireyin iyi oluşuna katkı sağlayıp sağlamayacağını merak etmişlerdir. Bazı çalışmalarda evliliklerde mutlu veya mutsuz olursa da evli bireylerin bekar veya boşanmış bireylerden daha yüksek iyi oluşa sahip olduğu görölmektedir (Marks, 1996; Kim , McKenry, 2002). Yine de evliliğın kalitesinin artırılmasının iyi oluşu olumlu etkileyeceğı ifade edilmektedir (Kim , McKenry, 2002). Bireylerin iyi oluşlarını daha iyi bir konuma getirmek için evlilik kalitesinin artırılması önerilmiştir (Gove, Hughes ve Style, 1983; Williams, 2003).Çeşitli çalışmalar ile evli bireylerin iyi oluşlarının nasıl açıklanabileceğı araştırılmıştır.

Evli bireylerin mutlu ve tatmin edici evlilik yaşantıları yaşamaları iyi oluşları için önemlidir. Bundan dolayı araştırmalara konu olan başka bir değışken de evlilik doyumudur. Alanyazında ilk olarak evlilik yaşantısında ve eşler arasında olumsuz durum ve duyguların yaşanmaması olarak evlilik doyumunu, evlilik uyumu, evlilik mutluluğı, evlilik kararlığı terimleri kullanılmıştır (Burgess, Locke, 1945; Kirkpatrick, 1953; Locke, Wallace, 1959; Luckey, 1960; Spanier, Cole, 1976).) Yapılan çalışmalarda evlilikte olumsuz durumlar yaşamamanın evlilik doyumunu belirlemede tek başına yeterli olmadığını göstermiştir (Gottman, Krokoff, 1989; Rhatigan, Moore, Stuart, 2005). Araştırmacılar çeşitli teori ve modeller ile kişinin kendini mutlu ve tatmin hissedeceğı evlilik yaşantısı için farkı açıklamalarda bulunmuşlardır. Evlilik doyumunu bireylerin evliliklerinden genel anlamda tatmin ve doyum hissetmeleri (Locke, Wallece, 1959; Lively, 1969; Burr, 1970), negatif duyguları az yaşamaları (Orden, Bradburn,1968), çiftlerin birbirine olumsuz

yüklemelerde bulunmamaları (Fincham, Bradbury, 1992a;1992b), evliliklerinden ve eşlerinden beklentileri ile yaşadıkları gerçek durumun arasında farkın az olması (Burgess ve Locke, 1945), ilişkiye verdikleri emek ile aldıkları geri dönüşün uyum içinde olması (Rusbult 1980), bireyin evliliğindeki etkileşimleri, deneyimleri ve beklentileri hakkında duyduğu tatmin duygu durumudur (Johnson, Zabriskie, Hill, 2006; Ward ve diğ., 2009) tanımlamaları ile açıklanmaktadır.

Evlilik doyumunun yanında iyi oluş üzerinde etkisi olabilecek diğer bir değişkenin de öz-anlayış olduğu söylenebilir. Öz-anlayış kavramı benlik algısı kavramına yapılan eleştiriler sonucu Psikoloji literatüründe ön plana çıkmıştır. Öz-anlayış kişinin kendisini ve hatalarını kabullenerek şefkatli bir tutum ile bu hatalarına yaklaşmasıdır. Kendisine öz-anlayış göstermeyen bireylerin hatalarını aşırı kişiselleştirme, mantığa bürüme, inkar etme ve benzeri savunma mekanizmaları ile baş etmeye çalıştıkları ifade edilmektedir. Savunma mekanizmalarının fazla kullanımı egoda gerginlik ve sorunlara sebep olabilmekte; ruh sağlığını tehlikeye atabilmektedir (Neff, 2003a; 2003b). Gilbert'a (2009) göre de ruh sağlığını iyileştirme müdahalelerinde öz-anlayış kullanılmaktadır. Kişinin kendisine sıcak bir yaklaşım göstermesi utanç ve yargılanma duygularını azaltacaktır. Böylece iyi oluşunu da olumlu yönde etkileyecektir.

Öz-anlayış sayesinde kişi kendini hatalarından dolayı kusurlu görmektense, insanın mükemmel olamayacağını kabul ederek kendini kabul eder. Böylece kendini acımasızca yargılamaktansa affetmeye yönelik davranışlarda bulunabilir. Bazı toplumlarda bireylerin kendilerine öz-anlayış göstermeleri bencil davranışlar olarak algılanabilmektedir; aslında öz-anlayış ile birey kendine karşı şefkatli bir yaklaşım benimseyerek ruh sağlığını iyileştirmektedir (Cantrell, 1976; Brown 1999'ten aktaran Neff, 2003a; Neff, 2003a). Son yıllarda araştırmalarda ivme kazanan öz-anlayış kavramının evli bireylerin iyi oluşlarına ve ruh sağlıklarına olan etkisi de merak konusudur. Bu ilişkiyi açıklayabilmek için çalışmalar yapılmaktadır, fakat henüz yapılan çalışma sayısı sınırlıdır. Bu bakımdan evli bireylerin iyi oluşlarının öz-anlayış düzeyleri ile ilişkisini açıklamak için daha fazla çalışmaya gerek vardır (Rostami, Abdi , Heidari, 2014; Fahimdanesh, Noferesti , Tavakol, 2020).

Bireylerin psikolojik iyi oluşları ile öznel iyi oluşları arasında güçlü bir ilişki olduğu düşünülmektedir (Seligman, Parks, Steen, 2004). Öznel iyi oluşu, yani

mutluluğu artırma stratejilerinin kullanılması bireylerin psikolojik iyi oluşlarına olumlu katkıda bulunabilir. Çevreye pozitif tepki vermek, bedeni dinlendirmek, mental kontrol yapmak, istekleri doyurmak, doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergilemek ve dini inancı gereğini yapma olmak üzere altı grup davranıştan oluşan mutluluğu artırma stratejileri evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırabilecek etki gösterebilir. Psikolojik iyi oluş teorilerine bakıldığında zaman da arada bir ilişki olduğu düşünülebilir. Örneğin Ryff'in (1989) psikolojik iyi oluş modelindeki “çevreye pozitif tepki vermek” ve “çevresel hakimiyet” alt boyutları ile Diener ve arkadaşlarının (2009) psikolojik iyi oluş modelindeki “diğerleri ile pozitif ilişkiler içinde olmak” alt boyutu; mutluluğu artırma stratejilerinden dini inancı gereğini yapmak, mental kontrol yapmak ve çevreye pozitif tepki vermek stratejileri ile ilişki gösterebilir.

Buradan yola çıkarak evli bireylerin öznel iyi oluşlarını artıracak davranışlarda bulunması ile psikolojik iyi oluşlarının artacağı düşünülebilir. Fakat mutluluğu artırma stratejileri hakkında çalışmalar çok sınırlıdır (Chen ve diğ., 2013; Eryılmaz, 2017). Literatürde mutluluğu artırma stratejilerinin evli bireyler üzerinde olabilecek etkisini inceleyen araştırmaya rastlanılmamıştır.

Literatürün gösterdiği doğrultuda evlilik doyumu evli bireylerin iyi oluşları için oldukça önemli olabilir. Ve yine ruh sağlığı için önemli olduğu düşünülen öz-anlayışın evli bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisi araştırılabilir. Henüz yeterince araştırılmamış bir konu olan mutluluğu artırma stratejilerinin evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarına olabilecek etkisini gösteren çalışmalarında gerekli olduğu söylenebilir. Bu araştırmada evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile evlilik doyumu, öz-anlayış ve mutluluğu artırma stratejileri arasındaki ilişkiler incelenecektir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı evli bireylerin psikolojik iyi oluşları, evlilik doyumları, öz-anlayış seviyeleri ve kullandıkları mutluluğu artırma stratejilerinin arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmada yukarıda bahsedilen değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenebilmesi için bazı sorular oluşturulmuştur. Oluşturulan sorulara çalışmanın ilerleyen bölümlerinde cevaplar aranmıştır. Araştırmanın soruları şöyledir:

- a. Evli bireylerin psikolojik iyi oluşları cinsiyet göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

- b. Evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile evlilik doyumları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
- c. Evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile öz-anlayışları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
- d. Evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile mutluluğu artırma stratejileri arasında anlamlı ilişki var mıdır?
- e. Evli bireylerin evlilik doyumu ve öz-anlayışları, psikolojik iyi oluşlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
- f. Evli bireylerin mutluluğu artırma stratejileri psikolojik iyi oluşlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Bu araştırmada evli bireylerin psikolojik iyi oluşları, yani ruh sağlıkları bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Evlilik ilişkileri bireylerin bedensel ve zihinsel sağlıklarını, kariyer hedeflerini, yaşam amaçlarını, sosyal etkileşimlerini, kişilerarası iletişimlerini ve hayatlarının daha birçok boyutunu derinden etkilemektedir. Literatürde bekar, evli, mutlu ve mutsuz evli, boşanmış ve dul kalmış bireylerin ruh sağlıkları incelenmiştir. Çalışmalara göre evli olmak bireylerin ruh sağlığı açısından neredeyse her zaman boşanmış olmaktan iyi ve çoğu zaman da bekar olmaktan daha iyidir (Bradburn, 1969; Campbell, 1981; Coombs, 1991; Brown, 2000). Çünkü evli olmanın ekonomik destek, sosyal destek, çevre ile etkileşimler, toplumsal roller gibi çeşitli açılardan bireylere yarar sağladığı görülmektedir. Bu durum alanyazında farklı farklı kültürlerde benzer şekildedir (Ren, 1997; Brown, 2000). Fakat mutlu ve mutsuz evliliği olan bireyler incelendiğinde çiftlerin evliliklerin mutlu olmalarının onlara çeşitli boyutlarda yararda bulunduğu görülmektedir. Bireylerin ruh sağlığını koruma ve iyileştirme çalışmalarında da mutlu evlilik ilişkisi yararlar sağlayacağı düşünülmektedir (Gove, Hughes ve Style, 1983; Kim , McKenry, 2002; Williams, 2003).

Literatür incelendiğinde psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumu ve öz-anlayışın ayrı incelemelerde pozitif ilişki gösterdiği görülmektedir (Akdağ Gülyüksel, Cihangir-Çankaya, 2015; Koyuncu, 2019; Maleki ve diğ. 2019; Fahimdanesh, Noferesti, Tavakol, 2020). Akdağ Gülyüksel ve Cihangir-Çankaya (2015) evli bireylerin psikolojik iyi oluşları için evlilik doyumun pozitif ilişkisine dikkat çekerek, varyansın

kalanının açıklanabilmesi için daha fazla araştırma yapılması gerektiğini önermişlerdir. Fahimdanesh, Noferesti ve Tavakol (2020) da evli bireyler ile öz-anlayış ve psikolojik iyi oluş çalışmalarının daha fazla yapılmasını önermektedirler. Böylece güncel literatürde bu konuda daha fazla çalışma yapılması gerektiği düşünüldüğü söylenebilir.

Diğer bir yandan mutluluğu artırma stratejileri veya öznel iyi oluşu artırma stratejileri hem ulusal hem de uluslararası literatürde oldukça sınırlıdır. Yapılan çalışmaların çoğu ergenlere yöneliktir (Layous ve diğ., 2013; Eryılmaz, 2014; Dursun, 2015; Yavaş 2020). Ayrıca evli bireylerin mutluluğu artırma stratejilerini kullanımlarına dair; herhangi bir başka değişken ile incelenmesi ulusal veya uluslararası literatürde bulunmamaktadır.

Bu açıdan araştırma, evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarını açıklayacak, gelecek koruma ve iyileştirme müdahalelerinde alan uzmanlarına yol gösterecektir. Bununla beraber daha önceden evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarını açıklamak için beraber incelenmemiş olan evlilik doyumu ve öz-anlayış değişkenlerini inceleyecek yeni ve özgün bir çalışma olacaktır. Bununla da kalmayarak ulusal literatürde yetişkin ve evli bireyler için; uluslararası literatürde de evli bireyler için daha önce incelenmemiş olan mutluluğu artırma stratejileri ele alınacaktır. Bu sayılan sebeplerden ötürü bu araştırmanın ulusal ve uluslararası Psikoloji literatürüne ve Aile Danışmanlığı uzmanlarının danışmanlık süreçlerine katkıda bulunacağı, gelecek ilişkili araştırmalar için araştırmacılara yol göstereceği düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırmanın iki adet varsayımı vardır. İlk olarak araştırma grubunu oluşturan katılımcıların araştırmacı tarafından kendilerine yöneltilen Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği, Öz-anlayış Ölçeği ve Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeklerinde yer alan sorulara dürüst, saydam ve içtenlikle cevapladıkları varsayılmaktadır. İkinci olarak çalışmanın örnekleminin evli bireyleri kapsayan evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.4. Araştırmanın Sınırlıkları

Bu araştırmanın üç adet sınırlıkları vardır. Bu sınırlılıklar şöyledir:

- a. Araştırmada aralarında ilişkinin incelendiği değişkenler, kullanılan ölçme araçları olan Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği, Öz-anlayış Ölçeği ve Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeklerinin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.
- b. Araştırma grubundaki bireylere ait demografik bilgiler araştırmacının hazırladığı Kişisel Bilgi Formunda yer alan soruların cevapları ile sınırlıdır.
- c. Bu araştırmanın sonuçları, sadece benzer niteliklere sahip evli bireyler için genellenebilir.

1.5. Tanımlar

Bu araştırmada yer alan kavramlara ait tanımlar aşağıda verildiği gibidir.

Psikolojik İyi Oluş: Bireyin ruhsal bozukluğa sahip olmaması, genele bakıldığında olumsuz duygulardan çok olumlu duygulara sahip olmasıdır. (Bradburn, 1969). Ayrıca kendini gerçekleştirmek için çaba sarf etmesi, yaşamında anlam barındırarak bu anlam için ilerlemeye devam etmesidir (Ryff, 1989; Deci, Ryan, 2002; Diener ve diğ., 2009; 2010). Buna ek olarak yüksek psikolojik iyi oluş, tam işlevsel insanı temsil etmektedir ve geleceğe karşı iyimser bir bakış açısına sahip olunur (Diener ve diğ., 2009).

Evlilik Doyumu: Bireylerin evliliklerinden genel anlamda tatmin ve doyum hissetmeleridir (Locke, Wallece, 1959; Lively, 1969; Burr, 1970). Bunun üstüne bireyin evliliğindeki etkileşimleri, deneyimleri ve beklentileri hakkında duyduğu tatmin duygusu durumudur (Johnson, Zabriskie, Hill, 2006; Ward ve diğ., 2009).

Öz-anlayış: Bireyin kendisi hakkında içsel sıcaklık, güven ve huzur hissetmesi; kendi acılarından kaçmadan veya görmezden gelmeden, onları görerek kabul etmesi ve kendine şefkat göstererek kendi acısını dindirmek için çabalamasıdır. Bireyin kendine yargılamadan anlayış göstermesini içerir (Neff, 2003a; Gilbert, 2009; Allen, Leary, 2010).

Mutluluğu Artırma Stratejileri: Bireylerin acıdan uzak kalarak, zevk ve hoşnutluk duygularını artırmak (hedonizm); yani öznel iyi oluşlarını artırmak için yaşamlarında kullanmadıkları bazı davranışlardır, stratejilerdir (Seligman, Royzman, 2003; Lee Duckworth, Steen, Seligman, 2005; Eryılmaz, 2017).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Psikolojik İyi Oluş

İnsan zihni ve ruhsal durumu disiplinlerarası bilim dalları tarafından merak edilen bir konu olmuştur. Psikoloji bilimi bireylerin ruhsal olarak ne durumlarda iyi, ne durumlarda kötü veya hasta olduğunu sorgulamıştır. Bu sorulara yanıtlar bularak insan ruh yapısını açıklamaya ve geliştirerek iyileştirmeye çalışılmıştır.

Psikoloji ve psikopatoloji konusunda ruhsal bozuklukları çalışan araştırmacılar ruhsal anlamda genel olarak “iyi” olma durumunu ifade etme ihtiyacı hissetmişlerdir. Çünkü ruhsal bozukluktan bahsederken neyin iyi olduğu ve iyi olmanın ne anlama geldiği açıklanmalıdır. “İyi değil” üzerinde çalışıp iyileştirmek amaçlandığında, bu deneyimin biteceği yer olan “iyi” durumu da açık olmalıdır. “Kötü” veya “bozuk” olan semptomları gidermek ruhsal anlamda iyiliğe ulaşıldığı anlamına gelmeyebilir. “İyi değil” açıklamak kadar “iyiyi” açıklamak da önemlidir. Böylece bireyin genel ruh sağlığını ifade eden kavram olarak psikolojik iyi oluş ortaya çıkmıştır.

Psikolojik iyi oluş bireylerin genel anlamda ruhsal olarak iyi oluşlarını ifade etmek ve ölçmek için kullanılmaktadır. Kavramı alanyazına ilk kazandıran araştırmacı Bradburn olmuştur. Bradburn’e (1969) göre bireyin psikolojik iyi oluşu, deneyimlediği olumlu ve olumsuz hislere göre şekillenir. Birey zihinsel olarak olumlu ve olumsuz hislerini bir terazide tartar. Eğer olumlu hisleri olumsuz hislerden daha fazla yaşıyor ise psikolojik olarak “iyidir”. (Bradburn, 1969).

Ruhsal sağlık, bir süre Bradburn’ün psikolojik iyi oluş teorisine göre tanımlanmıştır. Ayrıca Maloney’in (1990) bahsettiği gibi ruhsal bozukluğa sahip olmama durumu; ruhsal bozukluğa sahip olmamakla birlikte kendini mutlu hissederek hayattan doyum hissetme ve bunun da ötesinde iyi olma hali ile de psikolojik iyi oluş olarak ele alınmıştır. Daha sonrasında çok boyutlu psikolojik iyi oluş teorisi (Ryff, 1989), Öz Belirleme teorisi (Deci, Ryan, 1994) ve Diener ve diğerlerinin (2009) psikolojik iyi oluş yaklaşımlarına göre psikolojik iyi oluşun ruhsal bozukluğa sahip olmama ve genel olarak olumlu hissetmenin üstünde bir duygudurum olduğu ortaya

atılmıştır. Bu yeni teorilere göre psikolojik iyi oluş; bireyin hayatında bir anlam ve hedefe sahip olarak, bu hedef doğrultusunda emek harcaması ile hissedilir. Birey amacına yaklaştıkça ve ilerledikçe kendini “iyi” hisseder. Yine psikolojik iyi oluşu yüksek birey çevresi ile pozitif ilişkiler içindedir, çevresi ve kendi özü hakkında sınırları çizebilir ve korur ve kendini gerçekleştirme yolunda ilerler (Ryff, 1989; Deci, Ryan, 1994; Diener ve diğ. 2009). Ayrıca geleceğe karşı iyimser tutum içindedir (Diener ve diğ. 2009).

Bu bölümde psikolojik iyi oluş kavramının tarihsel gelişimi ve farklı teoriler tarafından nasıl açıklandığı anlatılmıştır. Daha sonrasında psikolojik iyi oluş hakkında yapılan ulusal ve uluslararası çalışmalara değinilmiştir. Ve yine bu çalışmanın araştırma grubu olan evli bireylerin psikolojik iyi oluşu, “psikolojik iyi oluş ve evlilik” başlığı altında ele alınmıştır. Böylece psikolojik iyi oluş detaylı olarak incelenmiş ve açıklamalar yapılmıştır.

2.1.1. Kuramsal Yaklaşımlar

2.1.1.1. Bradburn’ün Psikolojik İyi Oluş Teorisi

“Psikolojik İyi Oluşun Yapısı” adlı yazısı ile Bradburn (1969), bireylerin ruh sağlığı açısından iyi olma hallerini Psikolojik İyi Oluş kavramı ile literatüre kazandırmıştır. Bradburn, araştırmasına genel olarak kişilerin ruh sağlığını veya bozukluğunu ölçmek için nasıl bir yol izleneceği hususunda kabul edilmiş hiçbir görüşün olmaması ile yola çıkmıştır. Kendisinden önce ruh sağlığı ve ruhsal hastalıklar (şimdiki deyiimi ile bozukluklar) konusunda keskin ifadeleri savunan, ruhsal bozuklukları reddeden bir yaklaşım da bulunmakta idi. Bu konuda Bradburn, Szasz’ın “Ruhsal bozukluklar bir mittir” görüşünü de ele almış ve eleştirmiştir.

Szasz (1960) savını savunurken ruhsal olarak hasta olmanın ne anlama geldiğini sorgulamıştır. İnsan yaşamına dair her olgunun fizyo-kimyasal süreçlerden kaynaklandığını ve tıp biliminin gelişmesi ile zamanla bütün bu fizyo-kimyasal süreçleri anlayarak, insan yaşamına dair bütün sorunları bileceğimizi belirten Szasz, sorunun davranışlar veya duygular değil de beyinden kaynaklanan nörolojik hastalıklardan ibaret olduğunu ifade etmiştir. Savını, bireyde cilt hastalığından değil de başka bir sebepten kaynaklanan ve ciltte bozulmaların görüldüğü bir hastalık için; sebebin duygular değil, vücudun bir bölgesinde yaşanan felç veya eksiklikten kaynaklanacağını altını çizerek açıklamıştır. Ona göre bir bireyin dış görünüşünde

bozulmalar gerçekleştiğinde bu nörolojik problemler ile açıklanabilir; fakat bireyin Hristiyanlık, Komünizm vesaire herhangi bir inancı sebebiyle dış görünüşünde bozulmaların gerçekleşmesi nörolojik sistem veya bir bozukluk ile açıklanamaz. “Ruhsal hastalar” ellerinde olmadan istenmeyen davranışlar gösteren hastalıklı kişiler değil, sosyal drama içinde kendi aktif rollerini oynayan bireyler olarak görülmüştür. Buradan yola çıkarak örneğin şizofreni hastaları için neden kendi hayatlarını sonlandırma kararı alma ehliyetlerinin olmaması durumu eleştirilmiştir (Szasz, 2011). Szasz’ın bu görüşleri alanyazında mercek altına alınmış: yanlış, hatalı, kısmi olarak doğru veya yanlış ifade edilmiş/anlaşılmış olarak çeşitli yorumlar almıştır (Stone, 1973; Roth, 1976; Vatz, Weinberg, 1994; Dammann, 1997; Cresswell, 2008). Bradbury de Szasz’ın teorisine kendi eleştirisini getirerek Psikolojik İyi Oluş modelini oluşturmuştur.

Bradburn (1969), Szasz’ın “hastalık” kavramını analogik olarak ele aldığını; semptom olarak ifade ettiğimiz kavramların aslında bireyin yaşamındaki problemlerden kaynaklanan, başkaları tarafından uyumsuz, garip ve tehlikeli olarak yorumlanan iletişim biçimleri olarak yorumladığından bahsetmiş ve 2 temel noktada eleştirmiştir. Birinci ve belki de en önemli olarak, Szasz’ın sorunların yaşam deneyimlerinden kaynaklandığı savına karşılık; insanların tek başlarına yaşamlarını sürdüremeyecekleri ve bu sebepten dolayı toplum içinde bir arada yaşadıkları; bu durumun ise bireylerin genel geçer tatmin duygusuna ve hedeflerine erişmesinde birbirleri ile iletişim ve yardımlaşma içinde bulunmayı gerektirdiği düşünülmektedir. Hal böyle olunca bazı problemlerin yaşanmasının kaçılmaz olduğu ve yaşamın beklenildiği yönde pürüzsüz ilerlemediği ifade edilmiştir. (Bradburn, 1969).

Kişilerin kendisine ve başkalarına zarar vermeden bu problemlerle başa çıkmasına ise genel olarak “ruh sağlığı” denmektedir. Bu yaklaşıma göre ise kişilerin sorunlarının bir çeşit organik bozukluktan değil de, uzun süreli karakteristik eğilimler ve bireyin içinde bulunduğu yaşam koşullarından kaynaklandığı kabul edilir. İkinci olarak Freud’un düşünceleri de ele alındığında normal ve anormal arasındaki ayrımın daha az belirgin duruma geldiği; farklı yaklaşımlar da ele alındığında “normal davranış” veya “iyi olma” kavramlarının çeşitli yönlere çekilebileceği düşünülmüştür. Bradburn (1969) , ruh sağlığı tanımlamaları yapmaya çalışırken kaybolmak yerine ruh sağlığını genel anlamda ölçebilen bir değişken üzerine çalışmaya odaklanma gereği duyduğunu belirtmiştir.

Bu tartışmanın üzerine Bradburn 2 temel alt boyutlu Psikolojik İyi Oluş modelini sunmuştur. Modelin alt boyutları olumlu hisler ve olumsuz hislerdir. Bu bakımdan model haz-acı modeline benzemektedir. Bireyin yaşamı boyunca deneyimlediği olumlu ve olumsuz hisler bir nevi zihinsel bir terazi içinde tartışılmaktadır. Olumlu hisler olumsuz hislerden baskın çıktıkça kişi genel anlamda “iyi” olur. Terazide olumlu hisler ne kadar ağır basar ise kişinin iyilik hali o kadar artmaktadır. Buna zıt olarak kişinin olumsuz hislerinin, olumlu hislerine göre ağır basması kendini “iyi değil” hissetmekte olduğu anlamına gelir. Olumsuz hisler ne kadar ağır basar ise iyi oluşları o kadar azalır. (Bradburn, 1969; Ryff, 1989; Hamurcu, 2011; Akdağ Gülyüksel, Cihangir-Kaya, 2015).

2.1.1.2. Cowen’in İyi Oluş Teorisi

Cowen (1994) Psikoloji alanının psikopatoloji, ruhsal bozukluklar ve bozuk olan şeylerin tamiri, iyileştirilmesine ağırlık verdiği ile sözlerine başlayarak psikolojik iyi oluşa odaklanmanın öneminden bahsetmektedir. Alanyazını inceledikten sonra kendi psikolojik iyi oluş teorisini geliştiren Cowen, kavramın 5 yol ile elde edildiğini ifade etmiştir. Bu 5 yol; kişisel gelişim ile içeriklerin, düzenlerin ve davranışların etkisinin önemli boyutlarını kapsadığından söz edilmektedir. Sırası ile bu 5 yol; erken yaşlarda sağlıklı bağlar kurmak, yaş olarak ilerlerken yeteneklere uygun olarak yeterlilik sahibi olmak, uyum sağlayıcı sonuçlar için düzeni yönetmek ve günlük hayatın stresörlerine karşı baş etme becerileri edinmektir. Cowen bu bahsettiği yolların sürdürülmesi için bireyin; yaş, bulunduğu ortam, gruplar ve kültür gibi faktörlerden etkileneceğini fakat yaşam sürecinin bütünü göze alındığında iyi oluşu elde etmek için hepsinin temel birer element olduğunu belirtmektedir.

2.1.1.3. Maloney’in İyi Oluş Yaklaşımı

Maloney psikolojik iyi oluş yaklaşımında (1990’dan aktaran; Barcus, 1999) Jahoda’nın (1958’den aktaran; Barcus, 1999) ruh sağlığı koşullarına yer vermektedir. Jahoda’ya (1958’den aktaran; Barcus, 1999) göre ruh sağlığı; doğru bir gerçeklik algısı, çevresel hakimiyet, özerklik (otonomi), kendine karşı olumlu tutum, kişisel entegrasyon ve kendini gerçekleştirme ile sağlanmaktadır. Kişisel entegrasyon ile ifade edilmek istenen, bireyin içsel güçleri arasında dengeye ve yaşam felsefesine sahip olmasıdır.

Maloney (1990'dan aktaran; Barcus, 1999) Psikolojik iyi oluşu tanımlamak için negatif, normal ve pozitif olmak üzere üç farklı bakış açısı sunmuştur. Birinci olarak negatif bakış açısı; psikolojik iyi oluşu ruhsal bozuklukların olmama durumu olarak açıklamaktadır. Ruh sağlığı alanında istenmeyen ve sağlıksız kabul edilen olguların eksikliğinin psikolojik iyi oluş olarak ifade edilmesidir. Alanyazın incelendiğinde bu yaklaşımı ele alarak yazılmış birçok makale olduğu görülmektedir. Örneğin bireyin psikolojik iyi oluş seviyesini ölçmek için depresyon, anksiyete, intihar meyili ve benzeri değerlerin ölçüldüğü ve buna göre iyi oluş yorumların yapıldığı çalışmalar literatürde mevcuttur (Menaghan, Lieberman, 1986; Horwitz, White, Howell-White, 1996; Brown, 2000; Cunningham, Knoester, 2007; Mavandi ve diğ, 2009; Renefolt, Mamelund, 2012).

İkinci olarak normal bakış açısında ise bireyin ruhsal bir bozukluğu yoktur. Bunun yanında birey kendini mutlu hisseder, arkadaş çevresine sahiptir, iş yerinde ve mesleğinde doyum yaşar, yaşadığı ortama uyum sağlar ve benlik algısı da iyidir. Üçüncü olarak pozitif bakış açısına göre ise birey normal olarak tanımlanan seviyenin üstünde bir iyi oluş halindedir. Kendini ortama uyum sağlamanın ötesinde görür; iyi değil, daha iyidir (Akın, 2009).

2.1.1.4. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Teorisi

1989 yılında Bradburn'ün Psikolojik İyi Oluş modeline yeni bir eleştiri Ryff tarafından yapılmıştır. Psikolojik İyi Oluş kavramını inceleyen Ryff kendi yazısına kadarki alanyazının neredeyse her zaman olumlu ve olumsuz hisler ile Psikolojik İyi Oluşu açıklaması ve ölçmesini eleştirmiştir. Bradburn'ün modelindeki “yaşamdaki bazı sorunlar” üzerine çalışmalar yaparken hangi değişkenlerin kullanılması gerektiğini sorgulamıştır. Bradburn ve meslektaşları elde edilebilecek en yüksek iyilik hali olarak, Aristoteles'in *Nikomakhos'a Etik* (Aristoteles, 1947'den aktaran Ryff, 1989) eserinden esinlenerek mutluluğu öne sürmüşlerdir ki bu Yunanca'da *eudaimonia* olarak ifade edilmektedir. Ryff *eudaimonia* kavramının bir başka çevirisi olan “bireyin gerçek potansiyelini gerçekleştirmeye yönelik davranışları ile beraber yaşanan duygu” (Waterman, 1984) tanımına odaklanmıştır. Bu çeviriye göre göre psikolojik iyi oluş aslında kişinin ulaşmaya çalıştığı mükemmellik ve harikalık durumu, kişinin hayatına anlam katan şey olarak ifade açıklanabilir. Bu açıklamaya bakıldığında psikolojik iyi oluş Bradburn'nün (1969) tanımından farklılaşmaktadır

(Ryff, 1989; Ryff, Singer, 1998). Waterman’a göre (Waterman, 1984’ten aktaran Ryff, 1989) Bradburn ve meslektaşlarının yolundan giderek eudaimonia’yı total mutluluk olarak kabul etmek, Yunanlıların ayırımı yaptıkları hedonizm ve eudaimonizmi (ödomanizim) eş kabul etmek anlamına gelmektedir.

Hedonizmin haz üzerine, hayatı neyin hoş neyin ise nahoş kıldığına odaklandığını söyleyebiliriz. Hedonizm için haz, hoşnutluk, doyum, acı çekmeme, rahatlık gibi kavramlardan bahsederek; ödamonizm için anlam, değer, özgünlük, otonomi gibi kavramlardan bahsedebiliriz (Huta, Waterman, 2014; Huta, 2015). Bu hazzı yakalamaya çalışma durumunun, yukarıda tanımlanan eudaimonia kavramına göre kişinin var olan potansiyeline ulaşması yönünde hayatına anlam katan duygu olarak kabul edilip edilemeyeceği; iki kavramın benzerlikleri ve ayrıştıkları yönler tartışılmaktadır (Kopperud, Vittersø, 2008; Huta , Ryan, 2010; Church ve diğ., 2014; Disabato ve diğ., 2016; Thorsteinsen, Vittersø, 2020). Örneğin; Straume ve Joar Vittersø (2012) çalışmalarında mutluluk seviyeleri azalırken bile ilham alma gibi pozitif duyguların artabildiğini bulmuşlardır. Ödomaniyi ele almadan hedomoni üzerine odaklanarak mutluluğu anlamaya çalışırsak, zorlukların mutsuzluğa eşit olacağı kanısına varmamıza neden olacağını belirtmişlerdir.

Yine Bradburn’dan önce de iyi oluşu ve mutluluğu ifade etmek için yaşam doyumunu değişkeni de kullanılmıştır (Campbell, 1976’dan aktaran Michalos, 1980; Benin, Neinstedt, 1985; Larsen, Diener , Emmons,1985). Ryff alanyazında psikolojik iyi oluşu ölçmek için konuya ait bir teorinin henüz geliştirilmediğini belirtmiştir. Değişkeni ölçecek araçların yapılmasının önemini dile getirmiştir (Ryff, 1989).

Ryff modelini oluştururken psikoloji alanyazınında pozitif psikolojik işlevler kapsamında Maslow’un kendini gerçekleştirme yaklaşımı, Roger’ın tam anlamıyla işlevsel olan olumlu insan bakışını, Jung’un bireyselleşmesini, Allport’un olgunlaşma konseptini, Erikson’un psikososyal gelişim modelini incelemiştir (Ryff, 1989; Ryff , Keyes, 1995). Maslow (1965) bireyin kendini gerçekleştirme olan sadece bir adet içgüdü olduğu söylemiştir. İnsanların, fırsatları oldukça her zaman doğuştan getirdikleri var olan potansiyellerini gerçekleştirmeye yönelik çabaladıkları ifade edilir. İnsanların doğuştan iyi oldukları ve doğal yapısının çarpıtılması ile sağlıksızlığın ortaya çıktığı savunulur. Maslow’a göre terapide kişinin doğasında zaten olan özelliklerin gelişmesi ve kendini gerçekleştirme yolunda tekrar ilerlenmeye

başlanması ile olur. Ayrıca kendini gerçekleştirmeyi sağlayan birey artık insanlığın en üst seviyesine ulaştırmıştır ve artık çevresinin kendini gerçekleştirmesinde yardımcı, yol göstericidir (Maslow, 1965; Maslow, 1971; Greene, Burke, 2007). Daniels (1982) Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramını algıda seçici ve batı kültürüne göre yapılandırılmış olsa da, yaklaşımın doğru kabul edilmesi durumunda psikolojik sağlık (yani psikolojik iyi oluş) olarak ifade edilebileceği yorumunda bulunmuştur.

Roger'ın tam işlevsel insan tanımı; bireyin varacağı son nokta olarak (örneğin terapi sonrası) tam anlamı ile deneyimlerini yaşayan, deneyimlerinden tatmin olan ve yeterince tatmin değilse değişiklikler yapabilen, bir bütün olarak her konuda işlevsel bir insan portresi çizmektedir (Roger, 1963). Jung'un bireyselleşme sürecinde ise kişiler ayrışma ve farklılaşma gerçekleştirerek bilinçli veya bilinçdışı, kişisel veya kültürel içerikler eşliğinde kendi kimliklerini gerçekleştirirler (Stein, 2005). Yine Erikson'un psikososyal gelişim basamaklarında da birey yaşamı boyunca ilerledikçe bazı sorunlarla, yani dönemsel krizlerle karşılaşır. Krizler atlatıldıkça birey yaşamının bir sonraki dönemine ilerler ve gelişim hep devam eder. Eğer birey krizleri sağlıklı şekilde çözebilirse bu kişiliğine birikimli olarak katkıda bulunur, krizleri çözmede problemler yaşaması durumunda da gelişimin zıttı olan kişilikte bazı problemlere neden olur (Arslan, 2008; Sokol, 2009). Bu yaklaşımlar incelendiğinde bireyin kendisinde sorunlarla baş edecek gücün varlığına inanma, bireyin yaşam boyunca hep bir gelişim sürecinde olması, kişinin doğal bir gelişimsel ilerleyiş amacıyla olması ve bu amacı gerçekleştirmek için çabalaması/görevleri çözümlemesi ortak nokta olarak görülebilir. Ayrıca ödomani kavramındaki daha iyi olmak için çabalama, potansiyelini gerçekleştirmeye çalışma tanımı ile de uyumlu olduğu söylenebilir.

Bu yaklaşımlar ve bunlara ek olarak Neugaten'in kişilik sürecinin ilerleyişi, Bühler'in temel hayati eğilimleri, Frankl'ın amaç arayışı/arzusu ve Jahoda'nın ruh sağlığı görüşlerinin incelenmesi ile pozitif psikolojik işlevsel insan karakteristik betimlemeleri Ryff'in de dikkatini çekmiştir (Ryff, 1989; Ryff, Keyes, 1995; Ryff, 2014). Ve psikolojik iyi oluş modelini altı alt boyuttan oluşturmuştur:

1. Öz-kabul: Kişinin pozitif psikolojik işlevselliği hakkındaki en karakteristik özelliklerden biri öz-kabuldür. Öz-kabul; kendini gerçekleştirme, optimal işlevsellik ve olgunlaşmanın gerçekleşmesi ve yine ruh sağlığının iyi olması için merkezi bir görev oynadığı görülmektedir. Kişinin kendisini ve geçmişini olumlu olarak değerlendirmesi ile öz-kabul gerçekleşmektedir. Ayrıca bireyin

geçmişinin yanında kendi olumlu ve olumsuz özelliklerini kabul etmesidir. Kendi bireyselliğini onaylamasıdır. Yine şimdiye kadarki karşılaştığı krizlerle olan mücadelesini olumlu değerlendirmesi ve sonuçlarını kabul etmesidir. Kendi sınırlıklarını bilseler ve kabul etseler de kendileri hakkında olumlu duygular beslemeleridir. Olduğundan daha farklı bir insan olma arzusu yoktur. Öz-kabul hem psikolojik iyi oluş hem de öznel iyi oluş ile ilişkili bulunmuştur. Bununla beraber öz-kabul; kendini gerçekleştiren (Maslow), olgun (Allport), tam işlevsel (Rogers), zihinsel olarak sağlıklı (Jahoda), geçmişi ile barışık (Erikson ve Neugarten) ve bireyselleşmiş (Jung) bireylerde görülen ortak özelliklerinden biridir (Ryff, 1989; Ryff, Keyes, 1995; Ryff, 1995; Keyes, Shmotkin, Ryff, 2002; Ryff, Singer, 2006; Ryff, 2014; Ryff, 2018)

2. Diğerleri ile pozitif ilişkiler: Birçok teori kişilerarası pozitif, sıcak ve güvenen ilişkilere sahip olmanın önemini belirtir. Aynı zamanda sevebilme becerisi ruh sağlığının merkezi içeriklerinden biri olarak görülmektedir. Kendini gerçekleştiren bireylerin diğerleri ile empati ve sevgi bağları içinde olduğu ve diğerleri ile derin arkadaşlıklar kurdukları, sıcak bir ilişki kurmanın ise olgunlaşma için kriterlerden biri olduğu, gelişim basamaklarından geçen yetişkinlerin diğerleri ile yakınlık kurduğu, onları yönlendirdiği ve rehber olduğu belirtilmektedir. Ayrıca psikolojik iyi oluş için diğerleri ile olumlu ilişkiler içinde olmanın altı devamlı olarak çizilmiştir. Diğerleri ile pozitif ilişkilere sahip olan insanlar; diğerlerinin ruh sağlığı hakkında ilgilenir, güçlü empati duygusuna sahiptir, insan ilişkilerindeki alınanlar ve verilenlerin doğasını anlar. Diğerleri ile sıcak ve açık ilişkiler kurarken veya onların iyi oluşları hakkında düşünürken zorlanmaz, insan ilişkilerinde izole ve rahatsız olmuş değildir. Diğerleri ile olan ilişkilerini sürdürürken bazı fedakarlıklarda bulunmakta da çekinmez. Diğerleri ile pozitif ilişkilere sahip olmak yaşam doyumu ile pozitif ilişki verirken; öznel iyi oluşla zayıf veya karmaşık ilişki göstermektedir. Aynı zamanda depresyon gibi bazı klinik vakaların terapi sürecinde üstüne değinilen ve gelişme sağlayan bir boyuttur (Ryff, 1989; Ryff, Keyes, 1995; Ryff, 1995; Ryff, Singer, 2006; Ryff, 2014; Ryff, 2018). Russell'ın 1930 ile 1958 yılları arasında mutluluk ve mutsuzluk üzerine yaptığı çalışmalarda da mutlu bir hayat incelendiğinde diğerleri ile olan ilişkilerin çok ciddi bir yer kapladığı görülmektedir (Ryff, Singer, 1998). Başka bir açıdan iyi yaşanmış bir hayat incelendiğinde yine diğerleri ile pozitif ilişkilere sahip

olmak karşımıza gelmektedir (Becker, 1992; Bowler, Windsor, 2001; Pavot , Diener, 2009).

3. Özerklik (otonomi): Pozitif işlevsel bireyin tanımlamasını yaparken bir diğer kavram da otonomi/özerkliktir. Bu bireylerin bağımsız, öz kararlılık ve düzen özelliklerini taşıdığına altı çizilir. Kendini gerçekleştirmiş birey kültürün değer ve normlarına sınırlı kalmadan kendi özerkliğini ilan edebilir, tam işlevsel birey diğerlerinin onayına bağımlı kalmadan kendi standartlarına göre değerlendirme yapabilir, yaşamının ilerleyen kısmında kendi özüne doğru dönebilir ve günlük yaşamın normalitesine göre özgürlük duygusunu yakalayabilir. Aynı zamanda sosyal baskının altında ezilmeden belli bir yönde davranışta bulunur ve kendi standartlarına göre davranışlarını düzenlerken, kararlarını verirken diğerlerinin yargılarından korkmaz. Diğerlerinin düşünce ve yorumlarından endişelenmez ve sosyal baskıya yenik düşmez (Ryff, 1989; Ryff, Keyes, 1995; Ryff, 1995; Keyes, Shmotkin , Ryff, 2002; Ryff, 2014; Ryff, 2018).
4. Çevresel hakimiyet: Bireyin kendi psikolojik ihtiyaçlarına ve kendi iç/dış dünyası arasında uyum sağlayacağı bir ortam hazırlaması psikolojik sağlık için bir anahtar rolü oynamaktadır. Özellikle orta yaşlarda olmak üzere bireyin çevresindeki karmaşık ortamları kendine uyacak şekilde manipüle ve kontrol etmesi; değişen dünyaya uyum sağlayarak sağlıklı kalması için önemlidir. Ayrıca olgunluk kavramı da, kişinin kendi çaba çerçevesinin dışında kalan alanlara özünü yayabilmesi/genişletebilmesidir. Böylece birey pozitif psikolojik işlevselleşmesi için çevresinde hakimiyet kurar. Çevresinde hakimiyet kuran bireyler; çevrelerini kontrol edebildiklerini hisseder, karmaşık dışsal olaylar üzerinde kontrol sağlar, çevresindeki fırsatları değerlendirebilir, kendi değer ve ihtiyaçlarına göre seçimler yapabilir. Çevresel hakimiyeti düşük bireyler ise günlük olayları yönetmekte zorlanır, çevresindeki içerikleri değiştiremez veya geliştiremez, çevresindeki fırsatlardan bihaberdir ve dış dünyanın kendi kontrolleri dışında olduğunu hissederler (Ryff, 1989; Ryff, Keyes, 1995; Ryff, 1995; Keyes, Shmotkin , Ryff, 2002; Ryff , Singer, 2006; Ryff, 2014; Ryff, 2018).
5. Yaşam amaçları: Bireyin hayatına bir anlam katacak inançlarının olması pozitif ruh sağlığının bir parçasıdır. Olgunluğun açıklaması aynı zamanda anlamlı bir şekilde yaşamak ve kişiye düz bir şekilde ilerleyebileceği bir yol çizmeyi de

içermektedir. Aynı zamanda bireyler yaşam dönemlerinden geçip yeni gelişimsel krizler ile karşı karşıya kaldıklarında belli bir amaçta gelişim sağlarlar. Hayata bir anlam kazandırmak kişinin varoluşsal krizleri için de acı çekmesine de son verecek, sağlıklı yaşamasını destekleyecektir. Hayatına anlam yükleyen bireyler; şu anda yaşadıkları ve geçmiş hayatlarında anlam sezerler, hayatlarına anlam katacak bazı inanışları vardır ve hayatları hakkında bazı hedef ve gayeleri vardır. Öte yandan yaşamlarına anlam yüklemeyen bireylerin yaşamın anlamına dair duygusal eksiklikleri vardır, amaç ve gayeleri yoktur ya da azdır, ne yöne ilerleyeceklerini bilemezler; geçen hayatları, geçmişleri onlar için bir şey ifade etmez ve yaşamlarına anlam katan herhangi bir inançları veya fikirleri yoktur (Ryff, 1989; Ryff, Keyes, 1995; Ryff, 1995; Keyes, Shmotkin , Ryff, 2002; Ryff, 2014; Ryff, 2018).

6. Kişisel gelişim: Psikolojik iyi oluşun bu alt boyutu kişinin kendini gerçekleştirme ve hedeflerine ulaşması ile ilgilidir. Aynı zamanda tam işlevsel insan düşüncesi için bireyin sürekli kendini geliştirip uyum sağlaması gerekir ki bu da kişisel gelişim ile gerçekleşir. Jahoda'nın ruh sağlığı ve Maslow'un kendini gerçekleştirme konseptleri kişisel gelişimi doğal olarak içinde barındırmaktadır. Bir başka etken olarak kişinin bireyselleşmesi için kendini bulması gerekir ki bu da yine kişisel gelişim ile mümkündür. Buna ek olarak bireyler gelişim dönemlerinden geçerken yeni görevler ve sınamalar ile karşı karşıya kalır sonucunda da yeni elde ettikleri becerileri ile kendilerini gerçekleştirmiş olurlar. Kişisel gelişimi sağlayan bireyler sürekli olarak bir gelişme yaşadıklarını hissederler, kendilerini büyümekte ve genişlemekte olarak görür, yeni deneyimlere açık olurlar. Geçen zamanda için kendilerinde gelişmeyi fark eder, yetenekleri doğrultusunda çevrelerindeki fırsatları değerlendirirler. Özlerine dair bilgileri ve etkililikleri artar. Kişisel gelişimi sağlayamayan bireyler; kendilerini duraklamış ve zaman içinde gelişmeden yoksun, sıkılmış, hayata karşı ilgisiz hissederler ve yeni davranış ve tutum geliştiremezler (Ryff, 1989; Ryff, Keyes, 1995; Ryff, 1995; Keyes, Shmotkin , Ryff, 2002; Ryff, 2014; Ryff, 2018).

Kuramını oluştururken her bir alt boyut için yirmişer madde ile toplamda 120 maddelik bir ölçek oluşturmuştur (Ryff, 1989). Amerika üzerinde geniş kapsamlı Psikolojik İyi Oluş ölçümü çalışmaları yapan Ryff ve arkadaşları; bu çalışmalarda her

bir alt boyuttan 3 madde alınarak oluşturulan 18 maddelik kısa bir versiyonunu kullanmışlardır (Springer, Hauser, 2006).

2.1.1.5. Ryan ve Deci'nin Öz Belirleme Teorisi

Ödomani ve psikolojik iyi oluş üzerine gelen başka bir teori de Ryan ve Deci'ye aittir. Öz Belirleme Teorisi bireylerin davranışsal düzenlemeleri, kişisel gelişimleri ve gelişen içsel kaynaklarının önemi üstünde durur. İnsanların motivasyon ve kişilikleri üzerine bir yaklaşımdır (Ryan, Khul, Deci, 1997). Ayrıca bireylerin öz motivasyonları ve kişiliklerinin temelleri ile onlara miras kalan gelişime olan yatkınlıkları ve bu olumlu sürecin gerçekleşmesini etkileyen durumları incelemektedir. Bu incelemeyi sürdürürken 3 adet ihtiyacın olduğu sonucuna varılmıştır: Yeterlik, özerklik (otonomi) ve ilişkili olma ihtiyaçları. Teorinin kurucularına göre bu üç ihtiyaç temel ve evrenseldir. Bununla beraber optimal işlevsellik, yapıcı toplumsal gelişmeler ve psikoloji iyi oluş için esasi olduğunu öne sürerler (Deci, Ryan, 1994; Ryan, Deci, 2000; Deci, Ryan, 2002, Deci, Ryan, 2008).

Üç ihtiyaçtan ilki olan yeterlik ihtiyacı; bireyin kendi çevresinin üzerinde anlamlı bir etki oluşturma ihtiyacıdır. Kişi davranışları ile çevresini etkileyebilmek için yetenek ve becerilerini geliştirme ihtiyacı duyar (Legault, 2017). İçinde bulunduğu toplumda etkin bir biçimde işlevsellik göstermek ister (Deci, Ryan, 1994; Deci, Ryan, 2000; Deci, Ryan, 2002). Özerklik ise bireyin içinde bulunduğu toplumda kendi özünü yansıtmaya ihtiyacı duymasıdır. Kişinin davranışlarını gerçekleştirirken kendi öz denetimi ve tutarlılığı altında olması eğilimidir (Radel ve diğ., 2011). Son olarak ilişkili olma ihtiyacı da bireyin içinde bulunduğu topluluk ile bazı sosyal bağları kurma ve çevresi ile bağlantılı olma ihtiyacı anlamına gelmektedir. Kişiler; çevresindekiler ile iletişim halinde olduklarını ve yakın ilişkiler kurduklarını düşünürlerse bu ihtiyaçlarını doyummuş olurlar. Bu ayrıca bir grubun, ailenin üyesi olup; başkalarına karşı sevgi ve ilgi göstermeleri, aynı zamanda sevildiklerini ve başkaları tarafından umursandıklarını hissetmeleri ile gerçekleşir (Baumeister, Leary, 1995; Deci, Ryan, 1994; Deci, Ryan, 2000).

Deci ve Ryan (1980, 1994, 2000, 2002, 2008) insan davranışlarına insancıl bir yaklaşım ile yaklaşmış ve bireylerin gösterdikleri davranışların yukarı bahsedilen yeterlilik, özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının etkisi altında gerçekleştiğini savunmuştur. Öz Belirleme Teorisine göre bireylerin pozitif işlevsel kişiler olması ve

psikolojik iyi oluşu da sağlamaları için bu iç ihtiyacın doyumu gerçekleştirilmelidir. Burada Bradburn (1969) ve Ryff’den farklı olarak (1989) psikolojik iyi oluş kavramına direkt bir tanımlanın yapılmadığının; psikolojik iyi oluşu sağlamak için neler yapılması gerektiğinden bahsedildiği söylenebilir.

2.1.1.6. Diener ve Arkadaşlarının Psikolojik İyi Oluş Yaklaşımı

Ed Diener kariyerinin başlangıcından bugününe mutluluk hakkında araştırmalar yapmıştır. Mutluluğun özellikle hedonik boyutunu içeren Özel İyi Oluş hakkında sayısız çalışmaya imza atmıştır (Diener ve diğ., 1993; Diener, Sapyta, Suh, 1998; Diener ve diğ., 1999; Diener ve diğ. 2009; Diener, Ryan, 2009; Kushlev, Radosic, Diener; 2020). Aynı zamanda mutluluğun ödonomik boyutu olan Psikolojik İyi Oluş hakkında çalışmalar yaptığı görülmektedir (Diener ve diğ., 2009; Diener ve diğ., 2010; Sim, Diener, 2018). Psikolojik İyi Oluşu ölçmek üzere yeni bir ölçek geliştirme çalışmasını yaptığı araştırmalarında var olan Psikolojik İyi Oluşu ölçme araçlarına bir katkı olarak öz ve etkili bir şekilde psikolojik iyi oluşu ölçecek; kısa ve net bir ölçek yapmayı amaçlamışlardır (Diener ve diğ., 2009; Diener ve diğ., 2010).

Yukarıda belirtildiği gibi Ryan ve Deci’nin kuramında amaç genel olarak Psikolojik İyi Oluşu ölçmek değildi; odak noktaları yeterlilik, özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçları idi (Ryan, Deci, 1994; 2000; 2002; 2008). Ryff’in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modelinde amaç genel bir Psikolojik İyi Oluş değerlendirmesi yapmaktır; fakat ilk hazırlanan ölçek 120 soru idi. Daha sonrasındaki çalışmalarda bu ölçeğin 6 alt boyutunda üçer, altışar veya 44 maddelik gibi farklı sayılarda madde seçilerek araştırmalarda kullanıldığı görülmektedir (Ryff, 1989; Springer, Hauser, 2006; Kallay, Rus, 2014).

Bu bakımdan ödonomik mutluluk veya Psikolojik İyi Oluşu; yani bireylerin genel olarak hayata anlam yüklemeleri veya potansiyellerini kullanarak gerçekleştirme için çabaları ve bu alanda hissettikleri doyumu ölçmek için zaman bakımından ekonomiklik sağlayacak bir ölçme aracı yoktu. Burada hedefledikleri Psikolojik İyi Oluşu oluşturan bütün alt boyutları değil, genel anlamda kişinin Psikolojik İyi Oluşunu ölçmek idi. Amaçlarına ulaşmak için Diener ve arkadaşları (2009, 2010), Ryff ve Ryan, Deci’nin teorilerini incelemişlerdir. Bunun üstüne mutluluk ve pozitif işlevsel insan üzerine alandaki diğer kuramları da inceleyerek Seligman, Csikszentmihalyi ve Maslow’un görüşlerini de ekleyerek ölçeklerinin maddelerini oluşturmuşlardır.

Diener ve arkadaşları (2009, 2010) çalışmalarında konuya sıfırdan başlamak yerine Ryff ve Ryan ve Deci'nin zaten var olan yaklaşımlarından katkı alarak bazı boyutları ve eklemek istedikleri bütünleşme ile iyimserlik boyutları ile birleştirmişlerdir. Oluşturdukları sekiz madde için sekiz adet boyutu inceledikleri söylenebilir. Bu sekiz maddenin yöneldiği alan ve düşüncelerinden yararlanılan bilim insanları şöyledir:

1. Anlam ve amaç için Ryff ve Seligman,
2. Bireyin destekleyici ve ödüllendirici ilişkiler içinde olması için Ryff, Deci ve Ryan,
3. Katılımlı paylaşım (engagement) ve alakalı olma için Csikszentmihalyi, Ryff ve Seligman,

Diğerlerinin iyi oluşlarına katkıda bulunma için Maslow, Ryff, Deci ve Ryan,

1. Yeterlilik için Ryff, Deci ve Ryan,
2. Öz-kabul için Maslow ve Ryff,
3. İyimserlik için Seligman
4. Ve son olarak, diğerleri tarafından saygı görme için Maslow ve Ryff.

Ryff ve Deci, Ryan'a ek olarak Csikszentmihalyi'nin (1990) bireyin katılımlı paylaşım ve akış içinde olmasının iyi oluşu için temel rol oynadığı görüşlerini dikkate alarak katılımlı paylaşım ve ilgili olmaya dair bir madde eklemişlerdir. Ayrıca Seligman (2004) da iyi oluş için katılımlı paylaşım, ilgili olma, haz, anlam ve gayenin birleşmesi ile oluştuğundan bahsetmiştir. Burada psikolojik ve öznel iyi oluş ayrıştırılarak belirtilmediğinden örneğin haz hedonizmi ifade ederken gaye, anlam ve katılımlı paylaşım ödomaniyi ifade etmektedir.

Bununla beraber Peterson ve Seligman'ın (2004) çalışması ile iyimserliğin, Ryff'in de kaynak olarak ele aldığı Maslow'un Hiyerarşi basamaklarından biri olan saygı görmenin ve yine Brown ve arkadaşlarının (2003) araştırma sonuçlarına göre diğerlerinin iyi oluşları hakkında ilgilenme ve destekte bulunmanın önemine binaen Maslow, Ryff, Deci ve Ryan'ın ele aldığı başkalarının iyi oluşlarına katkıda bulunmayı, saygı görmeyi ve iyimserliği eklemişlerdir (Diener ve diğ., 2009; 2010). Son olarak bireylerin yaşamlarında sosyal çevreleri olan ilişkilerinin kaçınılmaz bir faktör olduğuna dikkat çekilmiş, Psikolojik İyi Oluşu ölçüm araçlarının fazla kişinin içsel boyutuna dönük olduğu ve sosyal çevre olan bağların görmezden gelindiği eleştirilerini de göze alarak anlam, çevre ile pozitif sosyal ilişkiler, öz saygı,

yeterlilik ve hakimiyeti ölçecek olan sosyo-psikolojik bir ölçme aracı geliştirmişlerdir (Diener, Tov, 2009; Diener ve diğ., 2009; 2010; Telef, 2013).

2.1.2. Psikolojik İyi Oluş ve Cinsiyet Arasındaki İlişki

Psikolojik iyi oluş düzeylerinde etkisinin olup olmadığı merak edilen bir değişken cinsiyettir. Örneğin Williams ve Dunne-Bryant (2006) boşanan bireyler açısından psikolojik iyi oluş seviyesinin cinsiyete bağlı bir değişiklik gösterip göstermediğini incelemişlerdir. Bulgulara göre kadın boşanmış bireyler, erkeklere kıyasla daha düşük psikolojik iyi oluşa sahip çıkmıştır.

Horwitz, White ve Howell-White (1996) kadınların depresyon seviyelerinde anlamlı bir fark bulmazken; bekar erkeklerin evlilere kıyasla daha yüksek depresyon değerleri aldığını; tam tersi olarak alkol problemlerinde ise erkeklerde bir fark görülmezken kadınlarda anlamlı farklılaşma bulmuştur. Marks ve Lambert (1996), Perini ve Sironi (2016) boşanan kadınların erkeklere oranla daha olumsuz etkiler yaşadığını gözlemlemiştir. Coombs (1991) değerlendirme yazısında, Bradburn'ün de tartıştığı gibi bekar erkeklerin bekar kadınlardan daha mutlu olduğu (psikolojik iyi oluş) toplumsal kalıplara ters olarak yapılan çalışmalarda bekar kadınların bekar erkeklerden daha mutlu olduğunu tartışmıştır (Campbell, 1981).

Cunningham ve Knoester (2007) ise konuya evli ve bekar ebeveynlerin açısı ile bakmıştır. Ebeveynlerin depresyon belirtileri ve alkol bağımlılıkları incelenmiştir. Evli anne ve babaların depresyon ve alkol problemleri bakımından, bekar ebeveynlerden daha iyi durumda oldukları bulunmuştur. Bu sonuçlar evliliğin bireyleri ekonomik ve sosyal açılardan koruduğu düşüncesini desteklemektedir.

Perez (2012) Filipinli üniversite öğrencileri ile bir çalışma yapmıştır. Çalışmaya katılan 558 kişinin bulgularında özerklik boyutunda erkekler kadınlardan daha yüksek değerler almıştır. Yaşamı anlamlandırma ve diğerleri ile pozitif ilişki içinde olma boyutlarında ise kadınlar erkeklerden yüksek değer almışlardır. Başka bir ifade ile bu çalışmada çok boyutlu psikolojik iyi oluş teorisine göre psikolojik iyi oluşun farklı alt boyutlarında cinsiyete bağlı anlamlı ayrışmalar gerçekleşmiştir.

Yakın tarihlerde Hindistan'ın iki farklı şehrinde yapılan iki çalışmada ise birbirine zıt sonuçlar bulunmuştur. Shah'ın (2014) Bhavnagar şehrinde 30 kız ve 30 erkek öğrenci ile yaptığı çalışmasında kız öğrenciler psikolojik iyi oluşları erkek öğrencilerden daha yüksek değer almıştır. Waghmare'in (2016) 50 kız ve 50 erkek

üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada erkek ve kız öğrencilerin psikolojik iyi oluş değerleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Matud, Lope-Curbelo ve Fortes (2019) 21-64 yaş arası 1700 kadın ve 1700 erkek birey arasında çalışma yapmışlardır. Bulgulara göre Perez'in (2014) çalışmasındaki sonuca benzer olarak erkekler özerklik boyutunda kadınlardan daha yüksek değer almıştır. Buna ek olarak öz-kabul değerlerinde de yine erkekler kadınlardan daha yüksek sonuç vermiştir. Kendini geliştirme ve diğerleri ile pozitif ilişki içinde olma boyutlarında kadınlar erkeklerden anlamlı olarak daha yüksek değerler almışlardır. Araştırmacılar sonuçları toplumsal cinsiyet rolleri, kadınsı ve erkeksi olma kavramları ile tartışmışlardır.

Chraif ve Dumitru (2015), Ryff'in psikolojik iyi oluşu oluşturan altı alt boyutu ve cinsiyet arasında anlamlı farklılık olduğunu hipotezini kurmuştur. Bulgulara göre kişisel gelişim, diğerleri ile pozitif ilişki içinde olma, öz-kabul ve hakimiyet boyutunda cinsiyete göre anlamlı farklılaşma görülmüştür. Özerklik ve yaşam amacı boyutlarında cinsiyete bağlı farklılaşma görülmemiştir. Erkekler sadece çevreye hakimiyet boyutunda kadınlardan anlamlı olarak yüksek değer almıştır. Kadınlar ise kişisel gelişim, diğerleri ile pozitif ilişki içinde olma ve öz-kabul boyutlarında erkeklere göre anlamlı daha yüksek değerler almıştır.

Hong Kong'da yapılan bir başka çalışmada ise kız ve erkek ergenlerden bir örneklem oluşturulmuştur. Sonuca göre genel olarak kızlar erkeklerden daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahiptir. Sadece özerklik ve öz-kabul alt boyutlarında erkekler kızlardan anlamlı daha fazla değer almıştır. Diğer dört boyutta ise yine kızların puanları erkeklerden anlamlı olarak yüksektir (Sun, Chan, Chan, 2016).

İsveçli beyaz yaka çalışanlar arasında psikolojik iyi oluş üzerine bir çalışma yapılmıştır. Altı boyutun tamamı birlikte alındığında cinsiyetler arasında anlamlı fark görülmemektedir. Fakat alt boyutlar incelendiğinde kişisel gelişim, yaşam amaçları ve çevre ile pozitif ilişki içinde olma boyutlarında kadınlar erkeklerden daha yüksek değerler almıştır. Sadece çevresel hakimiyet alt boyutunda erkekler kadınlardan anlamlı daha yüksek sonuç vermiştir (Lindfors, Berntsson (Lundberg, 2006).

İspanyol lisans öğrencileri ile beraber bir çalışma yürütülmüştür. Çalışmaya 226 öğrencinin katılmıştır. Sonuçlara göre kadınlar çevresel hakimiyet, kişisel gelişim ve yaşam amaçları alt boyutlarında kadınlar erkeklerden daha yüksek değerler

almışlardır. Ayrıca küresel psikolojik iyi oluş ölçeğinin değerlerinde de kadınlar erkeklerden anlamlı olarak yüksektir (Garcia-Alandete ve diğ., 2013).

Son olarak Li, Kao ve Wu'nun (2015) 635 yetişkin ile yaptığı çalışmasında cinsiyete göre anlamlı farklılaşma gerçekleşmiştir. Araştırmada erkekler kadınlara göre daha fazla özerklik alt boyutuna sahiptir. Kadınlar ise erkeklere göre daha fazla çevresel hakimiyete sahip gözükmektedir. Ayrıca boyutlar arasındaki ilişkiler incelendiğinde çevresel hakimiyetin öz-kabul ile arasında erkeklerde anlamlı daha yüksek ilişki bulunmuştur. Diğerleri ile pozitif ilişki içinde olma ve özerklik alt boyutları arasında ise kadınlarda anlamlı daha yüksek ilişki bulunmuştur.

Yukarıda verilen cinsiyet ve psikolojik iyi oluş araştırma sonuçları incelendiğinde çeşitli sonuçlara varıldığı görülmektedir. Örneğin “özerklik ve öz-kabul alt boyutları erkeklerde daha yüksektir” hipotezini destekleyecek yeterli kanıt elde edilmemiştir. Bu hipotezi yanlışlayan çalışmalar da vardır. Veya kadınların genel olarak psikolojik iyi oluşları daha yüksektir hipotezine karşı hiçbir cinsiyete göre anlamlı farklılaşma göstermeyen veya sadece alt boyutlarda gösteren bulgular mevcuttur. Yukarıda verilen literatürde sıkça tekrarladığı görülen bir hipotez, kadınların psikolojik iyi oluş alt boyutlarından diğerleri ile pozitif ilişki içinde olma ve kendini geliştirme boyutlarında erkeklerden daha yüksek değerler aldığıdır. Bu hipotezin diğer boyutların sonuçları ile kıyaslanınca daha fazla doğrulanan bir hipotez olduğu söylenebilir. Konu üzerinde daha fazla çalışma yapılması gerekmektedir.

2.1.3. Evlilik ve Psikolojik İyi oluş

Cambridge sözlüğüne göre evlilik (marriage, tr, par. 1), birlikte yaşayan iki bireyin arasındaki resmi olarak kabul edilmiş ilişkidir. Bireylerin ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluşları bakımından evli veya bekar olmalarının etkisinin olup olmadığı Psikoloji literatüründe merak edilen bir sorudur. Bekarlık sultanlık mıdır? Yoksa evli bireyler bekarlara göre daha mutlu, sağlıklı yaşamlar mı sürmektedirler? Literatür tarandığında evli olmak ile psikolojik iyi oluşun arasındaki ilişkilerin incelendiği görülmektedir. Ren (1997) yaptığı çalışmasına göre duygusal destek, ekonomik bağlantılar ve sosyal aktivitelerde bulunmak gibi etkenler; evli bireyleri sağlık açısından korumaktadır. Ayrıca bireylerin sağlıkları üzerindeki bu koruyucu etki sadece medeni hal olmak ile değil de evlilik ilişkilerinin kalitesi ile de bağlantılı gözükmektedir.

Horwitz, White ve Howell-White (1996) uzun süreli bir çalışma yapmıştır. Elde ettikleri bulgulara göre evlenen ve evli kalan bireyler, bekar kalanlara kıyasla mental sağlık bakımından daha yüksek puanlar elde etmişlerdir. Yani evli bireylerin ruh sağlıkları bekarlara kıyasla daha iyi bulunmuştur. Buna ek olarak evli erkeklerin depresyon seviyeleri bekar erkeklere kıyasla daha düşük bulunmuştur. Ve yine evli kadınların bekar kadınlara kıyasla daha az alkol problemleri (madde bağımlılığı) yaşadıkları gözlemlenmiştir. Genel bir sonuç olarak hem erkek hem de kadınların evlilikten yarar sağladıkları sonucuna varılmıştır.

Bir başka uzun süreli çalışmada Marks ve Lambert (1996) medeni hal ve medeni haldeki değişiklikler ile bireylerin psikolojik iyi oluş ve deneyimledikleri olumlu/olumsuz duyguları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bulgulara göre boşanan veya dul kalan kadınlarda erkeklere göre daha fazla negatif etki gözlemlenmiştir. Bekar kalmanın veya boşanmanın etkisinin, genç ve orta yaş yetişkinler arasında incelendiğinde; genç grubun daha fazla negatif etkilendiği görülmektedir. Bütüncül bir açıklama yapmak gerekirse medeni halin etkileri incelendiğinde devamlı sosyal destek görmenin ve istikrarlı hayat biçiminin iyi olduğu hipotezini desteklemiştir.

Gove, Hughes ve Style (1983) literatürdeki evli olmanın psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkisi yargısının üstünde, evli olmak mı yoksa evliliğin kalitesi mi psikolojik iyi oluşu etkiler olarak araştırma sorularını hazırlamışlardır. Medeni hal, yaş, gelir durumu ve eğitim seviyesi değişkenleri arasında ruh sağlığını en yüksek oranda pozitif yönde etkileyenin medeni hal değişkeni olduğunu bulmuşlardır. Medeni halin ruh sağlığı üzerindeki pozitif etkisinin incelemek için sadece evli olmaya değil; evliliğin kalitesine bakılması gerektiği sonucuna varmışlardır.

Araştırmacılar 1990 yılında yayınladıkları çalışmaları ile evli olmak bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artıran bir etken mi, yoksa evrimsel bir yaklaşım ile psikolojik iyi oluşu daha yüksek bireylerin evlendiklerini mi sorgulamışlardır. Çeşitli tartışmalar ortaya sunarak evli bireylerde psikolojik iyi oluş seviyelerinin daha yüksek olmasının sadece doğal seçim ile açıklanamayacağı sonucuna varmışlardır. Bunu açıklamak için ise evli olmanın özerklik, yaşama amacı, olumlu psikolojik ve duygusal destek sahibi olarak; büyük topluma karşı sınımlanabilecekleri bir çatıları olduğunu düşünmüşlerdir (Gove, Hughes, Styles, 1990).

Menaghan ve Lieberman (1986) 1972 ile 1976 yılları arasında Chicago ilinde yaşayan 1000'den fazla birey ile uzun süreli bir araştırma yapmıştır. Bu 4 yıl içinde boşanan bireyler ile evli kalan bireyler incelenmiştir. Sonuç olarak boşanmanın bireyler üzerinde ekonomik ve duygusal olarak zor deneyimlere sebep olduğu sonucuna varılmıştır. Bulgulara göre boşanan bireylerin depresyon seviyeleri evli kalanlara kıyasla daha yüksektir.

Literatürdeki medeni hal ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenirken genellikle depresyon, alkol problemleri ve benzeri negatif değişkenler ile mercek altına alınmasını eleştiren Marks ve Lamber (1998); 5 yıl süre ile evli bireyleri incelediği çalışmasında Psikolojik İyi Oluş ölçeklerini de kullanarak evli bireylerin sosyal destek ile psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu hipotezini desteklemiştir. Ayrıca yeni evliler ile “kıdemli” çiftleri birbirinden ayırarak analize sokmuştur. Çünkü yeni evlilerin psikolojik iyi oluşlarının anlamlı şekilde kıdemli çiftlerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Hiç evlenmemişler ile evli bireylerin psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Boşanan bireyler ile evli bireyler arasındaki kıyaslamada ise evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Coombs (1991) medeni hal ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki üzerine bir değerlendirme yazısı yazmıştır. Psikoloji literatüründe medeni hal ve psikolojik iyi oluş ilişkisini inceleyen; “Evli olmak bireylerin ruh sağlığı ve psikolojik iyi oluşu için fayda sağlamakta mıdır?” sorusunu inceleyen 130 çalışmayı değerlendirmiştir. Değerlendirmesinin sonucuna göre literatürdeki bulgular evli olmanın gerçekten de bireylerin psikolojik iyi oluşları için fayda sağlayan bir faktör olduğunu göstermektedir. Özellikle kadınlara kıyasla erkeklerin evlilikten daha fazla yarar sağladığı ve bireyin hayatında samimi bir ilişki sağlayarak, psikolojik destek veren bir eşin olmasının psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkisi gözlemlenmiştir. Çalışmada birçok araştırma bulgusunda evli bireylerin mutluluk seviyelerinin daha yüksek olduğunun altı çizilmiştir (Bradburn, 1969; Campbell, 1981; Coombs, Fawzy, 1982)

Marks (1996) evli ve bekar bireyler arasında başka bir çalışma yapmıştır. Alanyazında genel olarak evli olmanın psikolojik iyi oluşu artırdığı yönündeki hipotezden farklı denebilecek bulgu bulmuştur. Marks'ın çalışmasında bekar kadınlar evli kadınlara göre psikolojik iyi oluş bakımından daha iyi sonuç göstermişlerdir. Bekar erkekler ise evli erkekler ile kıyaslayınca çok iyi sonuçlar verememiştir. Yani

evli erkeklerin durumları daha iyidir. Genel olarak evli ve bekarlar arasında değerlendirme yapıldığında ise evli veya bekar olmak psikolojik iyi oluşu etkilememiştir. Bunun içinde araştırmacı gelir düzeyi ve bireyler arasındaki yakınlık ilişkilerinin incelenmesini önermiştir.

Kim ve McKenry (2002) evli, bekar ve boşanmış gibi medeni hallerin psikolojik iyi oluş ile ilişkisini incelemekle kalmayıp; aynı zamanda evliliğin tanımındaki ilişkileri resmi olarak onaylanmış beraber yaşayan iki birey. olan evli birey tanımlamasına karşı, beraber yaşayan ama evli olmayan bireyler ile evli olan bireyler arasında da analiz uygulamışlardır. Araştırmada evli bireylerin psikolojik iyi oluşları bütün gruplardan daha yüksek bulunmuştur. Evliliğin kalitesi faktör olarak psikolojik iyi oluşu etkilese de evlilik kalitesine göre gruplara ayrılıp incelendiğinde, Marks'ın (1996) çalışmasından farklı olarak bütün kalite gruplarında yine de diğer medeni haller ile kıyasla psikolojik iyi oluşun yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca birlikte yaşamının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin evlilik kadar fazla olmadığı görülmüş; evli olmanın bireyin mental sağlığı açısından koruyucu etkisinin birlikte yaşamak ile farklı olduğu sonucuna varılmıştır.

Williams (2003) alışmasında iki farklı zaman diliminde bireylerden veri toplamıştır. Bulgularına göre mutsuz bir evliliği sürdürmek ile 5 yıldan fazla bekar kalmak veya boşanmak, psikolojik iyi oluş üzerinde literatürün olumlu bakış açısından farklı sonuçlar vermiştir. Bireylerin mutsuz evliliklerini sürdürmelerinden uzun süreli bekar kalmalarının daha iyi olabileceği; bireyleri mutsuz evlilik içinde hapsetmemenin gerektiğinden bahsetmiştir. Ayrıca mutsuz bir evlilikten çıkan, yani boşanan bireyler ilk başta çeşitli zorluklarla karşılaşarak psikolojik iyi oluşlarında düşüş yaşayabilseler de uzun sürede mutsuz bir evliliği sürdürmenin psikolojik iyi oluş için daha zarar verici olabileceği ifade edilmiştir. Araştırmacı burada boşanmayı onaylayan bir sonuç görülmemesi gerektiğinin altını çizmiştir; çünkü iki farklı zaman diliminde psikolojik iyi oluşları ölçülen evli bireylerin farklı sonuçlar gösterebildiği gözlenmiştir. Bu demektir ki bireyler evliliğin iniş ve çıkışlarında olumlu veya olumsuz etkilenebilirler. İnişler boyunca ani kararlar alınarak boşanmaktansa, bir süre zarfında evliliği onarmaya çalışmak önemlidir. Sonuç olarak araştırmacı; bireylerde psikolojik iyi oluşu yordama bakımından sadece evli olmaya değil, evlilik kalitesine de bakılması gerektiğini belirtmiştir.

Cunningham ve Knoester (2007) ise konuya evli ve bekar ebeveynlerin açısı ile bakmıştır. Ebeveynlerin depresyon belirtileri ve alkol bağımlılıkları incelenmiştir. Evli anne ve babaların depresyon ve alkol problemleri bakımından, bekar ebeveynlerden daha iyi durumda oldukları bulunmuştur. Bu sonuçlar evliliğin bireyleri ekonomik ve sosyal açılardan koruduğu hipotezini desteklemektedir.

Koropecky-cox, Pienta ve Brown (2007) 4 farklı kadın grubu arasında psikolojik iyi oluşu incelemişlerdir. Bu üç grup; 1950 yıllarında doğan (1) çocuk sahibi olmayan, (2) erken yaşta çocuk sahibi olan, (3) normal yaşta ve (4) geç yaşta çocuk sahibi olan kadınlardır. Araştırmada en dezavantajlı grup olarak erken yaşta çocuk sahibi olan kadınlar bulunmuştur, nedeni olarak sosyo-ekonomik durum ve bu kadınların çoğunun evlenememiş olması gösterilmiştir. Kadınların ilk çocuklarını doğurdukları yaştan bağımsız olarak evli olan kadınların bekar anneler kıyasla psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Renefolt ve Mamelund (2012) Norveç örneğinde medeni hal ve psikolojik iyi oluşu incelemişlerdir. Bulgulara göre çift olarak beraber yaşamak (evli veya evli olmayan bireyler) bekarlığa kıyasla psikolojik iyi oluş bakımından daha olumlu bir sonuçtur. Ayrıca boşanmanın ardından bekar yaşamının da negatif etkisi gözlemlenmiştir. Evli bireyler ile boşanmış ve bekar bireyler kıyaslanırsa; evli bireylerin alkol problemleri yaşama ihtimalinin daha düşük olduğu görülmüştür. Bununla beraber boşanmış bireylerde depresyon geçmişinin evli olan bireylere göre daha fazla bulunmaktadır.

Waite, Luo ve Lewin (2009) 5 yıl süre ile evli çiftlerin psikolojik iyi oluşlarını incelemişlerdir. Bu süre içinde çiftlerin evliliklerine devam etmeleri, boşanmaları ve tekrar evlenmeleri gibi çeşitli olaylara göre psikolojik iyi oluşlarının nasıl etkilendiklerini incelemeye karar vermişlerdir. Araştırmacılar 4 adet hipotez oluşturmuşlardı. Boşanan bireylerin psikolojik iyi oluşları evli kalanlara göre düşüş yaşar, mutsuz evlilik yaşayan bireyler için boşanan ve/veya tekrar evlenenler kişiler ilişkiyi devam ettirenlere göre daha iyi psikolojik iyi oluşa sahip olurlar, psikolojik iyi oluş evliliği sonlandıran bireylerde ilk iki yıl düşüşe geçse de sonrasında olumlu yönde gelişme gösterir ve son olarak kadınlar mutsuz evlilikleri sonlandırdıklarında erkeklere kıyasla psikolojik iyi oluş açısından daha fazla gelişme gösterirler. Bulgular ise sadece birinci olan evli bireylere göre boşanan bireylerin psikolojik iyi oluşlarında düşüş yaşanması hipotezinde güçlü ve anlamlı ilişki göstermiştir.

Brown (2000), Kim ve McKenry'in (2002) alışmasındaki gibi evli bireyler ile beraber yaşıyan bireyler arasında depresyon seviyelerini incelemiştir. Yukarıda bahsedilen çalışmadaki sonucu destekler şekilde; Brown'un çalışmasında da evli bireylerin ruh sağılıkları birlikte yaşıyanlara göre anlamlı şekil daha iyi çıkmıştır. Birlikte yaşıyan bireyler, evli bireylere göre %25 daha yüksek depresyon değeri almışlardır. Bunun büyük oranda ilişkiindeki belirsizlikten kaynaklandığı ifade edilmiştir. Birlikte yaşıyan bireylerin ruh sağığı bakımından daha kötü durumda olmasının; birlikte yaşamayı seçen bireylerin karakteristik özelliklerden değil içinde bulundukları belirsiz durumdan kaynaklandığı yorumu yapılmıştır.

Perini ve Sironi (2016) Gürcistan örnekleminde medeni hale göre psikolojik iyi oluşu incelemişlerdir. Bulgulara göre boşanmış veya dul kalmış bireyler evlilere kıyasla daha fazla duygusal stres altında kalmaktadır. Çalışmada medeni hal ile psikolojik iyi oluş arasında ilişkiye bakılırken cinsiyetin anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Kadınların erkeklere göre ayrılıklarından daha fazla olumsuz etkilendiğı ifade edilmiştir.

Ogunbamila (2017) Nijerya örnekleminde aktif görevde çalışan polislerin psikolojik iyi oluşları hakkında bir çalışma yapmıştır. Araştırmada polislerin ruh sağığı üzerinde mesleklerinin gereksinimlerinin (demand) etkisi incelenmiştir. Bulgularda meslek gereksinimlerinden bağımsız olarak, aktif görevde çalışan polislerden evli olanların psikolojik iyi oluş seviyeleri bekar olanlara kıyasla daha yüksek değeri almıştır.

Yukarıda bahsedilen çalışmalar ile evlilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin literatürdeki yansımasını özetlemek gerekirse; evlilik ile beraber gelen, bireyin sosyal ve duygusal paylaşımında bulunabileceğı bir eşinin olması, ekonomik faydalar ve toplumsal rollerin de etkisi ile diğer medeni hal gruplarına kıyasla evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının daha iyi olduğu görüşünü desteklenmektedir. Çeşitli çalışmalarda evli bireyler ruh sağığı bakımından bekar, boşanmış veya dul bireylere göre daha sağıklı gözükmektedir. Elbette ki sayıları nispeten daha az olsa da bu hipotezi desteklemeyen bulgular da literatürde yer almaktadır.

Bununla beraber çoğı çalışmada evli bireylerin psikolojik iyi oluşları boşanmış ve dul kalan bireylerden daha yüksektir. Bekarlar ile evli bireylerin kıyaslamasında da evlilerin ruh sağılıklarının daha iyi koşullarda olduğunu gösteren bulgularla beraber,

uzun süreli bekar kalmayı seçmiş bireylerin daha iyi olduğuna yönelik bulgular da mevcuttur. Hal böyle olunca araştırmacılar evlilik kalitesinin etkisini sorgulamışlardır. Bazı çalışmalarda evlilik kalitesinin normal veya yüksek olmasının öneminden bahsedilirken, bazı çalışmalarda evli olmanın evlilik kalitesinden bağımsız olarak yine de diğer medeni hal gruplarından daha avantajlı olduğu ifade edilmiştir. Genel durum için hipotezler evli bireylerin lehine gözüktüğü de medeni hal ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin açıklanması için akademik çalışmaların devamı önemli görülmektedir.

2.1.4. Psikolojik İyi Oluş Hakkında Yapılan Çalışmalar

2.1.4.1. Psikolojik İyi Oluş Hakkında Yapılan Uluslararası Çalışmalar

Psikolojik İyi Oluş, Psikoloji alanyazınında çeşitli değişkenler ile birlikte ele alınmıştır. Psikolojik iyi oluş ile duygusal zekâ seviyesi arasındaki ilişkiyi incelemek için Carmeli, Yitzhak-Halevy ve Weisberg (2007) bir çalışma yapmıştır. Ekonomi alanında bir enstitü, adliye, savunma endüstrisi, reklam ve bir yazılım şirketi olmak üzere beş farklı yapıdaki çalışma ortamından rastgele seçilen 300 kişi ile örneklem oluşturulmuştur. 3 hafta ara ile iki kez ölçek uygulanmıştır. Birinci safhada duygusal zekâ ve demografik bilgiler araçları uygulanmıştır. 3 hafta sonrasında da psikolojik iyi oluşu ölçmek için yaşam doyumu, somatik şikayetler, öz-kabul ve benlik saygısı ölçekleri uygulanmıştır. Bulgulara göre duygusal zekanın yaşam doyumu, öz-kabul ve benlik saygısı üzerinde pozitif yönlü yordama ilişkisi vardır. Aynı zamanda duygusal zekâ seviyesi ile somatik şikayetler arasında negatif yönde yorma ilişkisi bulunmuştur.

Ussher ve arkadaşları (2007) ergenlerin fiziksel aktiviteleri ve hareketsizlik davranışları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yapmıştır. 13-16 yaş arasında Britanya kasabalarında eğitim gören 2623 ergenin katılımı ile araştırmanın örneklemi oluşmuştur. Çalışmada araç olarak ergenlerin fiziksel aktivitelerini, televizyon izleme ve bilgisayar oyunu oynama gibi hareketsizlik içeren davranışlarını ölçen bir anket ile güçlü ve zayıf yanlar ölçeği kullanılmıştır. Sonuçlara göre hem kız hem de erkek ergenlerde; düşük fiziksel aktivite ve yüksek hareketsizlik psikolojik iyi oluş açısından negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Baer ve arkadaşları (2012) mindfulness ve öz-anlayışın psikolojik iyi oluş üzerinde yordama gücü olup olmadığını incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini 77

adet uzun süredir meditasyon yapan birey ile demografik açıdan denkleştirilmiş 75 adet meditasyon yapmayan birey oluşturmuştur. Sonuçlara göre öz-anlayış ve mindfulness değerleri ile psikolojik iyi oluş değerleri arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Ayrıca psikolojik iyi oluş seviyeleri ile meditasyon eylemi arasında da anlamlı ilişki bulunmuştur. Bulgular mindfulness etkinliklerinin psikolojik iyi oluş üzerinde artışa neden olması için hem mindfulness hem de öz-anlayış etmenlerinin anlamlı rol oynadığını göstermiştir.

HIV pozitif bireylerin yaş gruplarına göre psikolojik iyi oluşları, çevreden aldıkları destekleri, depresyon belirtileri ve ruh sağlığı için uzman yardımı alma düşünceleri üzerinde bir çalışma yürütülmüştür. HIV pozitif olan 109 hasta ile yürütülen çalışmada, psikolojik iyi oluşu ölçmek için Bradburn'ün (1969) olumlu-olumsuz duygular yaklaşımına göre bir ölçek kullanılmıştır. Örneklemin 54 yaş ve altı ile 55 yaş ve üstü olarak ayrılması ile; büyük yaş grubuna dahil olan bireylerin genç olan gruba kıyasla daha düşük depresyon belirtileri gösterdiği, daha fazla olumlu duyguya sahip olduğu ve ruh sağlığı uzmanı ile görüşme olasılıklarının ise daha düşük olduğu saptanmıştır. Çevreden destek alma veya araçsal destek ile yaş arasında bir ilişki bulunmasa da yaş grubu büyük olan bireylerin araçsal desteği daha fazla kullandıkları sonucuna varılmıştır (Mavandadi ve diğ, 2009).

Avustralya'da 15 ve 21 yaşları arası 336 ergen ile yürütülen bir çalışmada internetin ergenlerin yaşamlarındaki rolü ile psikolojik iyi oluşları incelenmiştir. İnternetin ergenlerin yaşamlarındaki rolünü ölçmek günlük internet kullanım saatlerinin yanında yüz yüze ile internet ortamındaki arkadaşlıklarının sağlamlığı ve önemi incelenmiştir. İnternet ortamında daha fazla arkadaş olan kızların, diğer kızlara kıyasla daha yüksek benlik saygısı seviyesi gösterdikleri ve daha az yalnız hissettikleri görülmüştür. Erkeklerde ise bunun tam tersi olarak daha fazla internet ortamında arkadaşla sahip olmanın benlik saygısı ile olumsuz etki gösterdiği ve ayrıca kendilerini daha yalnız hissettikleri bulgusuna ulaşılmıştır. Erkekler için daha fazla yüz yüze arkadaşlığa sahip olmak, benlik saygısı ve yalnızlık duygusu için daha sağlıklı etken rolü oynadığı görülmüştür. Bunlara ek olarak internet arkadaşlıklarının onlar için önemli olduğu erkeklerde daha düşük benlik saygısı ve yüksek yalnızlık değerlerine ulaşılmıştır (Donchi, Moore, 2004).

İngiltere'de iş yerinde afet veya acil duruma maruz kalmış 40 çalışan ile yapılan nitel bir çalışma yapılmıştır. Katılımcılar iş yerinde afet veya acil bir durum

ile karşılaşmanın hem olumlu hem de olumsuz yönlerinden bahsetmişlerdir. Birçok katılımcı böyle bir durumun beraberinde getireceği psikolojik etki için eğitim almamıştı. Uzman yardımı almalarına yönelik ifadelerin ise onları yardım aramaktan daha da uzaklaştırdığını; iş yerinde bulunan ruh sağlığı hizmetlerinin işe yaramadığını ve koruyucu olmaktansa tepkisel olduğunu dile getirmişlerdir. Çalışanlar için özellikle müdürlerinden olmak üzere iş arkadaşlarından gelen olumlu sosyal desteğin pozitif katkısı bulunduğu belirtilmektedir. Ayrıca iş yerlerinde ruh sağlığı hakkında bilgilendirici, destekleyici çalışma ortamı ilişkilerini cesaretlendirici, empati ve dinleme becerilerini geliştirici eğitimlerin verilmesini önermişlerdir (Brooks ve diğ., 2019).

Moreno-Rosset ve arkadaşları (2016) çiftlerin hamilelik süreçleri üzerindeki durumları ve psikolojik iyi oluşları üzerinde bir çalışma yapmışlardır. Örneklem “hamileliği istemeyen çiftler” olarak 54 birey, “hamile kalamamış kısır çiftler” olarak 50 birey, “hamile kalmış kısır çiftler” olarak 50, “doğal hamile kalmış çiftler” olarak 50 ve “çocuğu olan kısır olmayan çiftler” olarak 54 olmak üzere toplamda 256 bireyden oluşmuştur. Bütün gruplara kıyasla en yüksek anksiyete seviyesi hamile kalmış kısır çiftlerin grubuna aittir. Psikolojik iyi oluşu en yüksek grup ise doğal bir şekilde hamile kalmış çiftlere aittir. Araştırma sonuçları bireylerin hamile kalma transaksyonlarında kaygısı düşük ve klinik işlemlere tabi olmamış bireylerin psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Avrupa’nın 5 farklı ülkesinde sürdürülebilirlik üzerine çalışan gruplara üye bireyler ile psikolojik iyi oluşları üzerine bir çalışma yapılmıştır. Sürdürülebilirlik çalışmaları bireyleri bir araya getirir de beraberinde bazı çatışmalar da yaşanmaktadır. Çalışma sonuçlarına göre sürdürülebilirlik alanında çalışan bireylerin kişisel gelişim ve Ryff’in diğer psikolojik iyi oluş alt boyutlarını geliştirebilecekleri bir zemin oluşturabilmektedir. Bu kişiler için en önemli psikolojik iyi oluş alt boyutunun çevresel hakimiyet olduğu söylenebilir. Genel olarak bakıldığında veriler sosyal ilişki içinde olma ve psikolojik iyi oluş arasında ilişki göstermektedir (Mock ve diğ., 2019).

Uskul ve Greenglass (2005) Kanada’da yaşayan Türk asıllı göçmen iyi oluşları üzerinde etken başa çıkma mekanizmaları ve iyimserliğin etkisinin olabileceği hipotezini oluşturmuşlardır. 181 Türk asıllı göçmen ile araştırmanın örneklemini oluşturulmuştur. Bulgulara göre etken başa çıkma mekanizmalarından kişisel gelişim

ve zorlayıcı hedeflerin başarıları iyimserliğe göre daha fazla göçmenlerin depresyon bakış açısından psikolojik iyi oluşlarını yordamaktadır.

Yukarıda ve psikolojik iyi oluş ile bazı demografik değişkenlerin incelenmesi başlığı altında verilen çalışmalara ek olarak bazı diğer değişkenler ile birlikte de psikolojik iyi oluşun incelendiği alanyazında görülmektedir. Örneğin din ve maneviyatın psikolojik iyi oluş ile ilişkisi ele alınmıştır (Blaine, Crocker, 1995; Levin, Chatters, 1998; Fry, 2000; Francis, Kaldor, 2002; Green, Elliot, 2010; Sasaki, Kim, Xu, 2011; Lvtzan ve diğ., 2013; Krok, 2015). İlişkisi incelenen bir başka değişken sosyal destektir (Turner, 1981; McLanahan, Wedemeyer, Adelberg, 1981; Silverstein, Chen, Heller, 1996; Lincoln, 2000; Chen, Silverstein, 2000; García, Ramírez, Jariego, 2002; Mak ve diğ., 2007; Ciarrochi ve diğ., 2017; Cho, 2019; Sutatminigsih, Siregar, 2020). Bireylerin fizyolojik sağlık durumları ve fiziksel aktivite uygulamalarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi de incelenmiştir (Hayes, Ross, 1986; Pinguart, Sörensen, 2003; Wardle, Cooke, 2005; Netz ve diğ., 2005; Ryan, Willits, 2007; Holley ve diğ., 2011; Greenleaf, Petrie, Martin, 2014; Maugeri ve diğ., 2020).

Değişen teknolojik çağ ile bireylerin psikolojik iyi oluşunu etkileyen yeni bir faktör olarak bilgisayar ve internet kullanımı da üzerinde durulan bir konu olmuştur. İnternet kullanımı üzerine çeşitli araştırmalar yapılmıştır (Kraut ve diğ., 1998; Chen, Persson, 2002; Devine, Lloyd, 2012; Chen, 2012; Cardak, 2013; Kraut, Burke, 2015; Twenge, Martin, Campbell, 2018). İnternet kullanımının daha spesifik bir kısmı olan sosyal medya kullanımı da incelemeye alınmıştır (Kim, LaRose, Peng, 2009; Lee ve diğ., 2014; Brusilovisky ve diğ., 2016; Lin, 2016; Kim, 2017; Chen, Li, 2017; Dhir ve diğ., 2018; Twenge, Campbell, 2019; Choi, Noh, 2020).

Ayrıca Covid-19 küresel pandemi sürecinin de bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerine etkisi araştırılmıştır. Pandemi sürecinde birçok ülkede evden çalışma, okulların uzaktan eğitime geçmesi, ülkeler arası yolculuğun yasaklanması, sokağa çıkma yasakları gibi çeşitli olağanüstü hâl kararları alınmıştır. Bütün dünya çapında bireyler yeni kurallara ve günlük rutine uyum sağlamak durumunda kalmış; yaşamlarını uzun bir süre evlerinden çıkmayarak teknolojik ekranlar karşısında geçirmişlerdir. Bu olağanüstü halin bireylerin ruh sağlığı üzerinde etkisi uluslararası literatürde araştırılmıştır. Covid-19 ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenirken ele alınan bazı diğer değişkenler yalnızlık, stres, anksiyete, aile içi şiddet, intihar meyili, fiziksel aktivite, uyku ve daha fazlasıdır (Caffo, Scandroglio, Asta, 2020;

Groarke ve diğ., 2020; Saladino, Algeri , Auriemma, 2020; Sønderskov ve diğ., 2020; Li, Zhou , Xu, 2020; Every-Palmer ve ark, 2020; Cao ve diğ., 2020; Ko ve diğ., 2020; Carriedo ve diğ., 2020; Salehinejad ve diğ., 2020; Alfawaz ve diğ., 2020; Lopez ve diğ., 2020).

2.1.4.2. Psikolojik İyi Oluş Hakkında Yapılan Ulusal Çalışmalar

Akdağ Gülyüksel ve Cihangir-Çankaya (2015) evli bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerine bir araştırma yapmıştır. Araştırmada evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumu, kök aile ile ilişkiler ve benlik saygısı değişkenleri ile yordama ilişkisinin var olup olmadığı incelenmiştir. 21-71 yaş arasında bireyler ile yaş ortalaması 40 olan örneklem, 386 evli birey ile oluşmuştur. Cinsiyet dağılımı ise 220 kadın ile 166 erkek şeklindedir. Ayrıca demografik bilgilerde bireylerin evlilik yıl süreleri, eğitim durumları ve çocuk sayıları gibi bazı bilgiler de elde edilmiştir. Çalışmanın regresyon sonuçlarına göre benlik saygısı ve evlilik doyumu, evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Evli annelerin ile yapılan bir başka çalışmada da aile eğitim programı uygulamasının psikolojik iyi oluşu yordadığı sonucuna varılmıştır (Akça Koca, 2013). Yine evli bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde bir başka çalışma yapan Timur (2008), yordayıcı anlamlı değişken olarak medeni durumu bulmuştur. Çalışmanın bu sonucu literatürdeki evli bireylerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin medeni hale göre değiştiği görüşünü desteklemektedir.

Rıza (2016) yüksek lisans tezinde evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma örnekler mini 200 evli birey oluşturmaktadır. Çalışmanın yaş, eğitim düzeyi ve meslek demografik değişkenlerinin psikolojik iyi oluşu yordadığı görülmüştür. Yaş ile psikolojik iyi oluş incelendiğinde özerklik alt boyutunda anlamlı yordama görülmektedir, 31-40 yaş arası bireylerin özerklik seviyeleri diğer yaş aralıklarına göre daha fazla değer almıştır. Eğitim seviyesine göre incelendiğinde yüksek lisans/doktora mezunlarının özerklik hariç bütün psikolojik iyi oluş alt boyutlarında diğer eğitim durumu gruplarına göre yüksek değer aldığı saptanmıştır. Meslek gruplarında kişisel gelişim alt boyutunda işçi grubundaki bireyler anlamlı yüksek değer alırken, yaşam amaçları boyutunda yöneticiler anlamlı yüksektir. Ayrıca evlilik doyumunun da psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı yordadığı sonucu bulunmuştur. Uçar (2018)

da kendi tez çalışmasında psikolojik iyi oluşun evli bireylerde yordamasında evlilik doyumunun pozitif anlamlı etkisi olduğu sonucuna varmıştır. Yukarıda verilen çalışmalar incelendiğinde Türkiye’de yapılan evli bireylerde psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumu incelemelerinde pozitif yönde anlamlı yordama ilişkisinin bulunduğu söylenebilir. Benzer sonuçlar Yeşiltepe ve Çelik’in (2014) öğretmenlerin evlilik uyumları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki sonuçlarında görülmektedir.

Bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde etkisinin incelendiği başka bir değişken de bilinçli farkındalıktır (mindfulness). Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2017) 355 Eğitim Fakültesi birinci sınıf öğrencisinden oluşan bir örneklem ile çalışmalarını yürütmüşlerdir. Bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş ilişkisi arasında duygusal zekanın ara değişken olduğu sonucunu bulmuş, bilinçli farkındalıklarının artışı ile duygusal zekada da artış görülmekte; bu artışların ise psikolojik iyi oluşta da pozitif yönde anlamlı yükselişe sebep olduğu sonucuna varılmıştır. Benzer bir çalışmayı 363 öğretmen adayı ile yapan Zümbül (2019) bilinçli farkındalık ve affetmenin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordadığını gözlemlemiştir. Türk alanyazında bu sonuçları destekleyen başka çalışmalar da bulunmaktadır (Öcel, 2017; Şahin, 2019; Özdemir, 2020).

Yurtiçi alanyazında psikolojik iyi oluş ile görülen bir başka değişken de bağlanma tarzlarıdır. Uyar (2019) yüksek lisans tezinde 18-25 yaş arası 499 üniversite öğrencisi ile çalışmıştır. Araştırmada psikolojik iyi oluş ile bağlanma tarzları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve cinsiyet incelendiğinde üç değişkenin de anlamlı olarak yordama ilişkisine sahip olduğu görülmüştür. Değişkenler arasından psikolojik iyi oluşu en güçlü yordayan bilişsel duygu düzenleme stratejileri olmuştur. Ayrıca kadınları psikolojik iyi oluşlarının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Erdem ve Kabasakal da (2015) 239 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada arkadaş ve romantik ilişkilerde bağlanma tarzlarının bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde anlamlı yordama gücünün olduğunu bulmuşlardır.

Bir başka yapılan ilişki inceleme konusu da psikolojik iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık arasında gerçekleştirilmiştir (Sağ, 2016). Karacaoğlu ve Köktaş (2016) hastane çalışanları ile yaptıkları çalışmada psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif anlamlı ilişki bulmuştur. Farklı bir değişken olarak internet ve sosyal medya kullanımının etkisi de incelenmiştir (Yılmaz, 2013; Doğan, 2016; Baş, Soysal, Aysan, 2016; Meral, Bahar, 2016). Ayrıca Türk bireylerin psikolojik iyi

oluşları ile başka milletten bireyler arasında kültürlerarası çalışmalar da yapılmıştır (Kuyumcu, 2012; Kuyumcu, Güven, 2012).

2.2. Evlilik Doyumu

Evlilik ve ailelerin devamının sağlanması, aynı zamanda sağlıklı ve mutlu evliliklerin gerçekleştirilmesi hem bireysel olarak insanlar hem de toplumsal bir durum olarak bilim insanları veya toplum yöneticileri için oldukça önemlidir. Toplumun ciddi bir nüfus oranı evlidir ve bireyler evlilik yaşamlarından olumlu veya olumsuz etkilenmektedirler. Aynı zamanda bir sonraki nesli yetiştirecek olan ebeveynler grubu de başta evli kişiler tarafından oluşmaktadır. Mutsuz ailelerin çocuklarının psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıklarla daha fazla karşılaştıkları; suça yönelmenin de daha yüksek ihtimallerle gerçekleştiğini çalışmalarda görülmektedir (Maybery ve diğ., 2005; Ereş, 2009; Kalyencioğlu, Kutlu, 2010). Yapılan bu çalışmalar ışığında evli bireyler için sağlıklı ve mutlu olmanın ne kadar önem arz ettiği görülmektedir. Evlilik doyumunun evli bireylerin ruh sağlığını etkilediği araştırmacılar tarafından bulunmuştur (Miller ve diğ., 2013; Walker ve diğ., 2013). Ve yine evlilik doyumunun evli bireylerin mutluluklarını yordadığı da araştırma bulgularında görülmektedir (Proulx, Helms, Buehler, 2007). Bu hususta evlilik doyumunun hem bireyler hem de toplumlar açısından ele alınması gereken bir konu olduğu söylenebilir.

Evlilik doyumunun tanımı konusunda farklı teorilerin farklı açıklamaları vardır. Evlilik doyumu için yapılan bazı açıklamalar sıralanmıştır. Bireylerin evliliklerinden genel anlamda tatmin ve doyum hissetmeleridir (Locke, Wallece, 1959; Lively, 1969; Burr, 1970). Bireylerin evliliklerinde negatif duyguları az yaşamalarıdır (Orden, Bradburn, 1968). Çiftlerin birbirlerine olumsuz değil olumlu yüklemelerde bulunmalarıdır (Fincham, Bradbury, 1992a; 1992b). Bireylerin evliliklerinden ve eşlerinden beklentileri ile yaşadıkları gerçek durumun arasında farkın az olması ile gerçekleşir (Burgess ve Locke, 1945). Çiftlerin ilişkiye verdikleri emek ile aldıkları geri dönüşün uyum içinde olması tanımı ile açıklanmaktadır (Rusbult 1980). Görüldüğü üzere evlilik doyumu farklı uzmanlar tarafından üzerinde durulan önemli bir konu olmuştur ve hala çalışmalar devam etmektedir.

Bu bölümde evlilik doyumu kavramının tarihsel gelişimi ve farklı teoriler tarafından nasıl açıklandığı anlatılmıştır. Daha sonrasında evlilik doyumu hakkında

ulusal ve uluslararası literatürde yapılan çalışmalara değinilmiştir. Böylece evlilik doyumu detaylı olarak incelenmiş ve açıklamalar yapılmıştır.

2.2.1. Kuramsal Çerçeve

Psikoloji, Sosyoloji, Ekonomi ve benzeri birçok sosyal bilim içerisinde; toplumun yapı taşı olarak adlandırılan, büyük nüfusun mikrokozmatik bir yansıması olan aile hakkında çalışmalar bilim tarihinde yapılagelmiştir. Bireylerin kişilerarası ilişkiler, evlilik ve yakın ilişkiler hakkında düşünce/şemalarının oluşması, hoşlanma, sevmeye, cinsel değişkenler, evliliğe geçiş ve evliliğin yürütülmesi gibi bir araya gelerek aile oluşturma serüveni farklı yaklaşımlar ile mercek altına alınmıştır. Bu araştırılan konulardan biri de evliliğin devam ettiği süre boyunca bireylerin evlilikten ne kadar hoşnut ve memnun olduklarına dair bir değişken olan evlilik doyumudur (Kirkpatrick, 1953).

Evlilik doyumu hakkındaki çalışmalar; bireylerin evlilik içindeki ilişkilerinin başarısını ölçme ve inceleme amacı ile evlilik uyumu ve evlilik mutluluğu araştırmaları ile yapılmaya başlanmıştır. Terman ve Buttenweiser (1935) evlilik uyumu için toplumun daha çok inandığı “Zıt kutuplar birbirini çeker ve tamamlar” anlayışının araştırmalarda genelde yanlışlandığının ve aslında birbirine çeşitli açılardan benzeyen ve yakın olan bireylerin evliliklerinde uyum ve mutluluğu yakaladıklarını ifade etmektedir. Evlilik uyumu kavramı 1970’lerde evlilik mutluluğu, evlilik başarısı, evlilik kararlılığı ve evlilik doyumu ile akraba kavramları olarak ele alınmıştır (Kirkpatrick, 1953; Spanier, Cole, 1976). Cottrell (1933) evlilik uyumunu bireylerin erken aile yapılarında elde ettikleri kişisel özelliklere uygun olan yeni ilişkiler kurması olarak tanımlamıştır. Cottrell 1936’da Burgess ile yaptığı çalışmada, iyi uyum sağlamış bir evliliğin bireylerin önceki aile düzenleri ile uyumlu yeni ilişkiler kurarken kendi kişisel özellikleri ile uyum sağlamakla beraber, yüksek oranda memnuniyet hissedilen ilişkiler olduğunu da eklemiştir. Yine 1939 yılında bireylerin kişisel özelliklerinin ne iç içe geçmiş ne de ayrık kalmış, aynı zamanda yüksek tatmin hissedilen ilişkilerin kurulması olarak ifade etmişlerdir.

Locke ve Williamson (1958) bireyleri çatışmadan oldukça uzak tutacak, benzer ilgi veya aktiviteleri paylaşma, karı-koca görevlerini yerine getirme ile doyum, tatmin duygusunun da yaşandığı durum olarak evlilik uyumunu açıklamıştır. 1958 ve sonrasında evlilik uyumunu tanımlarken; Locke ve Wallece (1959), Bowerman

(1964'ten aktaran Spainer, Cole, 1976), Lively (1969), Burr (1970) ve Burgess, Locke ve Thomas'ın (1971'den aktaran Spainer, Cole, 1976) tatmin duygusu ve doyum ifadelerine yer vermedikleri görülmüştür. Orden ve Bradburn (1968) ise evlilik mutluluğu kavramını doyum ve gerilim olmak üzere iki faktörlü bir yapıda ele almıştır. Doyum faktörünü mutluluğu pozitif yönde etkileyecek bir değişken olarak tanımlamışlardır. Ve gerilim faktörünü de evlilik mutluluğunu negatif yönde etkileyen bir değişken olarak tanımlamışlardır. Bu iki faktörün birbiri içinde etkileşim halinde olarak evlilik mutluluğunu oluşturduğunu dile getirmişlerdir. Bu tanımlamalar incelendiğinde ilk başta evlilik uyumu içinde ele alınan evlilik doyumum daha sonrasında ayrışmaya ve evlilik uyumu kavramı tanımlamasının içinde çıkarılmaya başladığı görülmektedir; örneğin Burgess ve arkadaşları (Burgess, Harvey, Thomes, 1963'ten aktaran Hicks, Platt, 1970) uyum sağlanmayan bir evlilikte de doyumun yaşanabileceğini belirtmişlerdir.

Luckey (1960) çalışmasında hipotezini oluştururken yüksek doyumlu evlilikleri tanımlarken şu özelliklerden bahsetmiştir:

1. Bakış açılarının uyum içinde olması
2. Eşlerin birbirlerine karşı cevap vermelerinde uygunluğun yüksek olması
3. Eşlerin birbirlerine karşı beklentilerinin uygun gerçekçi olması
4. Eşlerin birbirlerinin duygularını iyi olarak anlamasıdır.

454 kişi ile yaptığı uygulamanın sonucu olarak kadınların kocalarının kendilerini gördüğü gibi görmelerinin evliliğin doyumunu artırdığını bulmuştur. Erkek ve kadının evliliğin uyumu (doyumu) için katkısında cinsiyetler arasında fark gözlemlenmiş ve kadınların etkisinin anlamlı olarak etkilediği görülmüştür.

Burgess ve Locke (1945) evlilikte doyumun gerçekleşmesinin; ilişki devam ediyor ise ilişkinin beklentisi ile gerçekte olanın, ilişki sonlanmış ise gerçekte olan ile alternatif düşüncenin arasındaki benzeşmenin sonucuna göre olduğunu ifade etmiştir (aktaran Rollins, Cannon, 1974). Böyle bir tanımlamaya göre evlilikte doyumun yaşanmasının bireylerin partnerlerinin rollerindeki beklentileri veya idealleri ile gerçekte olanın kıyaslanması ya da partnerin kişilik özelliklerinin bireyin idealleri veya beklentisine yönelik gerçekleşmesine bağlı olduğu söylenebilir. Fakat burada doyum kararına ulaşanın, kendi içsel düşünce ve ideallerine göre gerçekliğin kıyaslamasını yaparak bir sonuca varan bireyin kendisi olduğunu görülmektedir. Böylece evlilik doyumunun bireyin kişisel olarak yorumladığı, nesnel değil öznel bir

sonuç olduğu söylenebilir. Hal böyle olunca bir başkasına göre veya diğer partnere göre doyum yaşanan bir evlilik, kişinin kendisi için aynı doyumunu sağlamayabilir (Burgess, Locke, 1945'ten aktaran Rollins, Feldman, 1970). Hicks ve Platt (1970) 60'larda evlilik mutluluğu ve kararlılığı hakkında yapılan çalışmalar üzerinde bir derleme yapmıştır. Araştırmacıların çoğunun evlilik doyumunu oluşturan etken olarak bireylerin eşlerine karşı hissettikleri doyumunu ele aldıklarını ve ölçeklerde de buna göre düzen oluşturdıklarını belirterek, evlilikten sağlanan genel doyuma pek odaklanılmadığını ifade etmiştir.

Gottman ve Krokoff (1989) bireylerin evlilik doyumunu yaşamalarına negatif yaklaşım ile ele almışlardır. Bireylerin yaşadıkları bazı olumsuz durum ve sergilenen davranışların evlilik doyumunu azalttığı dile getirilmektedir. İnceledikleri kriterleri genel olarak ele alındığında karı-kocaların pozitif ve negatif kodları incelenmiştir. Bu kodlar incelendiğinde her iki eş için pozitif problemler, pozitif söylemler, pozitif sözel olmayan davranışlar; savunmacı davranışlar, çatışma, çatışma içinde olma, itaatkarlık, inatçılık, kendini geri çekme, zihin okuma, anlaşmazlık, hor görme, öfke, korku, sızlanma gibi faktörler ele alınmıştır. Araştırmalarının sonucuna göre işlevsel uzun süreli bir evlilik için çatışma içinde olmak bireyler için işlevsel olabilir fakat savunmacı, inatçı veya kendini geri çeken bir tutum içeren çatışmalar evlilik doyumunu için işlevsel olmayabilir. Bireylerin evlilik sürecinde girdikleri çatışmaların negatif sonuçları evlilik doyumunu için zarar verici olabileceği ifade edilmektedir.

Busby ve arkadaşları (1995) evlilik doyumunu ele alırken Gottman ve Krokoff'a benzer şekilde negatif durumlar ve bu durumların eksikliğini incelemişlerdir. Çiftleri stres altında olan ve olmayan olarak ayıran araştırmacılar, Spanier'in (1976) Çiftler için İkili Uyum Ölçeği üzerine çalışmışlardır. Bu modele göre çiftlerin doyumunu çatışma ve kararlılık faktörlerine alt faktörlerine göre belirlenmektedir. İlişkide çatışma yaşayan bireyler için doyum oranlarında azalma görülebilmektedir.

Çiftlerde ve yakın ilişkilerde evlilik doyumunu için negatif faktörlerin etkisini inceleyen başka bir araştırmacı da Bodenmann'dır. Bireyleri kişisel alanda iyi oluşlarını etkileyen stres, bireyin yaşantısına ve sosyal ilişkileri üzerine negatif olarak yansımalarla bulunmaktadır. Bodenmann ikili stresi, partnerlerin her ikisini de etkileyen durumlar veya stresli olaylar olarak tanımlamıştır. İkili stres üç boyutta incelenebilmektedir. Stresli olayın her iki partneri etkileyiş şekli, stresin kaynağı ve

stresin çözümüne kadarki partnerlerin içinde bulundukları süreç. Bu stres verici olayların kaynakları içsel veya dışsal olabilmektedir. Sürekli veya aralıklı gerçekleşebilir, büyük veya küçük etkili olabilir. Bireylerin bu stres verici olaylar ile sağlıklı olarak baş etmeleri ile evlilik doyumu sağlayabileceklerdir. Stres çift yönlü olduğu için, çözümü için de her iki partnerin de baş etme uygulamalarında bulunması gerekmektedir. Partnerler baş etmede dört farklı yolu izleyebilirler: Her iki partner baş etmede aktif rol oynar, bir partner diğerini baş etmeye yönelik destekleyici uygulamada bulunur, partnerlerden biri stresi azaltmak veya yok etmek için bazı sorumluluk veya görevleri üstlenir ve çözer ve son olarak partnerlerden biri diğeri için uyumsuz tutum ve davranışlarda bulunur. Uyumsuz tutum veya davranış göstermek bir şekilde işe yarar bir yöntem olsa da büyük çapta diğeri desteklemez veya yardımcı olmaz (Bodenmann, 1997; 2005; Randal, Bodenmann, 2009).

Bertoni ve Bodenmann'ın 2010'da yaptığı çalışmasında doyum yaşayan, yaşamayan ve terapi sürecinde olan bireyler ile evlilik doyumunun pozitif ve negatif faktörleri incelenmiştir. Çalışmada pozitif ve negatif faktörler, çatışma tarzları ve kök aile olan ilişkiler ele alınmıştır. Bulgulara göre doyum yaşayan bireyler, doyum yaşamayan bireylere kıyasla daha çok pozitif ve daha az negatif faktörlere sahiptir. Pozitif faktörlerin negatife göre oranında daha yüksek orana sahiptirler. Çatışma tarzlarında daha fazla ödün verici ve daha az şiddet, görmezden gelme veya kırıncı davranışlar sergilemektedirler. Ayrıca kendi kök aileleri ile daha pozitif ilişkileri vardır.

Evlilik doyumunu çoklu alt boyutlu bir yapıda değerlendiren başka bir araştırmacı da Snyder'dır (1997). Yazar, literatürde evlilik doyumunu çalışmalarının, evlilik etkileşiminin alt boyutlarına dikkat çekerek betimleme çalışması yapmak ve konuşulan bu alt boyutlar ile evlilik doyumu arasında yordama ilişki kurmak üzere iki yönde yapıldığından bahsetmiştir. Kendi çalışmasının tarihine kadar alanda evlilik doyumunu ölçmek için kullanılan ölçek ve yaklaşımların bağımlı ve bağımsız değişken ilişki gücünü zayıf bulmuş ve evlilik doyumunu oluşturduğu ele alınan evlilik etkileşim alt boyutlarını yetersiz görmüştür.

Snyder çoklu alt boyutlu evlilik doyumu modelini oluştururken 11 adet alt boyut belirlemiştir: Gelenekselleştirme, küresel stres, etkili iletişim, problem çözmeye yönelik iletişim, birlikte geçirilen vakit, ekonomik anlaşmazlıklar, cinsel tatminsizlik, rol oryantasyonu, aile stres geçmişi, çocuklara yönelik tatminsizlik ve çocuk

yetiştirmede çatışma. Bu 11 alt boyut ile terapi gören çiftler, evlilik uyum ve küresel stres değerleri incelendiğinde gelenekselleştirme, küresel stres, etkili iletişim, problem çözmeye yönelik iletişim, birlikte geçirilen vakit hem evlilik sağlığı hem de evlilik doyumunu açısından anlamlı etken alt boyutlar olarak bulunmuştur. Bunun haricinde ekonomik anlaşmazlıklar ve cinsel tatminsizlik evlilik doyumunu etkiler olarak bulunmuştur. ocuk yetiştirmede çatışma yaşamak ise evlilik doyumunu ile direkt bir etken olmasa da evliliğin sağlığını etkileyerek ara değişken rolü oynadığı görülmüştür (Snyder, 1971).

Sosyoloji ve Sosyal psikoloji arasında disiplinlerarası bir model olan Sosyal Mübadele Kuramı, mikro veya makro topluluklarda bireylerin davranışlarını açıklayan 2 temel odaklı mekanizma tanımlanmıştır: transaksiyon ve mübadele. Bireylerin davranışlarını pekiştiren ve sebebiyet veren faktör olarak sosyal mübadele; diğerlerinden aldığımız ödüllendirici tepkilere koşullandırılmış davranışlar ile sınırlıdır. Yani bireyler davranışta bulunurken tepkiden onlara ödül veya haz verici veyahut acıdan uzaklaştırıcı tepkilere göre seçimlerde bulunmaktadır. Homans'ın sosyal mübadele kuramı açıklamalarında pekiştirme tanımlamalarının, Davranışçı bilim insanı Skinner'ın etkilerini taşıdığı görülmektedir. Minimum iki kişi arasında ilişkinin açıklanmasıdır. A ve B olarak ifade edilecek iki bireyin davranışları için; A'nın davranışlarının oluşmasında B'nin davranışları tarafından pekiştirilirken, B'nin davranışları da yine A'nın davranışları tarafından pekiştirilir. (Emerson, 1976).

1960 ile 1980 yıllarında küçük gruplar ve çiftli ilişkiler arasındaki transaksiyonların açıklanması için kullanılan yaklaşımlardan biri de Sosyal Mübadele Kuramı'dır. Toplumun en küçük mikro grubu olan ailelerin içinde oluşan yapı ve insanların neden evlendikleri gibi olgular bireyler mübadele ettikleri, evlilikten kazançları gibi boyutlardan incelenmiştir. Özellikle eş seçimi ve ilişki biçimlenmesinde etkin olarak kullanılmıştır. Fakat bu süreçlerin dışında nasıl sağlam bir evlilik yapılandırılabilceği ve sürdürülebileceği konusunda yetersiz olduğu McDonald (1981) tarafından eleştirilmiştir. Eşler arasında bir transaksiyon ve pekiştirme olgusu gerçekleşse de bu durumun eşit seviyede değil, eşlerin beklentileri, kendileri ve bulundukları kültüre göre partnerlerden beklen görevler ve çevrenin de etkileri göze alındığında asimetrik bir g tablosu çizilmektedir. Ayrıca eşlerin davranışlarının oluşumunda pekiştireç süreçlerin etkisi üzerine odaklanılırken bilişsel geçen sürecin etkisinin hafife alındığı veya görmezden geldiği yönünde tartışılmıştır

(Rodman, 1967;1972). McDonald (1981). Eşlerin davranışlarında normallik hakkında oluşan oryantasyonlarının yapısal işlev gördüğünü ve eşlerin bilişsel oryantasyonlarını işlediğini; bilişsel oryantasyonların da karşılıklı transaksyon ile ilişkili olarak, eşlerin ilişki boyunca yaşadıkları etkileşimlerin sonuçları bağlı olarak davranışsal boyutta pekiştirme gibi olguların gerçekleştirerek tekrar bilişi etkilediğini ifade etmiştir.

Eşler arasındaki davranış süreçlerinin açıklamak için kullanılan Sosyal Mübadele Kuramı, bireylerin evlilik doyumlarını açıklamak için cevapların arandığı yönlerden biri olmuştur. Jacobson, Follette ve McDonald (1982) stres yaşayan ve terapi gören ile stres altında olmayan mutlu evli bireyler ile olumlu ve olumsuzluklara karşı nasıl tepkiler verdiklerine dair bir çalışma yapmışlardır. 2 hafta boyunca günlük yaşamlarında olumlu, nötr ve olumsuz olaylar ve bu olaylara karşı bireylerin tepkisi kayıt altına alınmıştır. Veriyi bireyler her gece kendileri günlerini değerlendirerek kaydetmişlerdir. Bulgulara göre stres altında olan bireyler daha fazla olumsuz olaylar yaşamış ve tepkide bulunmuş, mutlu bireyler ise daha faz olumlu olayları yaşamışlardır. Ayrıca stres altında olan bireylerin süreç içinde yaşanan olaylara karşı daha tepkili oldukları görülmüş, bu sonuçların bireylerin doyumlarında etkisi gözlemlenmiştir.

Osborn (2012) evli bireylerin televizyon izleme davranışlarına göre evlilik doyumları ve bağlılıklarını sosyal mübadele kuramı yaklaşımı ile incelemiştir. Çalışmanın örneklemini 392 evli birey oluşturmuştur. Bireylere ödülleri ve bedeller, ilişki beklentileri, ilişki doyumu, bağlılık seviyesi, algılanan alternatif kaliteleri, televizyon portreleri inançları ölçekleri ile tv izleme tutumlarına yönelik sorular yöneltilmiştir. Başka bir ifade ile çalışmada tv izleme davranışının bireylerin doyumlarını ne yönde pekiştirdiği incelenmiştir. Bulgulara göre romantik temalı televizyon programları izleyen evli çiftlerin evliliklerine olan bağlılıklarının düşürdüğü, evliliğin algılanan ve beklenen bedellerinin yüksek olduğu ve bulundukları evlilikten alternatif ilişkilerin daha çekici geldiği gözlemlenmiş; böylece eşlerin evlilik doyumlarında romantik temalı tv programlarının negatif yönde pekiştireç görevi işlediği sonucu bulunmuştur.

Rusbult'un (1980) ilişkilerde doyumun sağlanması için Yatırım Modelini geliştirmiştir. Yatırım Modelinin hipotezine göre bireylerin ilişkilerinden yaşadıkları doyum, ilişkinin çıktı değeri ile kişinin beklentileri arasında yapılan bir kıyaslama sonucunda elde edilen değer ile açıklanabilmektedir. Bireylerin içsel veya dışsal olarak

ilişkiye yaptıkları yatırımlar, bireyin ilişkiye karşı hissettiği bağlılık duygusunu artırarak ilişkiden çıkma bedellerini yükseltmektedir. Böylece ilişkideki yatırımlardaki artış alternatif seçeneklerin değerinde düşüşe, ilişkiye dair değerın yükselmesine ve ilişkiye bağlılığa sebep olacaktır; ki bu da bireyin ilişkide “kal ya da git” kararını vermesine etkindir (Rusbult, 1983; Rusbult, Johnson, Morrow, 1986; LE , Agnew, 2003).

Rusbult (1980), çalışmasında iki adet deneyde bulunmuştur. Birinci deneyde 173 erkek ve kadın 14 veya 22 kişilik gruplar halinde oturumlara alınmıştır. Rol provası tekniğine uygun olarak, katılımcılara bir ilişki senaryosu verilmiş ve kendilerini hikayedeki aynı cinsiyetten karakterin yerine koymaları istenmiştir. İkinci deneyde ise daha önceden veya o sırada ciddi bir ilişki deneyimi olan 108 kadın ve erkeğe ölçekler uygulanmıştır. Bulgulara göre birinci deneyde ilişkiye yapılan içsel veya dışsal yatırımlar ile ilişkiye bağlılıkta artış, alternatifin değerine göre ise düşüş gösterirken; ilişkinin bedeline göre farklılaşma göstermemiştir. İkinci deney sonucuna göre de ilişkiye yapılan yatırımlar ve bedeller ilişkiye olan bağlılık/doyumu yordamıştır. İlişkinin ödülü ve yapılan yatırımlar arttıkça ilişkiye olan bağlılık artarak pozitif yönde korelasyon gösterirken, alternatifin değeri ve ilişkinin bedelinin düşmesi ile negatif yönde korelasyon göstermiştir. İlişkideki bedellerin ise katkısı anlamlı olsa da azdır. Rusbult ve Martz (1995) bir başka çalışmada ekonomik durum kalitesi düşük olan kadınların evliliklerine daha fazla bağlı oldukları ve daha fazla doyum yaşadıklarını bulmuşlardır. 1998 yılında Rusbult, Martz ve Agnew ile yapılan Yatırım Modeli Ölçeği hakkındaki çalışmanın sonuçları da hipotezi destekler şekildedir.

Eşitlik Teorisine göre bireyin kendini bir ilişki içinde en rahat hissettiği durum kendisinin yaptığı sosyal yatırımlara eş değer ve adil seviyede karşılık almasıdır. Birey yatırımdan daha fazla karşı dönüt alırsa kendini suçlu veya saldırı altında hissetmektedir. Tam tersi kendi yaptığı yatırımdan daha az değer gördüklerinde ise öfke ve kin hissetmektelerdir (Walster, Berscheid, Walster, 1973). Araştırmacılara göre bireyin kendi yatırımdan hem daha az hem de daha fazla karşılık görmeleri ilişkide strese neden olmaktadır; fakat daha az değer görenler daha fazla değer görenlere kıyasla daha büyük stres altındalardır (Austin, Walster, 1974).

Eşitlik teorisinin evlilik uyumu için etkisi Davidson (1984) tarafından incelenmiştir. 162 evli birey ile yapılan çalışmada düşünülen üç hipotezinden desteklendiği görülmüştür. İlk olarak eşlerin eşitlik/eşitsizlik algıları eşlerin evlilik

uyumlarına denk gelecektir. Birey evliliğinde ne kadar eşitlik hissediyorsa o kadar uyum yaşamaktadır. Tam tersi birey ne kadar evliliğinde eşitsizlik hissediyorsa evlilik uyumu da o kadar düşüş gösterecektir. İkinci olarak eğer bireyler kendilerinin ilişki için yaptıkları yatırımdan daha yüksek değer gördüklerini düşünüyorlarsa diğer eş ilişkide daha az değer göre taraf olacaktır. Ve son olarak, her iki bireyin de ilişkilerini eşitlikçi olarak gördüğü evliliklerde en fazla evlilik uyumu görülecektir. Çalışma sonucunda kadınların daha az değer görmeleri ile evlilik uyumları arasında anlamlı ilişki bulunamaması haricinde üç hipotezin de desteklendiği görülmüştür.

Davidson, Balswick ve Halverson'un (1983) 162 evli çift (324 birey) ile yaptıkları çalışmalarında; bireylerin ilişkide kendilerini açma seviyeleri açısından çiftler arasında tutarsızlık arttıkça ilişkide hissedilen evlilik uyumu da azalmaktadır. Ayrıca evlilik uyumu yüksek olan bireylerin, partnerlerinin kendini açma seviyesini kasıtlı olarak gerçekten saptmış bir şekilde algıladıkları görülmüştür. Bunun sebebi de bireyin ilişkide yaşanan stresi azaltmak istemesidir. Van Yperen ve Buunk (1990) da 736 evli bireyle yaptıkları çalışma sonucunda ilişkide algılanan eşitlik seviyesinin evlilik doyumunu etkilediğini bulmuş ve yukarıda bahsedilen hipotezleri desteklemişlerdir. Aynı sonuç Buunk ve Mutsaers'ın (1999) çalışmasında boşandıktan sonra yeniden evlenen çiftler; Utne ve arkadaşlarının (1984) çalışmasında da yeni evli çiftler ile desteklenmiştir.

Evlilik Doyumunu açıklamak için geliştirilen Yükleme Kuramına Bradburn ve Fincham başta olmak üzere Sullivan, Karney, Holtzworth-Munroe ve Jacobson gibi çeşitli bilim insanları katkıda bulunmuştur. Evliliklerinde stres yaşayan bireyler diğerlerine kıyasla eşlerinin kasıtlı bencil motivasyonel davranışlarda bulunduklarını ifade ederek onları suçlayıcı yüklemeler yapmaktadırlar (Fincham, 1985; Holtzworth-Munroe, Jacobson, 1985). 72 çift ile yapılan terapi sürecinde olan bireyler ve olmayanlar arasındaki incelemeye göre, evlilik doyumu düşük olan bireylerin eşlerini yaşadıkları sorunlardan sorumlu tuttukları görülmektedir. Bu bireyler, yaşadıkları sorunların küresel anlamda görülebilen sorunlar olduklarını; stres ve doyumsuzluk yaşamalarının sebebinin eşlerinin kendilerine karşı olan olumsuz davranışlarında kaynaklandığını ifade etmiştir. Yani eşlerin birbirlerinin davranışlarına yükledikleri olumsuz tutum evlilik doyumunu zedelemektedir. Stres altında olan çiftler, stres yaşamayan çiftlere kıyasla daha fazla yüklemede bulunsa da (davranış) yüklemenin yönü negatif yönde olduğu için problemlere sebep olmaktadır (Fincham, 1985).

Holtzworth-Munroe ve Jacobson'ın (1985) çalışmasında da destekler şekilde evliliklerinde doyumsuzluk yaşayan erkeklerin daha fazla yüklemelerde bulundukları görülmüştür. Yaşanan olumlu olaylara kıyasla yükleme davranışının olumsuz olaylarda daha fazla yapıldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bradbury ve Fincham'ın (1992b) yaptıkları çalışmalarında; özellikle kadınlar için eşlerin uyumsuz yüklemelerinin problem çözme davranışlarını düşürdüğü görülmüştür. Yine ilişkilerinde stres yaşayan bireylerde, yaşamayanlara kıyasla daha fazla yükleme yapılmaktadır. Yaşanan bu durum, kadınlarda eşine karşı olumsuz tutum ve yükleme ile karşılık verme davranışına sebep olmaktadır. Stres altında olan kadın eşlerin, olmayanlara kıyasla yükleme ve davranışlar ile daha fazla ilişki gösterdiği görülmüştür. Yazarların bir diğer çalışmalarında sorumluluk ve sıradan davranış yüklemeleri ile evlilik doyumu incelenmiştir. Kadın eşlerde sorumluluk yüklemeleri ve problem çözme davranışına yönelik partnerlerine karşı öfke duydukları ölçülmüştür. Yüklemelerin sebep olduğu bu durum ile evlilik doyumu arasında olumsuz ilişki vardır. Yani evlilik doyumunu düşürerek ilişkinin sağlıklı işleyişini engellemektedir (Fincham, Bradbury, 1992a).

80 çift ile evlilik doyumu, yüklemeleri ve olumsuz duygulanım incelenmiştir. Olumsuz duygulanımları yüksek olan eşlerin partnere yönelik uyumsuz yüklemelerde bulundukları görülmektedir. Fakat eşlerin yüklemeleri, partnerlerinin olumsuz duygulanımlarından etkilenmemektedir. Yani bireyin olumsuz duygulanması, yüklemelerini etkileyerek evlilik doyumunu azaltmakta fakat bireyin eşinin olumsuz duygulanması kendi yüklemesini etkilememektedir. Olumsuz duygulanma değişkeninin kontrol altına alındığı koşulda, erkek ve kadın eşler için yüklemelerin evlilik doyumu üzerine olan etkisi devam etmektedir. Böylece bu sonuçlara göre; yükleme davranışları evlilik doyumunu etkilemektedir ve olumsuz duygulanımlar eşlerin evliliklerinde olumsuz olaylar yaşamalarına katkı sağlayarak yükleme davranışlarını artıracaklarına dair ihtimalleri yükseltmektedir (Karney ve diğ., 1994).

Konu üzerine 130 çift ile 12 ay ara ile iki kez yapılan; evlilik doyumu ile yüklemeler arasındaki ilişki hipotezinin, çiftlerin depresyon ve özsaygı seviyeleri gibi değişkenler tarafında bağımlı olup olmadığı incelenerek Yükleme Kuramının güvenilirliğini artıracak bir çalışma yürütülmüştür. 1 yıl ara ile çiftlerden elde edilen verilere göre depresyon ve öz-saygı seviyelerinde ve kişisel/ailesel kronik bozukluklarda bir değişiklik olmamasına rağmen yüklemelerde gerçekleşen değişiklikler

evlilik doyumunu etkilemekte olduğu gözlemlenmiştir. Partnerin gerçekleştirdiğı olumsuz davranışa göre eşte oluşan iyi huylu olmayan yüklemeler evlilik doyumunu düşmesine sebep olmuştur (Fincham, Bradbury, 1993).

Dinamik Amaç Teorisine göre evlilik doyumunu insanların evliliklerinin kalitesini öznel şekilde değerlendirmesi olarak tanımlamaktadır. Teori doyumu ölçerken odak noktası olarak evliliğin kararlılığına değil kalitesini ele almaktadır. Bu odak noktası değişimini doyumsuz olmasına rağmen evliliği devam ettirildiği sonucuna ulaşılan araştırmaların sonucuna göre şekillenmiştir (Rhatigan, Moore, Stuart, 2005; Rhatigan, Axsom, 2006; Li, Fung, 2011).

Dinamik Amaç Teorisi evlilik doyumuna, bireyin yaşamı boyunca sürdürdüğü gelişim dönemleri bakış açısı ile yaklaşmaktadır. Bu bahsedilmekte olan amaçlar üç kategoride ele alınmaktadır: daha çok genç yetişkinlerde görülen kişisel gelişim hedefleri, orta yaşlı bireylerde odak konusu olan araşsal hedefler ve ileri yaşta görülen ilişki/yoldaşlık hedefleri. Bireylerin bulundukları gelişim dönemlerine göre hedeflerini gerçekleştirip gerçekleştirememesine göre evlilik doyumu belirlenmektedir. Bu hedeflere ulaşırken evlilik doyumunu etkileyebilecek bazı diğer faktörler de vardır ve iki yönde etkilerini gösterebilirler (Li, Fung, 2011; Mosavi , Iravani, 2012; Skowroński ve diğ., 2014).

İlk olarak bireyin yaşamında geçtiği süreç ve değişimler ile kültürel değerleri gibi faktörler evlilik hedeflerinde önceliği neye vereceğini etkileyebilir. İlişki içindeki düzen, problem çözme becerileri, yüklemeler gibi değişkenler de öncelik verilmiş evlilik hedeflerine ulaşılmasını etkileyebilir. Yani bazı faktörlerin de etkisi ile bireyin bulunduğu gelişim dönemine uygun olarak öncelik verdiği evlilik hedeflerine ulaşması ile evlilik doyumu yaşanır (Li, Fung, 2011; Mosavi, Iravani, 2012; Skowroński ve diğ., 2014).

1930’lardan günümüze literatürde evlilik doyumu üzerine yapılan, yukarıda anlatılan ve benzeri çalışmalar ile evlilik doyumu açıklanmaya çalışılmıştır. Evlilik doyumunu etkileyen kişilerarası süreçler ile evliliği küçük ve büyük çerçevede etkileyen diğer değişkenler de (hayat stresi, çocukların varlığı, ekonomik koşullar vb.) incelenerek açıklamalar yapılmaya çalışılmıştır. Fakat aynı zamanda evlilikteki doyum eksikliği için stres altındaki eşler, doyum için de bunun zıttı olan evlilikte stres

hissetmeyen eşlere dair bakış açısı da eleştirilmiştir (Bradbury, Fincham, Beach, 2000; Ward ve diğ., 2009).

Gottman ve Krokoff (1989), Busby ve arkadaşları (1995), Fincham ve Bradbury (1992b; 1993) ve Bodenman (1997) gibi bilim insanları evlilik doyumunu açıklarken; negatif durumun varlığını doyumsuzluk ve negatif durumun yokluğunu evlilik doyumunu olarak betimlemişlerdir. Fakat negatif bir durum sağlıksızlığı ifade ederken bu durumun ortadan kalkması veya azalması pozitif bir sonuç olan sağlığa neden olmayabilir. Negatif etken negatif sonucu doğurur; negatif etkenin yok edilmesi pozitif sonucu doğurur düşüncesi yanlış olabilir. Negatifin ortadan kaldırılması pozitif yerine nötr durum olabilir. Eğer hal böyle olursa pozitif durum olan evlilik doyumunu açıklamak ve ona ulaşmak için hem negatif etkenler ortadan kaldırılmalı veya azaltılmalı hem de pozitif etkenler ortama eklenmelidir (Bradbury, Fincham, Beach, 2000; Ward ve diğ., 2009).

Ward ve arkadaşları (2009) evlilik doyumunu ölçüm çalışmalarını yetersiz bulmuştur. Busby ve arkadaşlarının (1995) Gözden Geçirilmiş İkili Uyum Ölçeği ile Johnson, Zabriskie ve Hill'in (2006) Diener'in (1985) Yaşam Doyumu ölçeğini evliliğe göre uyarlayarak oluşturdukları Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeğini kıyaslamışlardır. 5 maddeden oluşan Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeğinin evlilik doyumunu ölçümü için kullanılabilir olduğunu bulmuşlardır.

Bu çalışmada kullanılan Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği evlilik doyumunu ölçmek için Diener ve arkadaşlarının (1985) yaşam doyumunu yaklaşımı kullanılmış, “yaşam” sözcüğü yerine “evlilik hayatı” ifadesi kullanılmıştır (Johnson, Zabriskie, Hill, 2006; Ward ve diğ., 2009). Diener ve arkadaşlarına (1985; 1993) göre yaşam doyumunu bireyin hayatına dair doyumunu bütüncül ele alınmaktadır. Birey kendi belirlediği kriterlere göre hayatını değerlendirmekte ve bunun sonucuna göre bir yaşam doyumuna değeri ortaya çıkmaktadır (Shin, Johnson, 1978).

Tıpkı yaşam doyumunda olduğu gibi evlilik doyumunu değerlendirmesinde de birey “iyi bir evlilik yaşamına sahip” olması için başarı, ekonomik statü, sağlık gibi boyutların incelenmesi yerine bireye kendi kriterlerine göre kendi bilişsel sürecinden geçirerek öznel bir değerlendirme sonucu çıkarması amaçlanmaktadır. Hedef evlilik doyumunu oluşturan alt boyutları saptamak değil, bireyin evliliğinde yaşadığı doyumunu değerlendirmesidir (Diener ve diğ., 1985; Pavot, Diener, 1993; Johnson, Zabriskie,

Hill, 2006; Ward ve diğ., 2009). Bu çalışmada evlilik doyumu Johnson, Zabriskie ve Hill'in (2006) yaklaşımı ile tartışılmaktadır.

2.2.2. Evlilik Doyumu Hakkında Yapılan Çalışmalar

2.2.2.1. Evlilik Doyumu Hakkında Yapılan Uluslararası Çalışmalar

Jose ve Alfons (2007) evlilik doyumu üzerinde yaş, eğitim, çocuk sayısı, çalışma durumu ve evlilik yılı gibi bazı demografik değişkenlerin etkisini incelemişlerdir. İlk evliliği olan bireyler ile yeniden evlenmiş olan bireylerin t testi sonuçlarında, ilk kez evlenmiş olan bireylerin evlilik doyumları daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyetler arası kıyaslamada, kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek evlilik doyumu yaşadığı görülmüştür. Yaş grupları incelendiğinde ise yetişkin bireylerin, genç yetişkin ve ileri yaşlı bireylere oranla daha düşük evlilik doyumu yaşandığı görülmüştür. Çocukların varlığının ise özellikler kadınların cinsel uyumları olmak üzere evlilik doyumlarını olumsuz etkilediği bulunmuştur. Bahr, Chappell ve Leigh (1983) ise evlilik doyumunda yaşa bağlı bir anlamlı farklılaşma bulamamışlardır.

Evlilik doyumu ve yaş üzerine 18 yıl süre ile yapılan uzun süreli bir çalışmada bireylerin yaşlarının ilerlemesi ile evlilik doyumlarının arttığını bulmuştur. Bu değişimde ise çocukların evden ayrılması ve .boş yuva. durumunun gerçekleşmesi ile ilişkili olduğu görülmüştür (Gorchoff, John, Helson, 2008). 40-50 yaş ile 60-70 yaş arası evli bireylerin oluşturduğu yaş odaklı iki grup kıyaslamasında ileri yaşlı bireylerin evlilik doyumlarının daha orta yaşlı çiftlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Levenson, Carstensen, Gottman, 1993). Tavakol ve arkadaşlarının (2017) evlilik doyumu ile ilişkili bulunan değişkenler hakkındaki derleme çalışmalarında da yaş değişkeninin evlilik doyumu ile ilişkili olduğu ve orta yaş grubunun genç ve ileri yetişkin grubuna göre daha az doyum yaşadığı ve daha fazla problemler yaşadıkları dile getirilmiş; sebep olarak da orta yaşlı evli bireylerin çocuk yetiştirme, ekonomik gerilimler gibi bazı durumlar ile karşılaşmalarının olabileceği belirtilmiştir. Aynı zamanda evlilik doyumu üzerine farklı kültür gruplarında çalışma yapmak isteyen araştırmacılar için Sorokowski ve arkadaşları (2017) 33 ülkeden veri toplamıştır.

Evlilik doyumunu etkileyen başka bir değişken olarak sosyo-ekonomik düzey için gelir seviyesi de incelenen konulardan biridir. Amiri ve arkadaşları (2016) gelir

düzeyine göre evlilik doyumunun anlamlı olarak farklılaştığını bulmuşlardır. Zaheri ve arkadaşlarının (2016) bulguları da bu hipotezi desteklemiştir. Angusamy ve arkadaşları (2017) da Malezyalı evli kadınlar ile yaptıkları çalışmalarında aynı sonuca varmışlardır. Nouri ve arkadaşları (2019) da evli kadınlarda evlilik doyumu ile gelir düzeyi arasında pozitif yönlü ilişki bulmuşlardır; evli kadınların gelir düzeyleri arttıkça evlilik doyumları da artmıştır. Fakat 862 evli bireyde 9 ay ara ile 5 kez tekrarlanan 4 yıllık bir aralığı ölçen bir çalışmada, düşük gelirli bireylerin evlilik doyumlarının ortalamasının altına düşmediği; ancak daha fazla iniş çıkış yaşadıkları ve kadın ve erkek eşlerin değerleri arasında daha fazla çeşitliliğin olduğu bulunmuştur (Jackson ve diğ., 2017).

Demografik değişkenler haricinde evlilik doyumu ile ilişkisi incelenen bir konu da bireylerin sağlıkları, psikolojik ve öznel iyi oluşlarıdır. Walker ve arkadaşları (2013) ileri yaşlı yetişkinler yaptıkları çalışmalarında fiziksel sağlık, çocuk sayısı veya demografik değişkenler ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir fark bulmazken; bireyler depresyon değerlerinin evlilik doyumunu negatif yönde yordadığını bularak evlilik doyumunun yaşanması için psikolojik iyi oluş ve ruh sağlığının önemini altını çizmişlerdir. Proulx, Helms ve Buehler (2007) öznel iyi oluş ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuşlardır. Benzer ilişkinin ters yönlüsü de Çin’de yapılan bir çalışmada bulunmuştur. Evlilik doyumu düşük olan bireylerin depresyon değerleri yüksek çıkmış; evlilik doyumu depresyonu negatif yönde yordamıştır (Miller ve diğ. 2013). Yine başka çalışmalarda anksiyete ve depresyonun evlilik doyumunu yordadığı (Whisman, Uebelacker, Weinstock, 2004; Maroufizadeh ve diğ., 2018) ve kaygının da evlilik doyumu tarafından ilişkili olduğu bulunmuştur (Peplińska ve diğ., 2013). Burada literatürde evlilik doyumu ile ruh sağlığı çalışmalarının tek yönlü değil karşılıklı ilişki gösterdiği görülmektedir.

Evliliklerde bireylerin yaşadıkları doyum iletişim faktörlerine göre de değişmektedir. Karney ve Bradbury (1995) uzun süreli çalışmalarında çiftlerin iletişimin evlilik doyumunu yordadığını görmüşlerdir. Stres altındaki çiftlerin ile olmayanlara kıyasla daha fazla olumsuz iletişim halinde olduklarını ifade etmişlerdir (Williamson, Karney, Bradbury, 2013). Litzinger ve Gordon (2015) çiftlerin iletişimlerinin iyi veya kötü olmasına göre evlilik doyumlarının yordandığını bulmuştur. Burleson ve Denton (1997) iletişim becerileri ile evlilik doyumunu incelemiştir. Stres altında olmayan çiftlerde iletişim becerileri evlilik doyumunu

pozitif yönde yordamaktadır; tam tersi stres altında olan çiftlerde iletişim becerileri evlilik doyumunu negatif yönde yordamaktadır. Bu sonuca göre evlilikte çiftlerin kullandıkları iletişim becerilerinin evlilik doyumunu etkilediği anlaşılmaktadır.

Lavner, Karney ve Bradbury (2016) iletişim ve evlilik doyumu ilişkisini çift yönde incelemiştir. Bulgulara göre hem iletişimin evlilik doyumunu yordadığı hem de evlilik doyumunun iletişimi yordadığı görülmüştür. Bu sonuç tek yönlü yaklaşım olarak iletişimin evlilik doyumunu yordadığı anlayışına göre iletişim becerileri eğitimi kullanarak çiftlerin ilişki sorunlarını iyileştirme ve evlilik doyumunu artırma çalışmalarına şüpheci bir gözle bakılmasını sağlamıştır; çünkü bu çalışmanın bulgularına göre iletişim ve evlilik doyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesi için diğer etki gösterebilecek faktörler ile birlikte araştırmalar yapılmalı ve ihtimaller göz önünde bulundurulmalıdır.

Literatür din, dini değerler, manevi iletişim ve benzeri maneviyat hakkındaki değişkenler ve evlilik doyumu arasında anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir. Müslümanlık, Hristiyanlık ve Musevilik dinine mensup bireyler ile yapılan araştırmalar boşanmaya karşı düşünceler ve dini inançların paylaşımı gibi faktörlerin evlilik doyumlarında etkisi olduğu görülmüştür (Zaheri ve diğ., 2016). Partnerlerin dini konularda iletişimleri, kişinin kendisinin dine yönelmesi ve kişinin kendini ve eşini affetmesi evlilik doyumunu artırıcı faktörler olarak bulunmuştur. Hatta aynı inanca sahip çiftlerdense, karışık inanca sahip çiftlerde birlikte yapılan dini iletişimin evlilik doyumunu daha güçlü yordadığı sonucuna varılmıştır (David, Stafford, 2015).

Fard, Shahabi ve Zardkhaneh (2012) evli çiftlerin evlilik doyumları ile dini tutumlarının arasında pozitif yordama ilişkisi bulmuşlardır. Bu ilişki erkek ve kadın partnerler arasında cinsiyete bağlı değişim göstermemiştir. Araştırmacılar çift terapisinde çözüm yöntemlerinden biri olarak dini inanç faktörlerinin de kullanılabileceğini ifade etmişlerdir. Böylece çalışma Dudley ve Kosinki'nin (1990) farklı bir kültürde vardıkları sonucu desteklemiştir. Buna ek olarak Dudley ve Kosinki (1990) evlilik doyumunu artıran dini tutumlar arasından en güçlü faktörün ailecek birlikte ibadet etmen olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca Belçika'da yapılan ve yukarıdaki hipotezi destekleyen başka bir çalışmada dindarlığın evlilik doyumu alt boyutlarından cinsel uyum problemleri üzerinde iyileştirici etkisi olduğu bulunmuştur (Orathinkal, Vansteenwegen, 2006).

Yukarıda da bahsedildiği gibi evlilik doyumu çalışmaları evlilik uyumu olarak başladığında cinsel faktörler de ele alınan alt boyutlardan biridir. Cinsel faktörlerin evlilik doyumuna etkisi günümüze kadar incelenen başlıklar altındadır. Örneğin evlilik doyumunu ölçmek için kullanılan araçlardan biri olan Maudsley Evlilik Ölçeği evlilik (marriage), cinsellik (sexual) ve genel olarak yaşam (general life) alt boyutlarından oluşmaktadır (Orathinkal, Vansteenwegen, Stroobants, 2007).

Schoenfeld ve arkadaşlarının (2017) cinselliğin evlilik doyumu için etkili olduğunu gösteren sonuçlarında; cinsel doyum ve eşlerin davranışlarının evlilik doyumunu artırırken cinsel ilişkiye girme sayısının ilişkisiz olduğu bulunmuştur. Yani bireylerin sayısal çokluk olarak cinsel ilişkiye girmeleri önem göstermezken, cinsel olarak tatmin ve sıcak bir kişilerarası iletişim ortamına sahip olmaları evlilik doyumlarını artırmaktadır. Timm ve Keiley (2011) ise evlilik doyum ile cinsel doyum arasında direkt bir ilişki bulmamakla beraber cinsel iletişim ile arasında pozitif yönde ilişki olduğunu bulmuşlardır. Çin örneklemindeki bir çalışmada ise cinsel doyum ve evlilik doyumu arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Guo, Huang, 2005).

2.2.2.2. Evlilik Doyumu Hakkında Yapılan Ulusal Çalışmalar

Evlilik doyumu hakkında Türkçe literatürde de çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Çağ ve Yıldırımın (2013) 811 evli birey ile yaptıkları çalışmada eş desteği, cinsel doyum ve eğitim düzeyi faktörlerinin anlamlı olarak evlilik doyumunu yordadığı bulunmuştur. Çalışmada evlilik doyumu ile cinsiyet, çocuk sayısı, ekonomik durum ve eşler arası yaş farkı gibi değişkenler arasında anlamlı farklılaşma görülmemiştir. Cinsiyet ve eş desteğinin evlilik doyumuna etkisinin araştırıldığı başka bir çalışmada 524 evli birey ile çalışılmıştır. Araştırmanın bulgularında Çağ ve Yıldırım'ın bulgularını destekler şekilde evlilik doyumu ile cinsiyet arasında bir ilişki bulunmazken eş desteğinin pozitif yordadığı sonucuna varılmıştır (Kabasakal, Soylu, 2016).

Üncü (2007) Yüksek Lisans tezinde evlilik doyumu ile duygusal zeka arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın örneklemini 251 kadın ve 215 erkek oluşturmuştur. Yukarıda bahsedilen çalışmalardan farklı olarak evlilik doyumu ile cinsiyet arasında farklılaşma görülmüş ve erkeklerin nispeten daha yüksek evlilik doyumu yaşadıkları bulunmuştur. Ayrıca eğitim düzeyi ve evlilik yılı arasında da farklılaşma gözlemlenmiştir. Eğitim durumu açısından en yüksek değeri lise mezunları

alırken, en düşük değeri ilköğretim mezunları almıştır. Evlilik doyumunun en fazla 20 yıl ve daha fazla süren evliliklerde, en az da 8-13 yıl arası evliliklerde olduğu görülmüştür. Duygusal zekanın ise evlilik doyumunu pozitif yönde yordadığı ifade edilmiştir.

Güngör Houser (2009) 921 evli birey ile evlilik doyumu üzerine tezini yazmıştır. Bulgulara göre kadınlar için evlilik doyumunu en güçlü yordayan değişken kişilik özellikleridir. Erkeklerde ise dürtü kontrolünün evlilik doyumunu azalttığı görülmüştür. Flört ederek evlenen kadınlar daha yüksek evlilik doyumu yaşamaktadır. Yine flört ederek evlenen kadınlar, flört ederek evlenen erkeklerden daha yüksek evlilik doyumuna sahiptir.

Evlilik doyumu üzerine yurtiçinde yapılan bazı diğer çalışmaların konuları şöyledir: Problem çözme becerileri (Canel, 2007; Taşköprü, 2013; Parlar, Akgün, 2018), bağlanma stilleri (Kışlak , Çavuşoğlu, 2006; Sığircı, 2010; Curun, Çapkın, 2014), benlik algısı (Turanlı, 2010; Yıldız , Baytemir, 2016; Karamustafa, 2017). Mizaç ve karakter özellikleri (Kansız, Arkar, 2011; Taycan, kuruoğlu), anne baba tutumu (Demirli , Kendir, 2016), aile yılmazlığı (Buluş , Bağcı, 2016). Aldatma eğilimi (Çavuşoğlu, 2011; Kubat, 2012; Gizem Özcan, 2014; Alaçam, 2020), dindarlık (Atçeken, 2014; Arva, Hökelekli, 2017), cinsel özgüven ve öz-yerlilik (Çelik, 2012) de çalışılan değişkenler arasındadır.

2.3. Öz-Anlayış

Öz-anlayış, Uzak Doğu kültüründe ve dinlerinden köklerini alan ve henüz güncel diyebileceğimiz zamanlarda Batı ve Psikoloji dünyasına kazandırılan bir kavramdır. Uzmanların dikkatini çeken öz-anlayış bireyin kendisini kabul etmesi; hata ve acılarına karşı kendisine şefkat göstermesidir (Neff, 2003a). Öz-anlayış aynı zamanda bilinçli farkındalığın yaşanması ile ilgilidir. Budizm kültüründen gelen bilinçli farkındalık, kasıtlı olarak o anda olanlara karşı ilgi ve farkındalık sahibi olmaktır (Brown, Ryan, 2003).

Öz-anlayışın gerçekleşmesi ile bireylerde gerçekleşmesi beklenen bazı durumlar vardır. Birey anda olarak, hatalarını ve acılarını görmezden gelmeden kabul eder. Kabullendiği acı ve hataları konusunda kendini acımasız eleştirmez, şefkatli bir yaklaşım gösterir. Böylece hata ve acıları düzeltmek veya üstesinden gelmek için yola

çıkması olur (Neff, 2003a; Allen, Leary, 2010). Öz-anlayış kişinin kendisine acıyarak hatalarına bahane bulması; hatalarından ve acılarından kaçması değildir (Neff, 2003a; 2003b). Son zamanlarda iyice ivme kazanan öz-anlayış kavramı ile bireylerin farkındalıklarının artması ve ruh sağlıklarının farklı boyutlarında iyileşmelerin gerçekleşmesi hedeflenmiştir (Gilbert, 2009). Bireylerin kendilerine olan bakış açıları için önemli etkisi olan bir kavram olduğu düşünülmektedir (Neff, 2003a). Bu hususta henüz yeni ve güncel olan öz-anlayış kavramı hakkında çeşitli araştırmalar yapılmaya devam edilmektedir.

Bu bölümde öz-anlayış kavramının tarihsel gelişimi ve farklı teoriler tarafından nasıl açıklandığı anlatılmıştır. Daha sonrasında öz-anlayış hakkında ulusal ve uluslararası literatürde yapılan çalışmalara değinilmiştir. Böylece öz-anlayış detaylı olarak incelenmiş ve açıklamalar yapılmıştır.

2.3.1. Kuramsal Çerçeve

Öz-anlayış kavramının Psikoloji ve Batı literatüründe ivme kazanmasının, benlik saygısı kavramına gelen çeşitli eleştiriler üzerine gerçekleştiği söylenebilir. Bireyin kendisi hakkında bir değer biçme işlemi sonucu elde edilen benlik saygısı kavramı, yapısı itibarıyla bireyin kendisi ile başkalarını kıyaslaması ve bir sonuca varması ile oluşmaktadır. Birey kendi değerini ölçerken bazı belirlediği standartları göz almaktadır. Bu değerlendirme süreci içinde diğerleri ile kendini kıyaslama da ek olarak gerçekleşmektedir (James, 1980; Deci, Ryan, 1995; Harter, 1999'dan aktaran Neff, 2003a).

Gilbert'in Anlayış Odaklı Terapi modelinde bireylerin ruh sağlığını iyileştirmek için anlayış ve öz-anlayış kullanılmaktadır. Bireylerin kendileri de dahil olmak üzere kibar ve sıcak tutum ile olaylara yaklaşımları utanç ve yargılanma duygularını azaltacaktır. Gilbert bireylerin iyi oluşlarını artırmak için utanç ve kendini yargılama davranış ve duygularına karşı öz-anlayışı ele almaktadır. Terapi sürecinde bireylerin içsel sıcaklık, güven ve huzur duygularını deneyimleyebilmesi için anlayış ve öz-anlayış üzerine çalışılan anlayışlı zihin eğitimi uygulanmaktadır (Gilbert, 2009).

Neff (2003a) literatürde benlik saygısının düşük olması durumunda psikolojik sağlıksızlık gerçekleşeceği sonucunu veren az sayıda çalışma olduğunu; yüksek benlik saygısının ise bazı psikoterapistler tarafından narsistlik, benmerkezcilik gibi

istenmeyen davranışlar ile ilişki olabileceğini ifade ettiğini dile getirerek benlik saygısının bireyin kendisi hakkındaki görüşü için pozitif bir değerlendirme kavramı olup olmadığını sorgulamıştır. Yukarıda verilen eleştiriler doğrultusunda kişinin kendisi hakkındaki olumlu düşünceleri ve kendisi ile barışık olması için benlik saygısı yerine Budist kültüründe yer alan öz-anlayış kavramı öne sürülmüştür.

Öz-anlayış kavramı, anlayış kavramı ile ilişkilidir (Neff, 2003a). Anlayış, Oxford İngilizce Sözlüğüne göre başkası ile birlikte acı çekmek olan Latin kökenli “compati” kelimesinden türemiştir (Strauss ve diğ., 2016). Literatür tarandığında ise anlayış kavramının başkasının acı ile birlikte dertlenme/acı çekme durumunun ötesinde o kişiye yardım etmeyi arzulamak olarak tanımlanmaktadır (Smith, Lazarus, 1991).

Budist Filozof Dalali Lama anlayış kavramını, başkalarının acılarına karşı onları bu acıdan kurtarmaya yönelik bağlılık göstererek açık olma olarak tanımlamıştır (Strauss ve diğ., 2016). Bu açıdan incelendiğinde bireyin başkalarının acılarını sadece anlaması veya dinlemesi ile değil; o kişinin acısını sonlandıracak veya hafifletecek yardımda/destekte bulunması ile birlikte anlayış gösterme eylemi gerçekleşmektedir. Ayrıca acı çeken bireye karşı yargılayıcı olmayan bir anlayış tutumu ile yaklaşmayı içermektedir. Buradan yola çıkarak, öz-anlayış kişinin kendi acılarından kaçmadan veya görmezden gelmeden onları görerek kabul etmesi ve kendine şefkat göstererek kendi acısını dindirmek için çabalamasıdır; bireyin kendine yönelik yargılamadan anlayış göstermesini içerir (Neff, 2003a; Allen, Leary, 2010). Böylece öz-anlayış bireyin duygularını düzenlemesinde bir strateji olarak kabul edilebilir (Neff, 2003b).

Anlayış ve öz-anlayış kavramları ilişkili olsa da eş kavramlar değildir. Çünkü birey anlayış çevresine anlayış gösteren bir yapıda olsa da kendine karşı anlayış göstermesi; kendinin kusursuz, hatalı ve eksik olduğunu kabul etmesidir. Bireyin kendisinin insan doğası doğrultusunda mükemmel olmadığını idrak etmesidir; çünkü bu açıda hiç kimse mükemmel değildir. Her birey hata yapar veya tökezler ve yine her hata yapan birey anlayış ve şefkat görmeyi hak eder; bireyin kendisi de buna dahildir (Neff, 2003a; 2003b).

Öz-anlayışın gerçekleşmesi ile kişi kendini hatalarından dolayı kusurlu görmektense, zaten var oluştan insanın mükemmel olamayacağını kabul ederek kendini kabul eder. Böylece kendine karşı acımasız düşünce ve davranışlar içinde

olmaktansa kendi acılarını ortadan kaldırıcı veya hafifletici davranışlarda bulunabilir. Bazı bireyler için öz-anlayış göstermek benmerkezcilik veya kendi rahatına düşkün olma olarak ele alınarak korku oluşturabilir. Oysa ki gerçekten öz-anlayış göstermek bireyin doğal yapısını kabul etmesi ve kendini iyileştirmesi ile alakalıdır (Cantrell, 1976; Brown 1995'ten aktaran Neff, 2003a; Neff, 2003a).

Öz-anlayışın bireyin hatalarını görüp kaçamak bir davranış olarak pasif kalması olduğunu düşünmek yanlış bir değerlendirme olacaktır. Tam tersine, öz-anlayışa sahip bireyler iyi oluşlarını sağlamak için hatalar ile karşılaştıklarında görmezden gelme, inkar, mantığa bürüne ve benzeri savunma mekanizmaları kullanarak egoyu rahatlatmaya çalışmak yerine; bireyin hatayı kabul edip düzeltmek için ne yapabileceği ışığında yönlendiren bir süreçtir. Bireyin hatalar karşısında bozgunluğa uğramasındansa, kendi iyi oluşu için harekete geçmesidir. İçinde bulunduğu sürece meydan okumasıdır (Neff, 2003a; 2003b).

Meydan okumanın gerçekleşmesi için öncelikle hatanın kabulü gerekmektedir. Daha sonrasında hatayı iyileştirmeye yönelik davranışlar gerçekleştirilebilecektir. Örneğin ebeveynler çocuklarının hatalarına karşı bazı kısıtlamalar veya cezalar uygulamaktadırlar. Burada ebeveynin davranışı çocuğa zarar verme amaçlı değil; onun iyi oluşunu sağlamak içindir. Bu süreç sevgi, kabul, merhamet gibi olumlu duyguları içermektedir. Öz-anlayış için de kişi kendi iyiliği için kendinde problemlili olan durumu tespit eder, onu benimser ve düzeltmek için çabalar (Neff, 2003a). Öz-anlayış ile kişi hatalarını kabul edebileceği ve onları düzeltebileceği sağlıklı bir zihinsel ortam hazırlamaktadır (Brown, 1999; Neff, 2003a).

Neff (2003a) öz-anlayış ile kendine acıma davranışının da karıştırılmaması gerektiğini ifade etmiştir. İki kavramın birbirinden oldukça uzak olduğunu belirten araştırmacı; bireyin başkalarına acırken “iyi ki benim başıma gelmedi” düşüncesi ile konudan ve kişiden kendilerini uzaklaştırdıklarını fakat anlayış gösterirken ise diğerlerinin acılarını idrak ederek onlara yardımda bulunma girişimi göstermeleri ile acı çeken kişiye ve problemle yaklaştıklarına dikkat çekmiştir. Bu açıdan incelendiğinde eylemsel olarak başkasına acımak ile anlayış göstermek zıt davranış sonuçlarını doğurmaktadır. Benzer olarak bireyler kendilerine acıdıklarında kendi acıları ve sorunları üzerine o kadar yoğunlaşırlar ki, olumsuz duygularını bir kenara bırakıp diğerlerinin de benzer birçok sorun yaşadığını göremezler. Oysaki öz-anlayış gösteren birey; aynı veya benzer sorunların başka insanlar tarafından da

deneyimlendiği düşünerek hem olaya büyük çerçeveden bakabilir hem de kendine aşırı odaklanarak olumsuz duygular içinde boğulmaktan kaçabilir.

Bireyin kendi sorunları ve duyguları içerisinde adete koza haline gelmesi durumu aşırı kişiselleştirme terimi ile açıklanmaktadır. Birey kendi duyguları içinde öyle bir yumak oluşturur ki kendisinin başka yönlerini göremez, başka duygu ve deneyimleri yaşayabileceğinin farkına varamaz (Bennet-Goleman, 2001'den aktaran Neff, 2003a). Öz-anlayış ise bireyin hatalarından kaçmamakla beraber, onları insan olmaktan kaynaklanan, olağan süreçler olarak kabul edeceği; hataların içinde kaybolmamasını sağlayacak zihinsel bir mekanda olmasını gerektirir. Bu zihinsel mekan ise literatürde bilinçli farkındalık (mindfulness) olarak geçmektedir (Neff, 2003a).

Budizm kültüründen gelen bilinçli farkındalık kasıtlı olarak o anda olanlara karşı ilgi ve farkındalık sahibi olmaktır. Birey ilgili, şimdi ve buradadır (Brown, Ryan, 2003). Bilinçli farkındalığa sahip birey bulunduğu duruma karşı istekli olarak ilgi gösterir ve var olanları idrak eder. Bireyler bilinçli olmadıklarında hataları bilinç seviyesine getirmeyi reddederek yaşadıkları hataları kabul etmeyebilirler (Hayes ve diğ. 1996). Veyahut aşırı kişiselleştirme gerçekleştirerek hatanın sonucu olarak meydana gelen duygu ve düşünceler içinde kendilerini kaybedebilirler. Bilinçli farkındalığın sağlanması ile bireyler yaptıkları hataları olduğu gibi ve şefkatli bir bakış açısı ile kabul edebilirler (Kuyken ve diğ., 2010). Bu davranış öz-anlayışın bir kısmını oluşturmaktadır. Öz-anlayışı bilinçli farkındalıkla beraber öz-şefkat ve ortak paydaşım olmak üzere üç öğeden oluşmaktadır (Neff, 2003a; 2003b).

2.3.1.1. Öz-şefkat

Öz-şefkat bireyin kendisine karşı acımasızca yargılamalarda bulunmaktansa kendine kibar davranması ve anlamasıdır (Neff, 2003a). Öz-şefkat bireyin kendine affedici, empatik, duyarlı, sıcak ve sabırla yaklaşmasıdır. Bireyin hata yaptığına bile sevgi ve mutluluğu hak ettiğini idrak etmesidir. Kendine öz-şefkat gösteren bireyler koşulsuz olarak kendilerini değerli hissederler; çünkü yaptıkları hataların karşılığında özlere dair saygı ve değeri kaybetmezler (Neff, 2003a; Barnard, Curry, 2011). Öz-şefkat uygulayan birey kendine karşı nazik davranır ve kendi için kullandığı dil yumuşak ve destekleyicidir. Bu bireyler hata yaptıklarında veya acı çektiklerinde

sadece dişlerini sıkıp gülümseyip geçiştirmek yerine kendilerine karşı rahatlatıcı ifadelerde bulunurlar (Neff, 2011).

Öz-şefkate karşı olarak bireyin yaptığı hatalar sonucunda kendini acımasızca yargılaması yaşanan durumun gerçek sonuçlarına eş veya daha fazla acı verici olabilir. Bu durumda bireyler kendilerine düşmanca yanaşır ve bütüncül olarak kendi özlerini eleştirirler. Bireylerin öz-şefkatleri yükseldikçe otomatik olarak gerçekleştirdikleri öz-yargılayıcı davranışlara karşı farkındalıklarını artırarak iyileştirici rol oynayabilir (Brown, 1998; Neff, 2003a; Germer, 2009; Barnard, Curry, 2011). Eğer kişi kendini yargılamayı bırakarak kendine şefkat gösterirse yaşadığı olumsuz duyguların etkisi azalacaktır. Böylece kendi düşünce ve duyguları üzerindeki kontrolünü sağlamak da kolaylaşacaktır (Neff, 2003b).

2.3.1.2. Ortak Paydaşım

Budist inancına göre bütün insanlar bir şekilde birbiri ile bağlantılıdır. İnsanların tamamen insanlıktan kopması gerçekçi bir düşünce değildir. Bütün insanlık birbirine ihtiyaç duyar ve diğerleri ile bağ kurmayı arzular (Brown, 1998). Ortak paydaşım kavramı insanların yapı olarak özellikle yaşanan acılarda, yapılan hatalarda, kusurlarda ve zayıflıklarda diğerleri ile olan bağlarını ifade eder. Ortak paydaşımın gerçekleşmesi ile bireyler yapı olarak ne kendilerinin ne de bir başkasının mükemmel olmadığını ve hata yaptığında bunun da insanlık olduğunu bilir. Fakat çoğu insan bir hata yaptıklarında veya acı çektiklerinde kendilerini diğerlerinden ayrı düşünürler. Hatalarından ve yaşadıkları duygulardan utananlar kendilerini diğerlerinden gizler ve geri çekerler (Neff, 2003a; Allen, Leary, 2010; Barnard, Curry, 2011).

Kişinin diğerlerinin de hatalar yaptıklarını görüp kabul etmesi kendisini suçlamasını ve acımasızca eleştirmesini azaltacaktır. Kendini yargılama davranışının azalması ile bulunduğu gruplarda kendini tuhaf ve izole hissetme duygusu da azalacaktır (Neff, 2003b). İnsanlar hata işlediklerinde kendilerinde bir sorunun olduğunu düşünerek kendilerini diğerlerinde izole etme eğiliminde bulunabilirler. İnsanlar her zaman başarılı olamazlar. Veya her zaman istediklerini elde edemezler. Bu insan doğasının mükemmel olmamasından kaynaklanmaktadır. Fakat bireyler bir kusur işlediklerinde veya acı çektiklerinde kendilerini diğerlerinden daha kötü görebilirler (Neff, 2003a; 2003b).

Ortak paydaşının sağlanması ile birey acı çekenin yalnızca kendisinin olmadığını, hata yapanın ve kusurlu olanın yalnızca kendisi olmadığını görür. Bu bireyde .sepetteki çürük elma olma. duygusunu azaltarak iyileştirici bir faktör oynayacaktır (Germer, Neff, 2013). Örneğin grupla psikolojik danışma sürecinde bu konu .evrensellik. etkisi olarak ele alınır. Birey diğerlerinin de farklı veya benzer problemler yaşadığını gördüğünde hissettiği yalnızlık duygusu azalır ve bu faktör tek başına iyileştirici bir güç gösterir (Çivitçe, 2014)

2.3.1.3. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli duyarlılık bireyin içinde bulundukları rahatsızlık verici durumlarda veya kendilerinde beğenmedikleri bir özelliğe karşı ne görmezden gelici ne de gereğinden fazla düşünerek, ruminasyon yapan bir davranış sergilerler. Burada bahsedilen ruminasyon acı verici durum veya olguların tekrar tekrar zihinde bir sahne gibi oynatılmasıdır. Birey bu iki uç davranış yerine ikisinin ortasında dengeyi sağlayan bir davranışta bulunur. Bu da gerekli ilgi ve farkındalığı göstererek o an içinde olmaktır (Brown, Ryan, 2003; Neff 2003a; 2003b; 2011).

Günlük yaşamın koşturması içerisinde bireyler yaşadıkları duygu ve durumları farkına varamayabilirler. Kişinin kendisine öz-şefkat göstermesi veya hatalı olmada yalnız olmadığını düşünmesi, yani ortak paydaşım yapması için öncelikle içinde bulunduğu durumu veya yaşadığı duyguları fark etmesi gerekir. Bireyin içinde bulunduğu halden habersiz olması kulağa tuhaf gelse de hayat akışının içinde durup yaşanılanlar incelenmediği bazı durumlarda söz konusu olabilir. Veyahut birey kendini suçlamak veya problemi çözmekle meşgul olduğu için hissettiği duyguların farkına varmayabilir (Neff, 2003a; 2003b; 2011).

Bilinçli farkındalık bireyin deneyimleri üstünde daha yüksek nesnellik ve geniş açı ile inceleyebileceği bir üst bilişsel süreçtir. Bilinçli farkındalık ayrıca kişinin yaşadığı problem veya duygu karşısında kendini kaybetmesini sağlayan aşırı kişiselleştirmeyi de engelleyici rol oynar. Aşırı kişiselleştirme yapan bireyler kendileri hakkındaki olumsuz düşünce ve duygulara odaklanırlar. Özlerini veya içinde bulundukları çıkmaz durumu net bir şekilde göremezler. Bilinçli farkındalık ise bu durumu iyileştirebilir (Neff, 2003a; 2003b; 2011; Allen , Leary, 2010).

Neff'in Öz-anlayış kuramı ile en yakın psikoloji modeli Jordan'ın İlişkisel Modelidir. Kadınların psikolojik gelişimleri üzerine Jordan tarafından geliştirilen

modelde öz-empati kavramından bahsedilmektedir. Öz-empati kavramı çalışmalarda derinlemesine incelenmemiş olsa da ana hatları ile bireyin kendini yargılamadan kabul etmesine yönelik bir tutum olarak açıklanmıştır. Öz-empati kavramı; diğerlerine gösterilerin empati kavramı ile yakından ilişkilidir. Empati kavramı ise diğer bireyler ile duygusal olarak bağlantı halinde bulunmak ve diğerleri ile bireyin kendisi arasındaki benzerlikleri görmek olarak açıklanmaktadır. Bu açıklamalara göre Jordan'ın öz-empati kavramı öz-anlayış içerisindeki öz-şefkat, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık öğeleri ile benzerlik göstermektedir. Öz-empati de bireyin kendisine olan bakış açısını değiştirerek psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olarak açıklanmıştır. Jordan'ın modeli onu destekleyici çalışmalardan eksiktir ve kadın psikolojik gelişim üzerine konuşulduğundan dolayı kadınlar üzerine bir model olarak anlaşılabilir (Jordan 1991; 1997; Neff, 2003a).

Öz-anlayış kuramı çeşitli insancıl psikoloji araştırmacısının görüşleri ile uyum içindedir. Örneğin Maslow (1968) bireylerin kendilerini gerçekleştirmesi için gerekirse hatalar yapmasını ve bu hatalarını görmesi gerektiğinden bahsetmiştir. Ayrıca yine kendini gerçekleştirmenin oluşması için bireyler öz-kabul göstermelidirler. Bir başka insancıl psikolog olan Rogers (1961'den aktaran Neff, 2003a) bireyler için koşulsuz şartsız olumlu anlayıştan bahsetmiştir. Burada bireyin olumlu anlayışa sahip olması yaptığı hatalar dahil her şeyi olumlu görmesi anlamına gelmemektedir; aksine bireyin hatalarını, eksikliklerini görerek yine de kendine olan benlik anlayışının olumlu olmasıdır. Bu görüş öz-anlayış modeli ile de uyusmaktadır. Rogers terapisinin mutlak sonucu olarak bireyin kendini yargılamadan, nazik bir benlik algısı oluşturmak olarak belirlemiştir. Bir başka kuramcı Ellis de (1973) şartsız koşulsuz öz-kabul düşüncesinin oluşturulmasını ruh sağlığının temel anahtarı olduğunu öne sürmüştür. Kendini koşulsuz şartsız kabul eden bireyler; kendi sınırlılıklarını ve becerilerini bilerek ve kabul ederek yaşamın getirdiği belirsizliklere karşı ayakta durabilirler (Neff, 2003a).

2.3.2. Öz-anlayış Hakkında Yapılan Çalışmalar

2.3.2.1. Öz-anlayış Hakkında Yapılan Uluslararası Çalışmalar

Öz-anlayış modelinin geliştirilmesi ile çeşitli değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Bu değişkenlerden biri cinsiyettir. Bluth ve diğ. (2017) 7 ve 12. Sınıf arası 765 ergen ile çalışmalarını yürütmüşlerdir. Yaşı büyük olan kadın öğrenciler

diğer gruplara göre en düşük öz-anlayış değerlerini aldılar. Bu çalışmada kadın ile erkek öğrencilerin öz-anlayışları arasında anlamlı fark bulunmuştur ve kadın öğrencilerin öz-anlayışlarının daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Yarnell ve arkadaşları (2015) da çalışmalarında erkeklerin kadınlara göre anlamlı olarak biraz daha yüksek öz-anlayışa sahip olduklarını bulmuşlardır. Yarnel ve diğ. 2019'da yaptıkları araştırmalarında da yine erkeklerin derece anlamlı daha yüksek öz-anlayışa sahip olduklarını görmüşlerdir. Hong Kong'da 12-16 yaş arası 277 ergen ile öz-anlayış çalışması yapılmıştır. Bu çalışmada ise erkekler izolasyonda daha önde olmak üzere, kız ve erkek çocuklarında benzer öz-anlayış değerleri ölçmüşlerdir (Sun ve diğ., 2016). Liu ve diğ. (2020) 1265 ergen ile yaptıkları çalışmalarında ise erkeklerin öz-anlayıştan etkilenme seviyelerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Bluth, Park ve Lathren (2020) 7-12. Sınıf arası 1057 ergenden oluşan örneklemelerinde; ergenlerin ebeveynlerinin eğitim düzeyleri ile öz-anlayışları arasında ilişki olup olmadığını incelemişlerdir. Sonuçlara göre ergenlerinin annelerinin eğitimleri ve öz-anlayış seviyeleri arasında bir ilişki bulunmamıştır. Fakat ergenlerin babalarının eğitim düzeyleri ile öz-anlayış seviyeleri arasında anlamlı farklılaşma bulunmuştur. Öz-anlayışı en yüksek olan ergenlerin babalarının lisans düzeyi mezunu oldukları görüldü. Lisans düzeyi altında eğitimi olan veya lisansüstü eğitimi babaların çocuklarının, lisans mezunu babaların çocuklarına kıyasla öz-anlayış seviyeleri daha düşük değerler almıştır.

Öz-anlayış ile çeşitli açılardan sağlamlık ilişkisi incelenmiştir. Vigna, Poehlmann-Tynan ve Koenig (2017) 1821 öğrenci ile öz-anlayış ve sağlamlık çalışmıştır. Sonuçlara göre öğrencilerin yüksek öz-anlayışa sahip olmasının ruh sağlığı üzerinde koruyucu etkileri olduğu gözlemlenmiştir. Bluth, Mullarkey ve Lathren (2018) 786 devlet okulu ve 271 özel okul öğrencisi ergen ile çalışmalarını yürütmüşlerdir. Bulgulara göre bütün yaş gruplarında ergenlerin öz-anlayışları sağlamlık ile ilişkili bulunmuştur. Neff ve McGehee de (2010) ergenler ve genç yetişkinlerde öz-anlayış ile psikolojik sağlamlık üzerine çalışmışlardır. Çalışmanın örneklemine 235 ergen ve 287 genç yetişkin oluşturmuştur. Hem ergenler hem de yetişkinlerde öz-anlayış psikolojik sağlamlık ile güçlü bir şekilde ilişkili bulunmuştur.

Smith (2015) 102 ileri yaşlı birey ile öz-anlayış, genel sağlık, stres ve depresyon ilişkisini incelemiştir. Öz-anlayış seviyesi düşük ileri yaşlı bireylerin

yükses stres, düşük sağlık ve yüksek depresyon değerleri aldıkları görülmüştür. Ayrıca bu bireylerin mutluluk düzeyleri de düşük olarak değer almıştır. Öz-anlayış seviyelerinin yükselmesi ile bu bahsedilen olumsuz değerlerin iyileştiği görülmüştür. Öz-anlayışları yüksek olan ileri yaşı bireylerin yüksek stres ve kötü sağlık durumlarında bile psikolojik iyi oluş açısından yüksek değerler aldıkları görülmüştür. Bu sonuca göre zor durumlar deneyimleyen bireylerde öz-anlayışın ruh sağlığı açısından koruyucu görev işlediği, yani sağamlık oluşturduğu yorumu yapılabilmektedir.

Pauley ve McPherson (1970) öz-anlayış ile anksiyete ve depresyonun ilişkisini nitel olarak incelemiştir. 10 Depresyon ve Anksiyete Bozukluğuna sahip hasta ile çalışmanın örneklemini oluşturulmuştur. Bulgulara göre danışanlar öz-anlayışın yaşadıkları ile ilişkili olmalarında yardımcı olmaktadır. Fakat psikolojik bozukluk sahibi bireyler olarak pozitif öz-anlayışa sahip olmakta zorlandıklarını ifade etmişlerdir. Bu bulgulara göre depresyon ve anksiyete hastaları üzerinde iyileştirme çalışmalarında öz-anlayış profesyonellerin kullanabileceği seçenekler arasında olmaktadır.

Raes (2011) ise depresyon semptomları üzerinde öz-anlayışın gücünü klinik olmayan bireyler ile araştırmıştır. Çalışmaya katılan 303 kişinin bulgularına göre öz-anlayış depresyon belirtilerine karşı koruyucu rol oynamaktadır. 5 ay süre ile izlenen bireylerin öz-anlayış değerleri yüksek olduğunda, depresyon semptomlarında gerileme veya çok az artış olduğu görülmüştür. Bu bakımdan öz-anlayışın ruh sağlığı sağamlığına katkıda bulunduğu söylenebilir. Shapira ve Mongrain de (2010) öz-anlayış etkinliklerinin yapılması ile depresyona karşı savunmasız bireylerin ödomanik mutluluk seviyelerinin arttığını ve böylece ruh sağlığına katkıda bulunduğunu bulmuşlardır.

Yukarıda bahsedilen değişkenler dışında öz-anlayış ile birlikte ilişkisinin incelendiği birçok değişken bulunmaktadır. Bunlardan bazıları şöyledir: Stres (Allen, Leary, 2010; Sirois, 2014; Sirois, Molnar , Hirsch, 2015), kendini geliştirme (Breines , Chen, 2012), romantik ilişkiler (Neff , Beretvas, 2013; Jacobson ve diğ., 2018), iyi oluş (MacBeth, Gumley, 2012; Baer, Lykins, Peters, 2012; Zessin, Dickhauser, Garbade, 2015). Duygusal zeka (Hafferman ve diğ., 2010; Castilho vê diğ., 2017), beden algısı (Wasylikiw, MacKinnon, MacLellan, 2012; Ferraira, Pinto-Gouveia , Duarte, 2013), akademik başarısızlık (Neff, Hsieh, Dejitterat, 2005) ve başa çıkma

(Karanika, Hogg, 2016; Llyod ve diğ., 2019; Chwyl, Chen, Zaki, 2020) gibi değişkenler ile beraber de incelenmiştir.

2.3.2.2. Öz-anlayış Hakkında Yapılan Ulusal Çalışmalar

Yurtdışında olduğu gibi yurtiçinde de öz-anlayış çeşitli yaklaşım ve değişkenler ile incelenmiştir. Dilmaç, Deniz ve Deniz (2009) 543 üniversite öğrenci ile çalışmalarının örneklemini oluşturmuş ve öz-anlayış ile değer tercihlerini incelemiştir. Bulgulara göre öz-anlayışın artması ile birlikte başarı, hazcılık, öz-denetim ve uyarılma, evrensellik, yardımseverlik, uyum ve güvenlik değerleri de anlamlı olarak artmaktadır. Aynı zamanda bu değer boyutları ile öz-anlayış arasındaki ilişkide cinsiyet yönünden de farklılaşma görülmektedir.

Sümer (2008) yüksek lisans tezinde öz-anlayış, depresyon ve anksiyete çalışmıştır. Çalışma örneklemini 523 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Sonuçlara göre öz-anlayış seviyesi düşük ve orta olan öğrencilerin; yüksek olanlara kıyasla depresyon, stres ve anksiyete düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Burada öz-anlayışın depresyon, anksiyete ve strese yönelik iyileştirici/koruyucu rol oynadığı görülmektedir.

Özyeşil (2011) doktora tezinde öz-anlayış ile bilinçli farkındalık ve beş faktör kişilik özellikleri arasında yordama ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 1010 üniversite öğrencisi ile oluşturulmuştur. Bulgulara göre yurt dışındaki bazı çalışmalardan farklı olarak erkek ve kadınların öz-anlayışları arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Sümer'in (2008) çalışmasında öğrencilerin sınıf düzeylerine göre öz-anlayış değerlerinde bir farklılaşma görülmezken; Özyeşil'in çalışmasında dördüncü sınıf öğrencilerinin birinci sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek öz-anlayışa sahip oldukları bulunmuştur. Öğrenciler arasında ebeveynlerinin tutumları demokratik olarak değerlendirenler ve çocukluk döneminde üzücü duygusal veya fiziksel yaşantı geçirmeyenlerin kendi kategorilerinde daha yüksek öz-anlayışa sahip oldukları görülmüştür. Beş faktör kuramına göre öz-anlayışın nevrozizm ile anlamlı negatif; dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlık ve sorumluluk ile anlamlı pozitif ilişki gösterdiği belirtilmiştir. Ve yine bilinçli farkındalık ve öz-anlayış arasında pozitif ilişki bulunmuştur.

Sarıcaoglu ve Arslan (2019) üniversite öğrencilerinin öz-anlayışlarını yükseltmek için bilinçli öz-anlayış programı uygulamışlardır. Deney grubu 13 kişiden oluşmuştur ve 8 haftalık bilinçli öz-anlayış programına katılmışlardır. 15 kişiden

oluşan kontrol grubuna ise herhangi bir işlem uygulanmamıştır. Yapılan ön-test, son-test ve izleme ölçümlerine göre başlangıçta eş değer öz-anlayışa sahip olan deney ve kontrol grubunun işlem sonrası farklılaştığı; deney grubunun öz-anlayışının anlamlı olarak yükseldiği görülmüştür. İşlemden bir ay sonra yapılan izleme çalışmasında deney grubunun son-test değerlerinde bir değişiklik görülmemiş; yani sonuçlar etkinliklerini korumuşlardır. Bilinçli öz-anlayış programı öz-anlayış seviyelerini artırmak için etkili bulunmuştur.

Öz-anlayış ile arasında anlamlı ilişkiler bulunan farklı değişkenler de vardır. Öz-anlayışın kendini engellemeyi negatif yönde yordadığı bulunmuştur (Yıldırım, Demir, 2017). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerine göre öz-saygı ve karar verme stilleri değişmektedir (Tatlıoğlu, 2010). Öz-anlayış affedicilik ile pozitif yönde ilişkilidir ve ahlaki değer ile birlikte affediciliğin %56'sını açıklamaktadır (Sarıçam, Biçer, 2015). Özel gereksinimli çocukların anne ve babaların öz-anlayışları, merhamet düzeyleri ve yaşam doyumları arasında anlamlı ilişki vardır. Ebeveynlerin yaşam doyumlarını artırmak için öz-anlayış kullanılabilmektedir (Avşaroğlu, Güleş, 2019).

Öz-anlayış, ergenlerin psikolojik sağlamlıklarını pozitif yönde yordamaktadır (Kaygısız, 2019). Bolat'ın (2013) yüksek lisans tezinde de öz-anlayış ile psikolojik sağlamlık alt boyutları arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Öz-anlayış; psikolojik sağlamlığın alt boyutları olan güçlü olma, girişimci olma, iyimser olma, lider olma, araştırmacı olma, öngörü, amaca ulaşma, iletişim ve psikolojik sağlamlığın toplam puanı ile pozitif yönde ilişkilidir. Öğretmenlerin öz-anlayışları ile mesleki tükenmişliğin alt boyutlarından duygusal tükenme ve duyarsızlaşma ile negatif, kişisel başarı ile pozitif ilişki gösterdiği görülmektedir (Atlı, 2019).

Öz-anlayış hakkında kültürlerarası çalışmalar da yapılmıştır. Deniz ve arkadaşları (2012) Türk ve bazı diğer ülkelerin üniversite öğrencilerinin öz-anlayış seviyelerini karşılaştırmıştır. Türk öğrencilerin öz-anlayış değerlerinin çalışmadaki diğer ülkelerin üniversite öğrencilerine göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada diğer ülkeler olarak İngiltere, Fransa, Polonya, Romanya, İtalya, Brezilya, İspanya ve Ukrayna'dan öğrenciler katılmıştır. Yazıcıoğlu ve Deniz (2019) Kanadalı ve Türk üniversite öğrencileri arasında bir kıyaslama yaptığında Türk çalışma grubunun anlamlı olarak daha yüksek öz-anlayışa sahip olduğunu görmüşlerdir. Bu iki çalışmada kolektif olan Türk kültürüne ait bireyler ile bireysel

olan Batı kültüründen bireyler arasında kıyaslama yapılmış ve Türk bireylerin öz-anlayışları anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

İki kolektif ülke olan Türkiye ve Japonya arasında öz-anlayış düzeyleri bakımından kıyaslama yapılmıştır. Çalışmanın örneklemini Türk ve Japon beliren yetişkinlerden (18-29 yaş) oluşturmuştur. İki grup arasında öz-anlayış seviyeleri bakımından anlamlı farklılaşma görülmüştür. Japon beliren yetişkinlerin, Türk gruba göre öz-anlayış seviyeleri daha yüksek bulunmuştur. Araştırmacılar bu sonucu her iki toplumun da kolektif yapıda olmasına rağmen; Budizm'den beslenerek Psikoloji literatürüne kazandırılan öz-anlayış kavramının Budist inancı ve değerlerine sahip Japon örnekleminde, İslam inanç ve değerlerine sahip Türk örnekleminde göre daha fazla görülmesinin anlaşılabilir bir sonuç olduğunu ifade etmişlerdir ve Neff ve arkadaşlarının (2008) hipotezini desteklemişlerdir (Birni, Deniz, 2019).

2.4. Mutluluğu Artırma Stratejileri

Mutluluk tarih süresince, insanların ulaşmaya çalıştıkları genel bir hedef olmuştur. Kimisi için mutluluk güvenilir bir yaşam ortamının olması, kimisi için isteklerini yerine getirebilmesi, kimisi için ise sevdikleri ile birlikte olmaktır. Mutluluk halk arasında genel bir hedef olsa da tam olarak ne olduğu ve bireylere neleri ifade ettiği sorusuna çeşitli cevaplar verildiği için Psikoloji alanyazısı da dahil olmak üzere Sosyoloji, Felsefe, Ekonomi gibi alanlarda da birçok uzman tarafından incelenmiştir ve incelenmeye de devam edilmektedir (Costa, 1987; Veenhoven, 1991a; Veenhoven, 1991b; Easterlin, 2003; Ventegodt, Andersen, errick, 2003; Bruni, 2005; Dunn, Aknin , Norton; 2008; Oswald, Proto , Sgroi, 2015).

Mutluluğu artırma stratejileri, altı başlık altında toplanan bazı davranışlardan oluşmaktadır. Bu stratejiler kullanılarak bireylerin öznel iyi oluşları, yani mutlulukları artmaktadır. Bu altı strateji şöyledir: Bireyin çevresindeki insanlara pozitif tepkiler vermesi, bedenini dinlendirmesi, mental kontrol yapması, doğrudan mutluluğa yönelik davranışlar sergilemesi, dini inancı gereğini yapması ve isteklerini doyurmasıdır. Bu altı strateji kullanılarak yetişkinlerin mutluluklarının arttığı görülmektedir (Eryılmaz, 2017). Mutlu olmak ve deneyimlenen mutluluk duygusunu artırılması bireylerin yaşamlarındaki büyük amaçlarından biridir. Söz konusu böyle olunca mutluluğu artırma stratejileri bireylerin yaşamlarına ve psikolojilerine etki gösteren bir güç olarak karşımıza çıkabilir. Fakat mutluluğu artırma stratejileri hakkında çalışmalar çok

sınırlıdır (Chen ve diğ., 2013; Eryılmaz, 2017). Mutluluğu artırma stratejileri de bireylerin mutluluğu için önemli bir etken potansiyelidir.

Bu bölümde mutluluğu artırma stratejilerinin farklı uzmanlar tarafından nasıl açıklandığı anlatılmıştır. Daha sonrasında mutluluğu artırma stratejileri hakkında ulusal ve uluslararası literatürde yapılan çalışmalara değinilmiştir. Böylece mutluluğu artırma stratejileri detaylı olarak incelenmiş ve açıklamalar yapılmıştır.

2.4.1. Kuramsal Çerçeve

Dünyanın farklı coğrafyalarında mutluluk farklı şekiller alarak kültürün ve insanların yaşantılarının bir parçasını oluşturmaktadır. Örneğin; Hector Garcia ve Francesc Miralles'in (2017/2019) yaptıkları çalışmalarında Okinawalıları göre uzun ve mutlu hayatın meşgul kalarak, aile ve sosyal çevredeki ilişkileri canlı tutarak, az yiyerek ve sadece birkaç belirli hedefe bağlı kalarak ulaşıldığını iletmişlerdir. Lu ve Gilmour (2004) bir başka çalışmanın sonuçlarına göre Japonların mutluluğa karşı bir tereddütte olduklarını ve bunun temelini de *Yin-Yang* ilişkisindeki; her şey zıttı ile bir döngü içindedir, şeyin varlığı için karşıtının varlığı da şarttır düşüncesi ile yaşamda mutluluğa sahip olmak için aynı zamanda mutsuzluğun da yaşanması gerektiği düşüncesi olabileceği yorumunu yapmışlardır (Lu, 1998). Burada Lu'nun bahsettiği olgu Psikoloji biliminde mutluluk korkusu olarak ele alınmaktadır.

Hindu geleneklerinde ise mutlu bir hayat için insan; gayrimeşru arzularından arınmalıdır. Yaşadığı zorluklar karşısında üzülmeyen durabilmeli, egosunu yok ederek bütün dünyaya ve içindeki canlılara karşı sonsuz bir şefkat beslemeli, materyal dünyadan soyutlaşarak temel ve sezgisel bilgi yolu kullanmalı yüce varlık olan Brahman'a ulaşmalıdır (McDonald, 2005; Joshanloo, 2014; Ismail, Haron, 2014).

Veenhoven Mutluluğun Koşulları (1984) kitabında İngilizce, Almanca, Flemenkçe, Fransızca ve Çek dilinde mutluluğun anlamını araştırmış ve bu 6 farklı dildeki mutluluk anlamlarını bir tablo halinde çıkararak hangi anlamların kesiştiğini göstermiştir. Bahsedilen dillerde mutluluk şu 10 açıklama ile ifade edilmiştir:

1. İyi şans ve baht, refah.
2. Zevkli bir deneyim, memnun, hoşnut.
3. Güçlü bir pozitif duygu, keyifli, öforik.
4. Geçişken bir zevkli ruh hali, neşeli, memnun.
5. Zihnin göreceli kalıcı bir hoşluk durumu, iyi oluş, doyum, hoşnutluk.

6. Yoğun doyumun mükemmel, kalıcı hali, saadet, kutsanmışlık, kutluluk.
7. Hafif sarhoş, çakır keyif.
8. Kabiliyet, uygunluk.
9. Şaşırmış, aşırı coşkulu.
10. Çok şanslı bir fırsat.

Bu 10 ifadenin, bahsedilen 6 dilde mutluluğa karşılık gelip gelmediklerine bakan araştırmacının vardığı sonuca göre en 6 dilde de mutluluk anlamına gelen ifade, 6. sıradaki .Yoğun doyumun mükemmel, kalıcı hali, saadet, kutsanmışlık, kutluluk. ifadesi oluşturmaktadır.

Türkçe bir kelime olan mutluluk, mut kelime kökünden türemiştir. Köktürk mutluluğu .Mutlu olma durumu, saadet. olarak ifade etmiş; Türk Dil Kurumuna (TDK) göre ise bütün özelemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut, ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık ve saadetlilik olarak açıklanmıştır. Veenhoven'ın yaptığı kıyaslama göz alındığında TDK'nın mutluluk açıklaması ile diğer dillerdeki açıklamalar; sürekli olma durumu, saadet, baht ve kutlu olma ifadelerinde eşleşmektedir.

Mutluluk kavramının Psikoloji biliminde incelenmesinde ise .özel iyi oluş. .iyi oluş. ve .yaşam doyumu. ifadeleri ile dönüşümlü kullanıldığı görülmektedir (Seligman, Parks, Steen, 2004; Kim-Prieto ve diğ., 2005; Peterson, Park , Seligman, 2005; Diener, Scollon , Lucas, 2009). Seligman ve Royzman (2003) mutluluğu 3 geleneksel teori altında incelemiştir. Bu teorilerin ilke Hedonizm'dir. Hedonik mutluluk anlayışına göre kişi mutluluk duygusunu maksimum seviyelerde yaşarken, acı deneyimleri ve duygularını minimum seviyede tutar. Kişinin yüzü gülmektedir ve içi içine sığmaz. Hedonik mutluluk salt özel bir duygudur. Bir kişinin hayatında negatif yaşantılar olsa dahi yaşam doyumu yüksek ise ve kendini mutlu olarak ifade ediyorsa bu kişinin mutlu olduğu kabul edilirken; hedonik mutluluk anlayışına göre mutsuz olması gerektiği yargısı yazarlar tarafında eleştirilmektedir. Bu açıdan kişinin mutlu olup olmadığı yargısına, bireyin yaşamı boyunca deneyimlediği olumlu olaylar eksi negatif yaşantılar gibi basit bir matematiksel formül ile ulaşılamayacağından bahsederek hipotezlerini savunmuşlardır.

İkinci olarak Arzu Teorisi bulunmaktadır. Bu yaklaşım hedonizm ile birlikte ilerlerken bir noktada ayrılır: Hedonizm bakış açısında kişi kendisine yararı olacak, iyi

gelecek pozitif deneyimlere doğru ilerler ve acı dolu deneyimden kaçarsa mutlu olabileceken; Arzu teorisine göre seçilen yaşantının sonucunun pozitif veya negatif olmasına bakılmaksızın önemli olan kişinin bu yaşantıyı arzulamış olması ve istediğini elde etmiş olmasıdır. Kişi sonunda acı çekse de istediği davranışı gerçekleştirdiği için pişman değildir ve mutludur. Üçüncü olarak Objektif Liste Teorisi kişinin mutlu olması için başarılı kariyer, arkadaşlık, acıdan uzak durma, güzellik, eğitim, aşk, materyal konfor gibi değerli hedeflerin elde edilmesi görüşündedir. Bu teori de kişinin bazı zevkleri yaşarken birçok kişinin listesinde olabilecek birçok hedeften mahrum kalabilecekleri gerçeğini öne sürerek eleştirilmiştir (Seligman, Royzman, 2003; Lee Duckworth, Steen , Seligman, 2005).

Pozitif Psikolojinin ele aldığı otantik mutluluk kavramı ise pozitif duygu, güçlü yönler ve değer kavramlarının altını çizmektedir. Otantik mutluluk için kişi pozitif duygularını artırmaya çalışır, bu aynı zamanda hedonik mutluluğun belirttiği .hoş bir hayatı. kişiye kazandırmış olur (Seligman, Royzman, 2003). Kişi güçlü yönlerini kullanarak iş, sevgi ve aile hayatını düzenler. Aynı zamanda Aristoteles'in .Ödomania. kavramı ile kişinin mutluluğu için sadece zevk duyması değil, onurlu amaçlar için devamlılığı sürdürülen anlamlı bir hayat peşinde olması gerektiğinden bahsederek değerler kavramını da mutluluk tanımının içine almış olmaktadır (Seligman, 2004). Bu anlatılanlardan yola çıkarak alanyazında bireylerin mutluluk seviyelerini artırmak için kullandıkları yöntemler olan mutluluğu artırma stratejileri, öznel iyi oluşu artırma perspektifinde işlenmektedir (Eryılmaz, 2017).

2.4.1.1. Mutluluğu Artırma

Literatürde mutluluğu artırma üzerine yapılan ilk çalışma Michael Fordyce'e aittir. Araştırmacı 1977 yılında bireylerin mutluluk seviyelerini artırmak üzere iki adet çalışma yapmıştır. İlk çalışmada öğrencilerin mutluluklarını artırmak için 3 farklı yöntem belirlenmiş ve bu yöntemleri uygulamak için öğrenciler üç gruba ayrılarak iki hafta süren farklı uygulamalara katılmışlardır. Birinci grup eğitim ve içgörü grubu idi. Bu gruptaki öğrenciler mutluluğun prensipleri hakkında bilgilendirici eğitim almışlar ve mutluluk hakkında bir kitap okumuşlardır. Öğrenciler okudukları kitap üzerinden kendileri için önemli olan şeyleri bir liste haline getirmişlerdir (Fordyce, 1977; Ojanen, 2008).

İkinci gruptaki öğrenciler için bir mutluluk faktörleri listesi hazırlanmıştır. Bu faktörlerin nasıl uygulanabileceğine dair günlük hayattan örnekler de oluşturulmuştur. Öğrenciler iki haftalık deney süresinde bu faktörlerden en az üç tanesini kendi hayatlarında uygulamışlardır. Üçüncü grup kendilerini hoşnut eden ve tatmin eden aktiviteleri belirlemişlerdir. Gruptan kendilerini mutlu edecek veya bir şekilde zevk verecek 10 etkinlik belirlemiştir ve bu belirledikleri etkinliklerden en az üç tanesini iki haftalık deney sürecinde artırarak daha fazla yapmışlardır. Son olarak kontrol grubuna ise herhangi bir uygulama yapılmamıştır (Fordyce, 1977; Ojanen, 2008).

Araştırmacılar deney sürecinin sonunda kontrol grubu, birinci içgörü grubu, ikinci faktör grubu ve üçüncü etkinlik/aktivite grubunun mutluluk yani öznel iyi oluşlarını karşılaştırmışlardır. Uygulamaya maruz kalan üç grup arasında çok fazla fark görülmezken kontrol grubuna göre uygulamaya maruz kalan grupların anlamlı olarak mutluluk seviyeleri artmıştır. Bu ilk çalışma ile yapılan uygulamaların bireylerin öznel iyi oluşlarını artırdığı görülmüştür (Fordyce, 1977; Ojanen, 2008).

Fordyce'in 1977 yılında yaptığı ikinci çalışmada mutluluğu artırmak için uygulanacak 14 adet faktör belirlenmiştir. Bu faktörler şöyledir:

Sosyalleşmek için daha fazla zaman harcamak.

1. Yakın ilişkilerini geliştirmek.
2. Dışadönük, sosyal bir kişilik geliştirmeye çalışmak.
3. Daha iyi bir arkadaş olmak.
4. Sağlıklı bir kişiliğe sahip olmak için çaba göstermek.
5. İstek ve beklentileri düşürmek.
6. Olumlu, iyimser düşünme biçimi geliştirmek.
7. Mutluluğa değer vermek.
8. Daha aktif olmak.
9. Anlam içeren bir konuya dahil olmak.
10. Daha düzenli olmak ve planlı olmak.
11. Var olan benlik oryantasyonunu geliştirmek.
12. Olumsuz duyguları azaltmak.
13. Endişelenmeyi bırakmak.

Katılımcı deney grubunun uygulayabilmesi için yukarıda sıralanan faktörler detaylı örneklerle açıklanmıştır. Katılımcı deney grubu 6 haftalık deney sürecinde bu

faktörleri günlük yaşantılarında uygulamışlardır. İlk önce faktörler sıra ile uygulanırken bir süre sonrasında daha az tipik olan faktörler üzerinde odaklanmalarına izin verilmiştir. Bu çalışmanın sonuçları başarılı sonuçlanmış ve bireylerin mutluluk seviyeleri artmıştır (Fordyce, 1977; Ojanen, 2008; Eryılmaz, 2017).

Bu faktörlerin için herkes için aynı olmayabileceğini belirten Fordyce (1983) yeni çalışması ile 14 faktörlü programın tamamının uygulanmasına gerek olmadığını; üçte birinin dahi yeterli olduğunu öne sürmüştür. Katılımcılar ile dokuz ve yirmi sekiz ay sonrasında yapılan izleme çalışmalarında katılımcıların programdan memnun oldukları ve beğendikleri öğrenilmiştir. Katılımcılar programın bir şekilde hayatlarını daha olumlu ve hoş kıldığını ifade etmişlerdir. İstatistiksel olarak deney grubu ve kontrol grubunun mutluluk seviyeleri anlamlı olarak farklılaşmış ve bütün uygulama süreci boyunca deney grubu anlamlı olarak mutluluk seviyelerinde artış göstermiştir (Fordyce, 1983; Ojanen, 2008).

Tkach ve Lyumbomirsky (2006) etnik köken olarak çeşitli grup üyelerinden oluşan 500 üniversite öğrencisi ile deneysel bir çalışma yürütmüştür. Öğrenciler Öznel Mutluluk Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Ölçeği ile beraber daha önce pilot çalışması sonucu ile oluşturulan mutluluk stratejileri hakkında değerlendirmede bulunmuşlardır. Mutluluk stratejileri listesi 70 kişilik pilot çalışmada .Mutluluğunuz artıran veya koruyan şeylerin listesi. olarak açık uçlu değerlendirmeye tabii tutulmuştur. Bu çalışmada 66 adet mutluluğu artırıcı aktivite yani strateji bulunmuştur.

Bulgulara göre beş faktörlü kişilik kuramı, mutluluk ve mutluluk stratejilerini içeren bir model oluşturulmuştur. Bu modele göre mutluluk kişilik özelliği ve stratejiler tarafından etkilenmektedir, yordanmaktadır. Kişilik özellikleri ve stratejiler ayrı ayrı mutluluğu yordamaktır. Bunun üstüne bireylerin kişilik özellikleri hangi stratejileri seçerek uygulamaya karar verdiklerini de etkilemektedir. Yani bireyler mutluluk stratejilerinin hepsini uygulamak yerine kendi kişilik özelliklerine uygun gelen stratejileri kullanmayı tercih edebilmektedirler (Tkach, Lyumbomirsky, 2006).

Araştırma sonucunda pilot çalışmada da belirlenen 8 adet mutluluk artırıcı strateji belirlenmiş ve kişilik özellikleri ile birlikte mutluluğu artırdıkları gözlemlenmiştir. Bu sekiz strateji sosyal ilişkiler, parti yapma ve kulüpçülük, mental kontrol yapma, enstrümental hedefleri aramak, pasif boş zaman geçirme, aktif boş zaman geçirme, din ve mutluluğu artırıcı direkt davranışlarda bulunmaktır. Bireyler

bu sekiz strateji arasından kendi kişiliklerine en uygun gelenleri uygulama kararı almakta ve bu uygulama ile mutluluk seviyelerini artırmaktadırlar (Tkach ve Lyumbomirsky, 2006; Eryılmaz, 2017). Bu sekiz strateji daha detaylı açıklanmak istenirse şu şekilde ifade edilebilmektedir:

1. Sosyal etkileşim: Bu strateji diğer bireylere yardımda bulunmak, arkadaşlar ile iletişimde bulunmak ve benzeri aktivitelerden oluşmaktadır. Bu strateji diğer stratejiler ile kıyaslandığında daha güçlü bir şekilde mutluluğu artırdığı bulunmuştur. Sosyal aktiviteler ve mutluluk arasında ilişki olduğunu gösteren alanyazın da bu stratejiyi desteklemektedir. Araştırmalarda sosyal ilişkilerde bulunmak ve diğer bireyler ile beraber olmak stres ve huzursuzluğu azaltmakta ve bireylerin kendilerini daha mutlu hissetmelerine sebep olduğunu göstermektedir (Fordyce, 1977; Cohen and Wills, 1985; Coffman, Gilligan, 2002; Hunter, Csikszentmihalyi, 2003; Taylor, 2011). Ayrıca sosyal ilişkiler parti yapma, dini aktiviteler, direkt davranışlar, aktif boş zaman geçirme stratejileri ile de ilişkilidir (Tkach, Lyumbomirsky, 2006).
2. Parti yapma ve kulüpçülük: Parti yapmak daha çok dışadönük olma ile ilişkilendirilmiştir. Bireylerin bir partiye, kulübe veya dansa gitmeleri mutluluk artışı ile düşük oranda ilişkili bulunmuştur. Hatta dışa dönüklük değişkeni kontrol altına alındığında parti yapmak ve kulüpçülük mutluluğun artışı ile ilişkisi anlamsızlaşmaktadır (Tkach, Lyumbomirsky, 2006).
3. Mental kontrol yapmak: Olumsuz şeyler hakkında düşünmemeye çalışmak ve benzeri mental kontrol yapmak Tkach, Lyumbomirsky'nin (2006) çalışmasında mutluluğun artışından çok mutsuzluk ile ilişkili bulunmuştur. Bu stratejinin kullanılması ile mutluluğun artmasının pek olası olmadığı ileri sürülmüştür.
4. Enstrümental hedefleri aramak: Üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilen bu stratejiler arasında en fazla kullanılan stratejilerden biri enstrümental hedeflerin peşinden koşmak olmuştur. Öğrenciler kendi bireysel hedeflerine yönelip onları gerçekleştirmek için çabaladıkça kendilerini daha mutlu hissetmişlerdir. Yazarlar alanyazındaki bireysel hedeflere ulaşmanın olumlu ruh hali ve iyi oluşu olumlu etkilediğini ifade eden çalışmalar ile sonuçlarını desteklemişlerdir (Tkach, Lyumbomirsky, 2006).

5. Pasif boş zaman geçirme: Televizyon izlemek, video oyunu oynamak ve uyumak gibi pasif olarak geçirilen boş zaman aktiviteleri rahatlatıcı ve hoşnut edici gözükmektedir. Ancak bu stratejinin fazla kullanılmasının mutluluğu artırma ile bir ilişkisinin olmadığı görülmüştür. Aktif boş zaman geçirme (ör; spor yapmak) bireylerin olumsuz ruh hallerini iyileştirebilirken, pasif boş zaman geçirme aktivitelerinin olumsuz ruh hali üzerinde etkisi olmadığı başka çalışmalar ile de desteklenmiştir (Tkach, Lyumbomirsky, 2006).
6. Aktif boş zaman geçirme: Araştırma bulgularına göre pasif boş zaman geçirmenin aksine aktif zaman geçirme stratejileri mutluluğu artırmanın güçlü yordayıcısı olmuştur. En çok tercih edilen aktiviteler; sağlık ve zindeliği korumaya çalışmak, hobilerle ilgilenmek ve egzersiz yapmaktır. Aktif stratejiler aynı zamanda dikkat dağıtıcı olduklarından mutluluğu artırmada güçlü ilişki göstermişlerdir (Tkach, Lyumbomirsky, 2006).
7. Din: Din stratejileri dinin gereğini yerine getirmek ve dua etmek ve benzeri aktiviteler ile ifade edilmektedir ve Tkach ve Lyumbomirsky'nin (2006) çalışmasında mutluluğu artırmak için en az kullanılan strateji olmuştur. Dini aktivitelerde bulunmak bireylerin iyi oluşlarını yükseltebilmektedir. Çünkü dini aktiviteleri gerçekleştirirken bireyler hem hayatlarına anlam yüklemiş hem de sosyal bir çevre edinmiş olurlar (Myers, 2000; Tkach, Lyumbomirsky, 2006).
8. Mutluluğu artırıcı direkt davranışlarda bulunmak: Son olarak gülümsemek ve mutlu davranmak gibi aktiviteleri içeren direkt davranışlarda bulunmak mutluluğu artıran güçlü bir strateji olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar ile davranışçı psikoterapistlerin dışavurumsal davranışta bulunmanın olumsuz ruh halini iyileştirmede işe yarayan bir strateji olduğu hipotezi de desteklenmiştir. Aynı zamanda bir duyguya yönelik davranışta bulunmanın bireyde o duyguyu artırabileceği hipotezi de desteklenmiş olup; mutluymuş gibi yaparak mutluluk duygusunun artabileceği yorumu yapılmıştır (Tkach, Lyumbomirsky, 2006).

Eryılmaz mutluluğu artırma stratejileri yani öznel iyi oluşu artırma stratejileri üzerinde iki adet ölçek geliştirme çalışması yapmıştır. Bu ölçek çalışmalarından biri ergenlerde öznel iyi oluşu artırma stratejileri ölçeğini geliştirme diğeri de yetişkinler için mutluluğu artırma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesidir (Eryılmaz 2010; 2017).

Yetişkinler için mutluluğu artırma stratejileri leği için ilk önce ölçek maddelerinin oluşturulması ve deneme leğinin hazırlanmasının ardından gerekli istatistiksel analizler yaparak ölçek son halini almıştır (Eryılmaz, 2017).

Maddelerin hazırlanması iki yol izlenerek gerçekleştirilmiştir. Birincisi araştırmacının konu hakkındaki alanyazını incelemesi; ikincisi de 25-60 yaş arası 30 bireyin katılımı ile görüşmelerin gerçekleştirilmesi ile sağlanmıştır. Açık uçlu soru sorma tekniği ile katılımcılara .geçen haftadan bugüne mutlu olmak için neler yaptınız?. sorusu yöneltilmiştir. Verilen cevaplar üzerinden içerik analizi yapılmış, 7 alt boyuttan oluşan deneme leği alanda uzmanların görüşlerini alarak güncellenmiş ve hazırlanmıştır. 48 maddelik deneme leği ile gerekli analizleri yapmak için 24-65 yaş arasında 238 ve 200 kişiden oluşan iki farklı gruptan ölçek verileri toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda çevreye pozitif tepki vermek, bedeni dinlendirmek, mental kontrol yapmak, doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergilemek, dini inancı gereğini yapmak ve istekleri doyumak üzere 6 alt boyuttan oluşan 28 maddelik Mutluluğu Artırma Stratejileri leği tamamlanmıştır (Eryılmaz, 2017).

Çalışma literatürdeki Fordyce (1977) ve Tkach ve Lyubomirsky'nin (2006) hazırladıkları programlar ile benzerlikler göstermiş ve desteklenmiştir. Yapılan diğer çalışmalardan farklı olarak bu çalışmada bedeni dinlendirme mutluluğu artırmanın bir stratejisi olarak bulunmuştur. Araştırmacı bu durumu optimal uyarılma kuramı ile açıklamıştır. Optimal uyarı kuramı bireyleri davranışta ve aktivitede bulunması; harekete geçmesi için belli düzeyde uyarılmaları gerektiğini ifade etmektedir. Bireyler eğer gereğinden az uyarılırsa davranışı gerçekleştirme motivasyonunu kendilerinde bulamazlar ve hareket geçemezler. Bunun tersi olarak da eğer bireyler gereğinden fazla uyarılırsa yorulmalarına sebep olur. Bireyin başka bir davranışa devam edebilmesi için optimal uyarılma seviyesine geri dönmesi gerekmektedir; bunun için de dinlenmelidirler. Günlük hayat içinde çeşitli sorumluluk ve stres altında kalan yetişkinler bedenlerini dinlendirerek kendilerine tekrardan yeni aktiviteler için motive olma fırsatı sağlamış olmaktadır; bu da onları mutlu etmektedir (Eryılmaz; 2017).

2.4.2. Mutluluğu Artırma Stratejileri Hakkında Yapılan Çalışmalar

2.4.2.1. Mutluluğu Artırma Stratejileri Hakkında Yapılan Uluslararası Çalışmalar

Mutluluğu artırma stratejileri araştırmaları çok eski tarihe dayanmamakla beraber alanyazında bulunmaktadır. Fordyce'in 1997 ve Tkach ve Lyubomisky'nin 2006 yılında geliştirdikleri programlar ve ölçeklerin üzerine mutluluğu artırma stratejileri çalışmaları uluslararası alanyazında bulunmaktadır. Bu bölümde uluslararası alanyazında mutluluğu artırma stratejileri üzerinde yapılan çalışmalardan bahsedilmektedir.

Al Nima ve Garcia (2015) Tkach ve Lyubomisky'nin elde ettiği sekiz alt boyuttan oluşan mutluluğu artırma stratejileri modeli ile olumlu duygular ve olumsuz duygular arasında bir model geliştirme çalışmasında bulunmuşlardır. Araştırmacılar ortalama 34 yaşında olan 1050 yetişkinden oluşan deney grubu ile mutluluğu artırma stratejileri ile olumlu ve olumsuz duygular hakkında veri toplamışlardır. Yapılan istatistiksel analizlere ile olumlu ve olumsuz duygular ve Tkach ve Lyubomisky'nin 8 mutluluğu artırma stratejileri arasında bir model geliştirmişlerdir. Modele göre mutluluğu artırma stratejileri bireylerin olumlu duygularının %41'ini pozitif yönde yordamaktadır. Yine mutluluğu artırma stratejileri bireylerin olumsuz duygularının %27'sini negatif yönde yordamaktadır. Başka bir ifade ile araştırma modeline dahil edilen sekiz strateji (sosyal etkileşim, mental kontrol, parti yapma, din, doğrudan mutluluğa yönelik davranışlar, enstrümental amaçları aramak, aktif boş zaman geçirme ve pasif boş zaman geçirme) bireylerin olumlu duygularını artırarak ve negatif duygularını azaltarak ruh sağlıklarına da katkıda bulunmaktadır.

Çalışmada ayrıca stratejiler ve cinsiyet arasında fark bulunmuştur. Kadınlar erkeklere kıyasla sosyal etkileşim, mental kontrol, pasif boş zaman geçirme, din ve doğrudan mutluluğa yönelik davranışta bulunma stratejilerini daha fazla kullanılmaktadır. Erkekler ise kadınlara kıyasla daha fazla parti yapma ve kulübe gitme stratejisini kullanmaktadırlar. Araştırmacılar kadınların mutluluklarını artırmak için erkeklere kıyasla daha fazla emek verdiğini ifade etmektedir (ör; gülümsemek gibi doğrudan mutluluğa yönelik davranışta bulunmak veya erkeklerden daha fazla strateji kullanmak). Ayrıca kadınların tercih ettikleri stratejilere göre uzun zamanlı perspektifte mutluluklarını artırmaya çalıştıkları görülürken erkeklerin parti yapma ve

kulübe gitme gibi kısa zamanlı haz verecek aktiviteleri daha çok tercih ettikleri görülmektedir. Erkek bireyler alkol kullanmak gibi kutlama davranışları ile anlık ruh hallerini yükselterek olumlu duygularını artırmaya ve olumsuz duygularını azaltmaya çalışmaktadır (Al Nima, Garcia, 2015).

Al Nima, Archer ve Garcia 2012’de mutluluğu artırma stratejilerini ergenler ile çalışmışlardır. Çalışma 79 öğrenci ile tamamlanmış ve 1 yıl aralık ile mutluluğu artırma stratejileri, öznel iyi oluşları ve karakterleri incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre aktif boş zaman geçirme (spor aktiviteleri) ve enstrümental amaçları arama (ders çalışma) ergenlerin bir yıl sonundaki öznel iyi oluşlarını pozitif olarak açıklamıştır. Ayrıca mental kontrol yapmak zarar vermekten kaçınmacı kişilik tipi ile ilişkili bulunmuş ve iki değişken birlikte öznel iyi oluşu olumlu yönde yordamışlardır Al Nima, Archer, Garcia, 2012).

Favell, Realon ve Sutton (1996) ileri düzey zeka geriliğe ve fiziksel engellere sahip bireylerin mutluluklarını artırmaya yönelik stratejiler üzerine çalışma yapmışlardır. Yazarlar deneysel çalışmaların zeka geriliği ve bedensel engeli bulunan bireylerin hakkında daha çok becerilerini artırmaya yönelik olduğu ve bireylerin mutluluklarını artırma konusunda ilgisiz kaldığını eleştirisinde bulunmuşlardır. Bunun üzerine araştırmalarını planlamışlardır. Çalışma grubu tekerlekli sandalye kullanan ve epilepsi, duysal eksiklikler gibi en az bir bedensel engeli olan ileri düzey zeka geriliği teşhisi almış bakım evinde kalan bireylerden oluşmaktadır.

Çalışma sonuçlarına göre doğrudan mutluluğu artırmaya yönelik davranışlardan biri olan gülümseme davranışının hastaların mutluluklarını artırdığı görülmüştür. İkinci bir strateji olarak sosyal etkileşimin önemli olduğu görülmüştür. Hastaların başkaları sosyal etkileşimde bulunmaları mutluluklarını artırmaktadır. Ayrıca hastalarla ilgilenen bakım evi personelinin hastaya karşı olan tutum ve davranışları önemli bulunmuş; hasta ile sosyal etkileşime girmeleri durumunda hastaların mutluluk düzeylerinin arttığı görülmüştür (Farvell, Realon, Sutton, 1996).

Mutluluğu artırma stratejileri çeşitli etnik gruplar ile farklı örneklerde çalışılmış ve kültürel değişkenlere de değinilmiştir. Schütz ve arkadaşları (2013), Amerika Birleşik Devletleri’nde yaşayan ve çalışan 500 kişi ile mutluluk stratejilerini incelemişlerdir. Araştırmacılar diğer bireyler ile kıyaslandığında, kendini gerçekleştiren bireylerin araçsal, etkileşimsel ve ruhani stratejiler olan enstrümental

amaçları arama, sosyal etkileşim ve din stratejileri sık olarak uyguladıklarını bulmuşlardır.

Layous ve diğerleri (2013) literatürde mutluluğu artırıcı aktiviteler olarak geçen başkalarına iyilik yapma ve şükran mektubu yazma gibi aktiviteleri Amerika Birleşik Devletleri ve Güney Kore örneklemelerinde inceleyerek kültürel farkları gözlemlemişlerdir. 250 Amerika ve 270 Güney Kore vatandaşı 6 hafta süren pozitif aktiviteler uygulamasının ilk haftalarında şükranlarını iletme ve iyilikte bulunmak gibi davranışlar sergilemişlerdir. Her iki grup için de aktiviteler kontrol grubuna kıyasla mutluluk seviyelerini artırmıştır. Fakat Amerika vatandaşları Güney Koreli bireylere göre şükran ifadeleri aktivitelerinden daha fazla mutluluk hissetmişlerdir. Burada Güney Koreliler için şükran ifade etmenin Batı kültürüne kıyasla daha karmaşık duygular içerebileceği öne sürülmüştür. Güney Koreliler için şükran duygusu ile birine borçlanmış olma hissiyatı daha iç içe ve karmaşık bir düzene sahiptir. Boehm, Lyubomirsky ve Sheldon (2011) da Anglo-Amerikalılar ile Asyalı-Amerikalılar arasında mutluluk artırıcı aktiviteleri incelediklerinde kişisel gelişim ve kazanımların bireyselci kültürde daha etkili olurken, kolektif Asya kültürlerinde kişisel kazanım ve gelişimlerin vurgusunu azaltmaya yönelik olduğunu ifade etmişlerdir. Bu araştırma sonuçları mutluluk stratejilerinin kullanımında kültürel farkların gözlemlenmesi gerektiğini işaret etmektedir.

2.4.2.2. Mutluluğu Artırma Stratejileri Hakkında Yapılan Ulusal Çalışmalar

Mutluluğu artırma stratejileri olarak öznel iyi oluşu artırma stratejileri hakkında yurtiçi alanyazında bulunan çalışmalar hemen hemen tamamen ergenler üzerine gerçekleştirilmiştir. Türk alanyazının bu konuda yetişkinler üzerine yapılan çalışmalar hususunda oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Eryılmaz (2014) öznel iyi oluş stratejilerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları üzerindeki olası etkisini incelemek için bir araştırma yapmıştır. 18 ila 22 yaş arasındaki 13'er üniversite öğrencilerinden oluşan deney ve kontrol grubu ile ön-test, son-test, deney ve kontrol gruplu deneysel çalışma gerçekleştirilmiştir.

İşlem olarak deney grubundaki öğrenciler ile bireysel psikolojik danışma oturumları gerçekleştirilmiştir. 18 etkinlikten oluşan öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin altısı bu oturumlarda yapılmış; kalan 12 etkinlik ise ödev ve benzeri bağlamda oturum dışında gerçekleştirilmiştir. Etkinlikleri içine alan öznel iyi oluş

stratejileri; çevreye pozitif tepki vermek, çevreden pozitif tepki almak, mental kontrol yapmak ve istekleri doyurmak boyutları üzeredir. Bulgulara göre deney grubundaki öğrenciler etkinlikler öncesi ve sonrası ölçümler ile kontrol grubuna kıyasla yaşam doyumu ve olumlu duygularda artış yaşamış; olumsuz duygularında ise azalma görmüşlerdir. Çalışmada alınan nitel değerlendirmelere göre katılımcılar öznel iyi oluşu artırma stratejileri bireysel ve sosyal alanlarda yararlı bulmuşlardır (Eryılmaz, 2014). Benzer sonuçları Dursun (2015), anne babası boşanmış ergenlerin öznel iyi oluşu artırma programını incelediği yüksek lisans tezinde bulmuştur. Bahsedilen çalışmada da programın uygulanması ile deney grubunun yaşam doyumları ve olumlu duyguları pozitif, olumsuz duygularının ise negatif yönde anlamlı olarak değiştiği görülmüştür.

Literatürdeki ergenler üzerine yapılan öznel iyi oluşu artırma stratejileri çalışmalarında farklı değişkenler ile anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Çetinkaya ve Bulut (2019) lise öğrencilerinin kendini toplama güçlerinin yordayıcısı olarak öznel iyi oluş stratejilerini incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre öznel iyi oluş stratejileri öğrencilerin kendini toplama güçlerinin pozitif yönde anlamlı olarak açıklamaktadır. Kullanılan stratejiler arasında yordama gücü en fazla olan strateji çevreye pozitif tepki vermek stratejisidir.

Ergenlerde mutluluğu artırıcı stratejiler üzerine çalışmasını yapan ve öznel iyi oluş stratejileri ölçeğini geliştiren Eryılmaz; bu konu üzerinde çeşitli bilimsel çalışmalara imza atmıştır. Ergenlerin akademik motivasyonları ile öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmalarının arasındaki ilişki incelendiğinde; içsel ve dışsal motivasyonun ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanmalarını anlamlı olarak, pozitif yönde açıkladığı görülmektedir. Başka bir ifade ile ergenlerin öznel iyi oluşunu artırmalarını sağlayabilmek için hem içsel hem de dışsal motivasyonlara sahip olmaları önemlidir (Eryılmaz, 2010a; 2010b). Ayrıca bir başka çalışmada ergenlerin öznel iyi oluşlarını, mutluluklarını artırmak için anlamlı istatistiksel sonuçlar veren değişkenlerin; öznel iyi oluşu artırma stratejileri ile yaşam amaçlarını belirlemenin ele alınmasını önermiştir Eryılmaz, 2011).

Ergenlerin bahsedilen stratejileri kullanırken nasıl seçim yaptıkları kişilik özelliklerine göre incelenmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde beş faktör kişilik özellikleri kuramına göre, kişilik özellikleri öznel iyi oluşu artırma stratejilerinin hangisinin seçilip kullanılacağını etkilemektedir. Beş kişilik özellikleri ile öznel iyi

oluşu artırma stratejilerinden dini aktivite bulunmak, istekleri doyurmak ve mental kontrol yapmak farklı ilişkiler göstermişlerdir. Çevreden pozitif tepki almak ve çevreye pozitif tepki vermek stratejileri ise negatif veya pozitif yönde kişilik özelliklerinin tamamı ile ilişkili bulunmuştur. Ayrıca stratejiler kişilik özelliklerine göre farklı farklı yordanmıştır. Çalışma ergenlerin öznel iyi oluşlarını artırma programları uygulanırken kişilik özelliklerinin dikkate alınmasının önemli olduğunu göstermiştir (Eryılmaz, 2014). Yavaş (2020), ergenlerin öznel iyi oluşlarının öznel iyi oluşu artırma stratejileri ile akran ilişkileri tarafında pozitif, oyun bağımlılığı ile ise düşük kuvvette negatif yönde anlamlı olarak değişkenin %29'unu açıkladığını bulmuştur. Bu çalışmaların bulguları ile mutluluğu artırma stratejilerinin ergenlerin psikolojik iyi oluşlarına ve ruh sağlıklarına olumlu katkı sağladığı görülmektedir.

Son olarak mutluluğu artırma stratejilerinin 0-5 yaş arasındaki çocukların psikolojik sağlıklarında iyileştirme ve mutluluklarını artırma amaçlı kullanımı için Okul Öncesi Öğretmenleri ve 0-5 yaş arası çocuğu olan anneler ile olmak üzere iki çalışma yapılmıştır. 0-5 yaş arasındaki çocuklarda mutluluğu artırma stratejilerinden yararlanılması, anne veya öğretmenin yani bakıcının çocuğa stratejileri uygulaması ile gerçekleşmektedir. Çünkü bu yaş grubundaki çocuklar henüz stratejileri kullanacak farkındalığa erişmemişlerdir. Annelerin 0-5 yaş arası çocukların mutluluklarını artırmak için fiziksel temasta bulunma, oyun oynama ve çocuğun isteklerini doyurma stratejilerinin kullanılabildiği bulunmuştur (Eryılmaz, Sapsağlam, 2018). Okul Öncesi Öğretmenleri için de çocuk ile pozitif ilişki içinde olma, çocuğun isteklerini doyurma ve birlikte oyun oynama stratejileri ile çocukların mutluluklarının arttığı bulunmuştur (Bakkaloğlu, Eryılmaz, Sapsağlam, 2019). Böylece ilkokul çağındaki çocuklar, ergenler ve yetişkinlerde olduğu gibi 0-5 yaş arasındaki okul öncesi çağ grubu çocuklar için de mutluluğu artırma stratejilerinin psikolojik olumlu etkileri olduğu gözlemlenmektedir. Tek fark olarak okul öncesi grupta kendisi stratejileri kullanamadığı için bakıcı stratejileri kullanmaktadır. Buradan yola çıkarak her yaş grubu için mutluluğu artırma stratejilerinin olumlu psikolojik etken olarak ele alınabileceği söylenebilir. Konu üzerindeki çalışmaların devamının önemi de bu şekilde anlaşılmaktadır.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmanın modeli ilişkisel tarama modelidir. Tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modelinde, iki veya daha fazla değişkenin beraber değişim gösterip göstermediği incelenir. Eğer değişkenler arasında birlikte değişim gözlemlenmekte ise ilişkinin yönü ve gücünün de açıklanması hedeflenir. İlişkisel tarama modeli ile ilişki gösterdiği bulunan değişkenler için direkt neden-sonuç ilişkisi olarak ifade edilmez. Ancak değişkenlerden birinde gerçekleşecek değişimler için diğer değişkende oluşacak değişimin tahmini ve yordanması yapılabilir (Karasar, 2018). Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği, Öz-anlayış Ölçeği, Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği ile çeşitli değişkenlere dair veri toplanmıştır. Araştırmanın üç bağımsız ve bir bağımlı değişkeni vardır. Araştırmanın bağımlı değişkeni psikolojik iyi oluştur. Çalışmanın bağımsız değişkenleri evlilik doyumu, öz-anlayış ve mutluluğu artırma stratejileridir. Bu çalışma evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile evlilik doyumları, öz-anlayış seviyeleri ve mutluluğu artırma stratejileri arasında bir ilişki olup olmadığı; eğer var ise ne derecede ve hangi yönde ilişki olduğu araştırılmak üzere tasarlanmıştır. Yukarıda isimleri verilen veri toplama araçları hakkında bilgiler ilerleyen bölümlerde verilmiştir.

3.2. Araştırma Grubu

Bu çalışmada evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının evlilik doyumu, öz-anlayış ve mutluluğu artırma stratejileri ile ne seviyede açıklandığını incelemek için tasarlanmıştır. Bu bağlamda çalışmanın araştırma grubunu evli yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Ölçüt örnekleme yönteminde araştırmacı önceden sahip olduğu

bilgilere göre araştırma grubuna dahil edilme ve dışında tutulma kriterlerini belirler (Büyüköztürk ve diğ., 2014).

Buna göre çalışmaya katılacak bireylerin yaşları arasında bir sınırlamaya gidilmiştir. Katılımcıların yaş aralığı 22-50 arasında tutulmuştur. Bu sınırlamanın sebebi geç ergenlik veya ileri yaşlı bireylerin psikolojik iyi oluş, evlilik yaşam doyumu, öz-anlayış ve mutluluğu artırmak için kullandıkları stratejilerde dağılımın normallik ve homojenliğini sağlamama riskidir.

Ergenliğin bittiği yaş 18, 20, 22 veya 20’li yaşların ortası olarak alanyazında tartışılmaktadır. Ayrıca ergenliğin bitimini beden yaşından alakasız olarak zihinsel, duygusal, davranışsal gelişim ve toplumsal roller bakımından da ifade edilmektedir. Arnett ve Taber (1994) ergenliğin bitimini zihinsel, duygusal ve davranışsal süreçler ile açıklamaya çalışmışlardır. Batı kültürlerinde bireyselci toplum yapısı ile kişinin kendi ekonomik özgürlüğünü elde etmesi, ailesinden ayrı yaşaması, kendini geliştirmesi ve hedeflerini geliştirmesi ergenliğin bitip yetişkinliğin başlaması olarak görülmektedir. Doğu kültürlerinde ise ergenliğin bitimi sosyal bir etkinlik, kutlama gibi bit olay ile işaretlenmektedir ve bu işaret genellikle evlilik olmaktadır. Bu çalışmada da alanyazındaki bilgiler göz önüne alınmış ve normal durumlarda üniversiteden mezun olunabilecek yaş olarak 22 seçilmiştir.

Çalışmanın katılımcı yaşı için üst sınırı olan 50 yaş olarak belirlenmiştir. Eryılmaz ve Atak’ın (2011) çalışmasına göre ileri yaşlı bireylerin yalnızlık, sorumluluk ve duygusal dengesizlik seviyelerinin artması ile öznel iyi oluşları düşmektedir. Buna göre ileri yaşlı bireyler mutluluğu artırıcı stratejileri düşük düzeyde kullanabiliyor olabilirler. Yine eş kayıpları yaşamış da olabilirler ve bu da evlilik doyumlarını etkileyecektir. Bu sebeplerden dolayı katılımcıların yaşları sınırlanmıştır.

Araştırma grubuna katılan bireylerin demografik bilgilerine dair betimsel veriler Tablo 1’de verildiği gibidir. Araştırmaya 213’ü kadın, 117’si erkek olmak üzere 330 (N=330) evli birey katılmıştır ve ortalama yaş 34.4’tür (Ss=6.3). Katılımcıların evlilik sürelerinin dağılımı %34’ü 1-5 yıl, %29.3’ü 6-10 yıl, %20.1’i 11-15 yıl, %9.9’u 16-20 yıl, %5.1’i 21-25 yıl ve %1.5’i 26-30 yıl olmaktadır. Bireylerin ortalama evlilik süreleri 9.5 (Ss=6.6) yıldır. Katılımcıların eğitim durumları %1.8’i ilköğretim mezunu, %15.2’si lise mezunu, %62.1’i önlisans veya lisans mezunu ve %20.9’u yüksek lisans veya doktora mezunudur. Katılımcılar çocuk sayılarına göre incelendiklerinde

%16.4'ünün çocuğu yokken; %31.5'inin bir, %37'sinin iki ve %15.2'sinin 3 ve üçten fazla çocuğu vardır.

Tablo 1: Katılımcıların Frekans ve Yüzdelik Değerleri

Değişken	Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	213	64.5
Erkek	117	35.5
Eğitim Durumu		
İlkokul	6	1.8
Lise	50	15.2
Önlisans/Lisans	205	62.1
Yüksek Lisans/Doktora	69	20.9
Çocuk Sayısı		
0	54	16.4
1	104	31.5
2	122	37
3 ve fazlası	50	15.2
Evlilik Yılı		
1-5	112	34
6-10	96	29.3
11-15	66	20.1
16-20	33	9,9
21-25	17	5.1
25-30	5	1.5
Belirtilmemiş	1	0.3
Toplam	330	100

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın yöntemi genel tarama yöntemidir. Çalışma grubu 22-50 yaşları arasındaki evli bireylerden oluşmaktadır. Veri toplama araçları; Araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgiler soruları, Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği ve Öz-Anlayış

Ölçeğidir. Veri toplama araçları Google Forms çevrimiçi veri toplama platformu üzerinden çalışma grubuna ulaştırılacaktır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formunda 5 adet demografik bilgiye yönelik sorular yöneltilmiştir. Sorulan değişkenler katılımcıların yaşı, evlilik yılı, çocuk sayısı, eğitim düzeyi ve sosyo-ekonomik düzeyidir. Sorular ekte eklenen ölçek formunda incelenebilmektedir.

3.3.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Diener ve arkadaşları (2009, 2010) tarafından mevcut iyi oluş ölçümelerini tamamlayıcı, sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek için geliştirilmiştir. İlk olarak Psikolojik İyi Oluş Ölçeği olarak adlandırılan ölçek daha sonrasın “Flourishing Scale” olarak yeniden isimlendirilmiştir, Türk alanyazınında ise halen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği olarak ifade edilmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında elde edilen cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.80 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin açımlayıcı faktör analizine göre toplam varyansın %42’sini açıkladığı ve tek faktör altında toplandığı bulunmuştur. Psikolojik İyi oluş ölçeğinin madde toplam korelasyonlarının 0.41 ile .63 arasında değişiklik gösterdiği ve t-değerlerinin anlamlı olduğu saptanmıştır ($p < .001$). Test tekrar test sonuçlarına göre birinci ve ikinci çalışma arasında yüksek pozitif ilişki olduğu görülmüştür ($r = 0.86$, $p < .01$). Ölçeğin Türkçe uyarlamasının güvenilir ve geçerli olduğu sonucuna varılmıştır.

3.3.3. Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği

Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği: Ölçek evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerini belirlemeye yönelik geliştirilen ve bireyin kendisi hakkında bilgi vermesi (self report) esasına dayalı olan bir ölçme aracıdır. Ward, Lundberg, Zabriskie, Berrett, K. (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 1= kesinlikle katılmıyorum ve 7= kesinlikle katılıyorum arasında değer alan 7’li likert yapıdadır. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışması Çelik (2014) tarafından yapılmıştır. Çalışmada ölçeğin ki karenin ($X^2 = 7.08$

SD = 5, $p = 0.21$) ve toplam korelasyonun 0.30 ile 0.82 arasında değer alarak anlamlı bulunduğu belirtilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasının da orijinali gibi tek faktör altında toplandığı görölmüştür. Ölçeğin güvenilirlik için iç tutarlılık kat sayısı .85'tir. Yapılan t testi sonuçlarında 10.80 ile 23.98 arasında değer alındığı ve p anlamlılık değerinin 0.001'den küçük olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlara göre ölçeğin Türkçe uyarlamasının Türk evreninde geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.3.4. Öz-Anlayış Ölçeği

Öz-Anlayış Ölçeği: Ölçek Neff (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasını Deniz, Kesici, Sümer (2008) gerçekteşirmiştir. Ölçeğin Türkçe versiyonu tek faktörlü yapıdadır ve 24 sorudan oluşmaktadır. Ölçek 5'li likert yapıdadır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması toplamda 4 adet alt çalışmadan oluşmuştur. 4. çalışmanın tamamlanması ile beraber ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.89 ve test-tekrar test güvenilirliği 0.83 bulunmuştur. Ölçeğin Türk evreninde uygulanması için geçeli ve güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır.

3.3.5. Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği

Mutluluğu Artırma Stratejileri: Eryılmaz (2017) tarafından geliştirilen ölçek 6 alt boyuttan ve toplamda 28 sorudan oluşmaktadır. Ölçek hiç, çok az, biraz, çoğunlukla ve çok fazla ifadeleri ile cevaplanmaktadır. Ölçeğin alt boyutları olan çevreye pozitif tepki vermek alt boyutunun iç tutarlık kat sayısı 0.84; bedeni dinlendirmek boyutunun iç tutarlık kat sayısı 0.83; istekleri doyurmak alt boyutunun iç tutarlık kat sayısı 0.69; doğrudan mutluluğa yönelik davranışlar sergilemek boyutunun iç tutarlık kat sayısı 0.81; mental kontrol yapmak alt boyutunun iç tutarlık kat sayısı 0.83 ve dini inancın gereğini yerine getirmek alt boyutunun iç tutarlık kat sayısı 0.83 olarak bulunmuştur. Ölçeğin tamamının iç tutarlık katsayısı 0.89 olarak bulunmuştur. Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeğinin geçerliği, Oxford Mutluluk Ölçeği puanları arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre iki ölçek arasındaki korelasyon katsayısı 0.44 olarak bulunmuştur. Tüm bu bulgular ölçeğin güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğunu göstermiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanması Covid-19 sebebiyle pandemi koşulları ve riskleri değerlendirilerek online olarak Google Forms uygulaması üzerinden yapılmıştır. Katılımcılar form başında belirtilen bilgilendirilmiş onam metni ile araştırmanın konusu, amacı, kapsamı ve ölçme aletleri hakkında aydınlatılmıştır. Çalışmaya katılmanın gönüllü olduğu ifade edilmiştir ve bütün katılımcılar gönüllü olarak araştırma grubuna katılmışlardır. Araştırma sorularının sonunda, katılımcıların araştırmacıya iletmek istedikleri bir mesaj var ise bu mesajı yazabilecekleri bir bölüm yer almıştır. Ayrıca ölçeklerden aldıkları sonuçları merak eden katılımcılar için e-posta adresi bilgisi verme seçeneği gönüllü kılınmıştır. E-posta adresini girerek sonucunu öğrenmek istediğini onaylayan katılımcıların ölçek sonuçları, veri toplama işlemleri tamamlandıktan sonra e-posta aracılığıyla kendilerine gönderilmiş, aldıkları değerlerin ne anlama geldiğini ifade eden değerlendirme bilgisi de taraflarına iletilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Elde edilen veriler Sosyal Bilimler İçin İstatistik (SPSS) uygulamasının 22. Sürümü üzerinden istatistik işlemlerine tabii tutulmuştur. SPSS programı üzerinden mutluluğu artırma stratejileri, evlilik doyumu, öz-anlayış ve psikolojik iyi oluş değişkenleri normallik ve homojenlik değerleri kontrol edildikten sonra bağımsız t testi analizi ve regresyon analizi testleri uygulanmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Psikolojik İyi Oluş, Evlilik Doyumu, Öz-anlayış ve Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeklerine Ait Betimsel Bulgular

Tablo 2’de katılımcıların psikolojik iyi oluş, evlilik doyumu, öz-anlayış ve mutluluğu artırma stratejilerinin alt boyutları olan çevreye pozitif tepki vermek, bedeni dinlendirmek, doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergilemek, mental kontrol yapmak, istekleri doyurmak ve dini inancı gereğini yapmak boyutlarının betimsel veriler incelendiğinde çalışma grubundaki 330 katılımcının hepsi analizde yer almıştır (N=330). Puanlar incelendiğinde psikolojik iyi oluş (Ort=44.11 Ss=7.05), evlilik doyumu (Ort=26.74, Ss=5.05), öz-anlayış (Ort=78.79, Ss=15.30) değerlerini almıştır.

Mutluluğu artırma stratejileri Ölçeğinin alt boyutlarından alınan puanlar büyükten küçüğe sırasıyla; çevreye pozitif tepki vermek (Ort=17, Ss=3.64) mental kontrol yapmak (Ort=16.49, Ss=3.46), bedeni dinlendirmek (Ort=14.39, Ss=4.34), doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergilemek (Ort=14.23, Ss= 4.14), dini inancı gereğini yapmak (Ort=10.81, Ss=3.78) ve istekleri doyurmak (Ort=10.16, Ss=3.33) şeklinde bulunmuştur.

Tablo 2: Betimsel İstatistik Bulguları

	N	Ort.	Ss
Psikolojik iyi oluş	330	44.11	7.05
Evlilik doyumu	330	23.74	5.05
Öz-anlayış	330	78.79	15.30
Çevreye pozitif tepki vermek	330	17	3.64

Bedeni dinlendirmek	330	14.39	4.34
Mental kontrol yapmak	330	16.49	3.46
Doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergilemek	330	14.23	4.14
Dini inancı gereğini yapmak	330	10.81	3.78
İstekleri doyurmak	330	10.16	3.33

4.2. Psikolojik İyi Oluş, Evlilik Doyumu, Öz-anlayış ve Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeklerine Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri ile Homojenlik Testinin Bulguları

Tablo 3’te psikolojik iyi oluş, evlilik doyumu ve öz-anlayış ölçekleri ile mutluluğu artırma stratejileri ölçeğinin alt boyutları olan çevreye pozitif tepki vermek, bedeni dinlendirmek, mental kontrol yapmak, doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergilemek, dini inancı gereğini yapmak ve istekleri doyurmak boyutlarının çarpıklık ve basıklık katsayıları verilmiştir. 330 kişiden oluşan çalışma grubunun ölçekler ve alt boyutlar için çarpıklık ve basıklık katsayıları minimum -0.84 ile maksimum 0.64 değerlerini almıştır. George ve Mallery’ye (2009) göre +1.5 ile -1.5 arasında çarpıklık ve basıklık katsayısı değerli alan değişkenlerin normale yakın dağıldığını söyleyebiliriz.

Parametrik test analizlerini yapılması için iki adet şart bulunmaktadır. Bunlar veriler normal ve homojen dağılıma sahip olmasıdır (George, Mallery, 2009). Yukarıda ifade edildiği ve Tablo 3’te gösterildiği gibi normla dağılımı test etmek için verilerin çarpıklık ve basıklık katsayıları kontrol edilmiş ve normal dağılımın sağlandığı görülmüştür. İkinci şart olan homojen dağılım şartının kontrol edilmesi için Levene istatistiği hesaplanmıştır. Psikolojik iyi oluş bağımlı değişkeni için diğer değişkenlerin homojenliği adına hesaplanan Levene istatistikleri şu şekildedir: Evlilik doyumu 1.471 ($p>0.05$), öz-anlayış 0.97 ($p>0.05$), çevreye pozitif tepki vermek 1.673

($p<0.05$), bedeni dinlendirmek 1.882 ($p<0.05$), mental kontrol yapmak 1.421 ($p>0.05$), doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergilemek 1.327 ($p>0.05$), dini inancı gereğini yapmak 0.883 ($p>0.05$) ve son olarak istekleri doyurmak 0.798 ($p>0.05$).

Levene istatistiği ile homojen dağılımın gerçekleştiğini söyleyebilmek için p değerinin 0.05'ten büyük olması gerekmektedir (George, Mallery, 2009). Görüldüğü gibi psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumu, öz-anlayış, mental kontrol yapmak, doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergilemek, dini inancı gereğini yapmak ve istekleri doyurmak boyutları 0.05'ten büyük p değeri alarak homojen dağılım gösterdiği söylenebilmektedir. Mutluluğu artırma stratejileri alt boyutlarından çevreye pozitif tepki vermek ve bedeni dinlendirmek alt boyutlarının p değerleri 0.05'ten küçüktür; yani bağımlı değişkene göre homojen dağılım göstermemektedir. Belirtilen boyutlar homojen dağılıma sahip olma şartını sağlamadıklarından parametrik testlere dahil edilmemelidir. Bu durumdan dolayı yapılan regresyon analizine çevreye pozitif tepki vermek ve bedeni dinlendirmek boyutları dahil edilmemiştir.

Tablo 3: Psikolojik İyi Oluş, Evlilik Doyumu, Öz-anlayış, Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	N	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik iyi oluş	330	-.84	.45
Evlilik doyumu	330	-.66	-.19
Öz-anlayış	330	-.05	-.16
Çevreye pozitif tepki vermek	330	-.67	.64
Bedeni dinlendirmek	330	-.06	-.36
Mental kontrol yapmak	330	-.21	-.19
Doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergilemek	330	.01	-.31
Dini inancı gereğini yapmak	330	.27	-.43
İstekleri doyurmak	330	.24	-.25

4.3. Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular

Çalışmada, araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik iyi oluş değişkenin cinsiyet açısından incelenmesi bağımsız gruplar için t-testi tekniği ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada gerçekleştirilen bağımsız gruplar için t testi sonuçları tablo 4'te verilmiştir. Kadın katılımcıların psikolojik iyi oluşları (Ort=44.13, Ss=7.52) erkek katılımcıların psikolojik iyi oluşları (Ort=44.09, Ss= 6.80) değerlerini almıştır. Bulgulara göre evli bireylerin psikolojik iyi oluş seviyeleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir $t(328) = .04, p > .01$.

Tablo 4: Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Cinsiyet Açısından İncelenmesine Yönelik Bulgular

Değerler						
Cinsiyet	N	Ort.	Ss	df	t	p
Erkek	117	44.13	7.52	328	.04	.97
Kadın	213	44.09	6.80			

4.4. Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluşları, Evlilik Doyumları, Öz-Anlayışları ve Mutluluğu Artırma Stratejileri Arasındaki Korelasyon İlişkisi İçin Pearson Korelasyon Analizi Testine Ait Bulgular

Araştırmanın değişkenleri olan psikolojik iyi oluş, evlilik doyumu, öz-anlayış ve mutluluğu artırma stratejileri arasında korelasyon ilişkisi gösterip göstermediğini incelemek için Pearson Korelasyon testi yapılmıştır. Analizin sonuçları tablo 5'te verildiği gibidir. Psikolojik iyi oluşun bütün diğer değişkenler ile 0.01 düzeyinde ve pozitif yönde anlamlı olduğu görülmektedir. Analize alınan diğer bütün değişkenlerin de evlilik doyumu ile doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergilemek ($p > 0.05$) arasındaki anlamsız ilişki haricinde, birbirleri ile 0.05 ve 0.01 düzeylerinde anlamlı pozitif yönde korelasyon göstermektedir. Yani bahsedilen aykırı durum haricinde psikolojik iyi oluş, evlilik doyumu, öz-anlayış ve mutluluğu artırma stratejileri değişkenlerinin birinde gerçekleşen artış ile diğer değişkenlerde de artış beklenebilir.

Tablo 5: Psikolojik İyi Oluş, Evlilik Doyumu, Öz-Anlayış ve Mutluluğu Artırma Stratejileri İçin Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7
1. Psikolojik İyi Oluş	1						
2. Evlilik Doyumu	.522**	1					
3. Öz-Anlayış	.386**	.265**	1				
4. İstekleri Doyurmak	.282**	.241**	.221**	1			
5. Doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergilemek	.170**	.076	.184**	.489**	1		
6. Mental Kontrol Yapmak	.248**	.191**	.301**	.374**	.390**	1	
7. Dini inancı gereğini yapmak	.230**	.111*	.208**	.247**	.116**	.331**	1

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

4.5. Evli Bireylerin Evlilik Doyumları ve Öz-Anlayış Seviyelerinin Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamasına Dair Regresyon Analizi Testine Ait Bulgular

Tablo 5’te elde edilen bulgulara göre psikolojik iyi oluş, evlilik doyumu ve öz-anlayış arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon ilişkisi vardır. Evli bireylerin psikolojik iyi oluşları hakkında yapılabilecek yorumlar için bu korelasyon testinden daha üstün bir ilişkisel analiz olan çoklu lineer regresyon analizi yapılmasına karar verilmiştir. Çoklu regresyon analizi; evlilik doyumu ve öz-anlayış değişkenlerinin evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarını yordayıp yordamadığını belirlemek için yapılmıştır. Analiz sonuçları tablo 6’da gösterilmiştir. Sonuçlara göre, evlilik doyumu ve öz-anlayış ölçeklerinin regresyona girmesi ile oluşan regresyon katsayısı ($R = .582$, $R^2 = .338$, $F = 83.654$, $p < .001$) istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Evlilik yaşam doyumu ölçeği ($\beta = .631$, $p < .001$) ve öz-anlayış ölçeği ($\beta = .123$, $p < .001$) değerlerini almışlardır. Bu sonuca göre evlilik doyumu ve öz-anlayışın evli bireylerin psikolojik

iyi oluşlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Evlilik doyumu ve öz-anlayış bütünde evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının %34'ünü açıklamaktadır.

Tablo 6: Evli Bireylerin Evlilik Doyumları ve Öz-Anlayış Seviyelerinin Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamasına Dair Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	Ss	β	t	p
Sabit	19.48				
Evlilik doyumu	.631	.07	.45	9.69	.000**
Öz-anlayış	.123	.02	.27	5.70	.000**

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

4.6. Evli Bireylerin Kullandıkları Mutluluğu Artırma Stratejilerine Göre Psikolojik İyi Oluşlarının Yordanmasına Dair Regresyon Analizi Testine Ait Bulgular

Tablo 5'te elde edilen bulgulara göre psikolojik iyi oluş ve mutluluğu artırma stratejileri arasında pozitif yönde anlamlı korelasyon ilişkisi vardır. Evli bireylerin psikolojik iyi oluşları hakkında yapılabilecek yorumlar için bu korelasyon testinden daha üstün bir ilişkisel analiz olan çoklu lineer regresyon analizi yapılmasına karar verilmiştir. Bu çoklu regresyon analizi, mutluluğu artırma stratejilerinin evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarını yordayıp yordamadığını belirlemek için yapılmıştır. Tablo 3'te açıklandığı gibi mutluluğu artırma stratejileri ölçeğinin alt boyutlarından çevreye pozitif tepki vermek ve bedeni dinlendirmek boyutları, psikolojik oluş ölçeği ile homojen dağılım göstermediği için tablo 7'de sonuçları gösterilen regresyon analizine dahil edilmemiştir. Bulgulara göre, mutluluğu artırma stratejilerinden mental kontrol yapmak, doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergilemek, dini inancı gereğini yapmak ve istekleri doyurmak boyutlarının regresyona girmesi ile oluşan regresyon katsayısı ($R = .346$, $R^2 = .120$, $F = 11.062$, $p < .001$) istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Mutluluğu artırma stratejilerinden mental kontrol yapmak ($\beta = .259$, $p < .05$), doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergilemek ($\beta = -.002$, $p > .05$), dini inancı gereğini yapmak ($\beta = .258$, $p < .01$) ve istekleri doyurmak alt boyutları ($\beta = .427$, $p < .001$) değerlerini almışlardır. Bu sonuca göre mutluluğu artırma stratejilerinin mental kontrol yapmak, dini inancı gereğini yapmak ve istekleri doyurmak alt boyutlarının

evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarını pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Analize giren doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergilemek stratejisinin p değeri 0.05'ten büyük olduğu için psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordayamamaktadır. Mental kontrol yapmak, dini inancı gereğini yapmak ve istekleri doyurmak mutluluk stratejileri bütünde evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının %12'sini açıklamaktadır.

Tablo 7: Evli Bireylerin Kullandıkları Mutluluğu Artırma Stratejilerine Göre Psikolojik İyi Oluşlarının Yordanmasına Dair Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	B	Ss	β	t	p
Sabit	37.74				
İstekleri doyurmak	.427	.13	.20	3.25	.001.***
Doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergilemek	-.002	.11	-.02	-.02	.984
Mental kontrol yapmak	.259	.12	.13	2.12	.035*
Dini inancı gereğini yapmak	.258	.10	.14	2.48	.014**

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırma evli bireylerin psikoloji iyi oluşları ile evlilik doyumu, öz-anlayış ve mutluluğu artırma stratejileri arasındaki ilişkileri incelemek için tasarlanmış ve gerçekleştirilmiştir. Araştırmada toplanan veriler ile bağımsız gruplar t testi, Pearson korelasyon testi ve çoklu regresyon analizi ile istatistiksel ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada yapılan bağımsız gruplar t testi analizine göre; evli bireylerin psikolojik iyi oluşları cinsiyet faktörüne göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Evli bireylerin kadın ve erkek grupları arasında psikolojik iyi oluş değerlerinde anlamlı bir ayrışma görülmemiştir.

Evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile evlilik doyumu, öz-anlayış ve mutluluğu artırma stratejileri arasında pozitif korelasyon olduğu görülmüştür. Değişkenler arasındaki korelasyon ilişkisini daha üst seviyede incelemek için ilişkiyel yordama analizi olan çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Birinci regresyonda evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının evlilik doyumu ve öz-anlayış tarafından anlamlı ve pozitif yönde açıklandığı bulunmuştur. Bu, evli bireylerin evlilik doyumu ve öz-anlayış seviyelerinde artış sağlanması ile psikolojik iyi oluşlarında da iyileşme ve artış beklenebileceği anlamına gelmektedir. İkinci regresyonda da evli bireylerin kullandıkları mutluluğu artırma stratejilerine göre psikolojik iyi oluşlarının pozitif yönde anlamlı olarak açıklandığı bulunmuştur. Bu bulgu ile mutluluğu artırma stratejilerinin kullanılması ile evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarında artış beklenebileceği yorumu yapılmaktadır. Bu bölümde araştırmanın bu bulguları detaylı tartışılmış ve yorumlar yapılmıştır.

5.1. Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluşlarının Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılaşma Göstermemesine Dair Tartışma ve Yorum

Bu çalışmada evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının cinsiyet açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğini anlamak için bağımsız gruplar için t testi analizi yapılmıştır. Bulgulara göre kadın ve erkek evli bireyler gruplarının psikolojik

iyi oluşları arasında anlamlı farklılaşma bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde psikolojik iyi oluş ve cinsiyet arasındaki ilişkinin çeşitli sonuçlar verdiği, güçlü desteklenen bir hipotezin bulunmadığı görülmüştür.

Coombs (1991), Marks ve Lambert (1996), Williams ve Dunne-Bryant (2006), Perini ve Sironi (2016) bekarlar veya boşanmış kadın ile erkekler arasında psikolojik iyi oluş açısından anlamlı farklılaşma bulmuşlardır; bu çalışmalarda kadınların psikolojik iyi oluşları daha düşüktür. Tam tersi Campbell (1981) bekar kadınların erkeklerden daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduğunu bulmuştur. Perez (2012), Matud, Lope-Curbelo ve Fortes (2019), Chraif ve Dumitru (2015) Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Teorisine göre kadın ve erkeklerin psikolojik iyi oluşun alt boyutlarında farklılaşma gösterdiğini bulmuşlardır. Lindfors, Berntsson ve Lundberg (2006) ise psikolojik iyi oluşun alt boyutlarında cinsiyete göre bazı anlamlı farklılaşmalar bulsalar da, tek bir toplam boyut olarak bakıldığında anlamlı ayrışma bulmamışlardır. Li, Kao ve Wu (2015) da kadın ve erkeklerin psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı farklılaşma bulmamışlardır. Görüldüğü üzere psikolojik iyi oluşun cinsiyet açısından ayrışmasına dair çok farklı araştırma bulguları vardır.

Bu araştırmada da psikolojik iyi oluş tek bir toplam puan ile ölçülmüştür. Analize göre kadın ve erkek evli bireylerin psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı fark yoktur. Bu sonucu destekleyen veya desteklemeyen çalışmalar vardır. Alanyazın cinsiyet ve psikolojik iyi oluş konusunda güçlü desteklenen tek bir hipoteze sahip değildir. Bu konuda daha fazla çalışma yapılması gerektiği görülmektedir.

Araştırmada evli bireylerde psikolojik iyi oluş ve cinsiyet arasında anlamlı fark göstermemesinin sebebi olarak, psikolojik iyi oluşun kadın ve erkekler arasında grupsal olarak değişen bir değişken değil de; bireysel olarak etki gösteren bir değişken olduğu söylenebilir. Kadın ve erkek olmaktan bağımsız olarak, evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının bireysel farklılıklara göre değişiklik gösterdiği ileri sürülebilir. Araştırma bulgularına göre yapılan bu yorumun denetlenmesi için alanyazında daha fazla çalışma yapılması gerektiği düşünülmektedir.

5.2. Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Evlilik Doyumu Tarafından Açıklanmasına Dair Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının evlilik doyumlarına göre açıklanma ilişkisi mercek altına alınmıştır. Araştırmanın bulgularına göre evlilik doyumu, evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarını anlamlı olarak yordamaktadır. Çalışma grubunun evlilik doyumları ile psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönde yordama ilişkisi görülmektedir. Regresyon analizine göre; evlilik doyumundaki her bir birim artış, evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarını da artırmaktadır.

Literatürde evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarında evlilik doyumlarının etkili olduğu görülmektedir. Çünkü evlilik bireylerin hayatlarını kökten etkileyen büyük bir olaydır. Bireyin evlilik doyumu, o kişinin yaşam doyumunu etkilemektedir (Ng ve diğ., 2009; Kasapoğlu, Yabanigül, 2018). Ng ve arkadaşları (2009) evlilik doyumunun her iki eş için de yaşam doyumlarını yordadığını; özellikle kadınlarda yordama ilişkisinin daha güçlü olduğunu bulmuştur. Yaşam doyumunun artması demek iyi oluşun da artması anlamına gelmektedir. Böylece evlilik doyumunun artması ile bireylerin iyi oluşlarının artacağı yorumu yapılabilmektedir.

Yapılan başka çalışmalarda da evlilik doyumunun eşlerin psikolojik iyi oluşlarını açıkladığı görülmektedir. Gove, Hughes ve Style (1983) evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarında olumlu etki görmek için evliliğin kalitesinin yani evlilikten hissedilen doyumun değerlendirilmesi gerektiğini söylemiştir. Kim ve McKenry (2002) de evli bireyler arasında evlilik kalitesi yüksek olan çiftlerin, yani doyum hissedilen bireylerin psikolojik iyi oluşlarını; bekar ve boşanmış bireylerden daha iyi bulmuştur. Rıza (2016) ve Uçar (2018) da yüksek lisans tezlerinde evli bireylerin evlilik doyumlarının psikolojik iyi oluşlarını pozitif yönde açıkladığını bulmuşlardır. Ve yine evli bireylerin evlilik doyumlarının, yaşam doyumu ile stres arasındaki ilişki yani iyi oluş için anlamlı aracı faktör olduğu görülmektedir (Peplińska ve diğ., 2014). Bu araştırmanın bulguları da kuramsal ve deneysel alanyazına paralel olarak evlilik doyumunun bireylerin psikolojik iyi oluşlarını anlamlı olarak açıkladığını ve artırdığını göstermektedir.

Bireyin psikolojik iyi oluşunun yüksek olması için hayatına ve geleceğine karşı iyimserlik hissetmesi, diğerlerinden saygı gördüğünü hissetmesi, yaşamında amaç olduğunu düşünmesi, diğerleri ile pozitif ilişkiler/ortak paydaşım içinde olması ve

otantik kendi ihtiyaç ve istekleri ile çevresi arasında bir denge sağlayarak çevresel hakimiyete sahip olmasını gerekmektedir (Ryff, 1989; Deci, Ryan, 1994; Diener ve diğ., 2009, 2010). Diğerlerinden saygı görme, pozitif ilişkiler içinde olma, yaşamında gayeye sahip olma, gelecek için iyimserlik hissetme, çevresel hakimiyete sahip olmanın evli bireyler için evlilik doyumları ile birebir ilişkili olduğu söylenebilir. Bireylerin evlenmeleri ile hayatlarında büyük bir paylaşım gerçekleşmektedir. Artık eşlerin gün içindeki zamanlarının çoğu birlikte geçmekte; yaşam şekilleri, gelecek planları ve hedefleri gibi daha birçok konuda birlikte hareket etmektedirler ve birbirlerini etkilemektedirler. Hal böyle olunca hayatlarını beraber geçirdikleri partnerleri ile olan evliliklerinden doyum hissetmeleri; çevre ile pozitif ilişkilere sahip olma ve çevresel hakimiyete sahip olma boyutlarından psikolojik iyi oluşları ile birebir ilişkili olduğu söylenebilir. Yaşam gayeleri ve bunu elde etmek için harcadıkları eforlar da evlilik doyumlarından etkilenecek ve şekillenecektir. Ve yine bireylerin evliliklerinden hissettikleri doyuma göre geleceğe iyimser bakış açılarını şekillendirecektir. Böylece evli bireylerin evlilik doyumlarının, çeşitli alt boyutlarda psikolojik iyi oluş ile ilişki gösterdiği söylenebilir.

5.3. Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Öz-anlayış Tarafından Açıklanmasına Dair Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının öz-anlayış seviyelerine göre açıklanma ilişkisi mercek altına alınmıştır. Araştırmanın bulgularına göre öz-anlayış, evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarını anlamlı olarak yordamaktadır. Çalışma grubunun öz-anlayış seviyeleri ile psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönde yordama ilişkisi görülmektedir. Regresyon analizine göre; öz-anlayıştaki her bir birim artış, evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırmaktadır.

Öz-anlayış ve psikolojik iyi oluş arasındaki yordama ilişkisi literatüre bakıldığında desteklenmektedir. Vigna, Poehlmann-Tynan ve Koenig (2017) öğrencilerin yüksek öz-anlayışa sahip olmasının ruh sağlığı üzerinde koruyucu etkileri olduğunu bulmuştur. Öz-anlayış seviyesi düşük ileri yaşlı bireylerin yüksek stres ve yüksek depresyon değerleri aldıklarını görülmüştür. Öz-anlayışları yüksek olan bireyler ise stres altında olsalar ve fiziksel olarak sağlık problemleri yaşasalar da psikolojik iyi oluş açısından yüksek değerler almışlardır. Bu sonuç negatif

deneyimlerin yaşandığı koşullarda dahi öz-anlayışın psikolojik iyi oluş üzerinde koruyucu/iyileştirici gücü olduğuna işaret etmektedir (Smith, 2015).

Pauley ve McPherson (1970) bulgularına dayanarak depresyon ve anksiyete bozukluğuna sahip hastaların ruh sağlığını iyileştirme müdahalesi olarak öz-anlayışın kullanılabileceğini alan ruh sağlığı çalışanlarına önermişlerdir. Raes (2011) öz-anlayışın depresyona karşı koruyucu işlev gösterdiğini bulmuştur. Shapira ve Mongrain (2010) depresyona karşı savunmasız bireyler ile öz-anlayış etkinlikleri yapmışlardır. Öz-anlayış etkinliklerine katılan bireylerin ödomanik mutlulukların arttığı görülmüştür. Sümer (2008) de öz-anlayış seviyesi düşük ve orta olan öğrencilerin; yüksek olanlara kıyasla depresyon, stres ve anksiyete bakımından yüksek değerler aldığını bulmuştur. Çalışmalar özetlendiğinde öz-anlayışın bireylerin iyi oluşları için iyileştirici ve koruyucu olduğu görülmüştür.

Psikolojik iyi oluş ve öz-anlayış arasındaki ilişki birebir psikolojik iyi oluş teorileri içinde görülebilmektedir. Ryff (1989), Ryan ve Deci (1994) ve Diener ve arkadaşlarının (2009) psikolojik iyi oluş teorilerinde öz-anlayışa yer verdikleri görülmektedir. Bu teorilerde öz-anlayışın ruh sağlığı için bir yapıtaş görevi üstlendiği farz edilmektedir.

Psikolojik iyi oluş ile bireyler yaşam amaçları edinerek kendilerini gerçekleştirme yönünde ilerlemektelerdir. Maslow (1968) bireylerin kendilerini gerçekleştirebilme yolunda ilerleyebilmeleri için gerekirse hatalar yapmaları gerektiğinden bahsetmektedir. İnsanlar yapıları gereği ile mükemmel değildirler. Hatalar yapar ve kusurlar işlerler. Bireyin yaptığı hata ve kusurlarının farkında olması; hatalı/eksik yönleriyle kendisini kabul etmesi ile tam işlevsel birey olma yolunda ilerlenir. Psikolojik iyi oluş açısından sağlıklı bir bireyin hatalarına karşına kendine şefkatli davranması beklenmektedir (Maslow, 1968; Ryff, 1989; Diener ve diğ., 2009). Ryff (1989) bu olayı psikolojik iyi oluşun yapıtaşlarından biri olan öz-kabul ile ele alır. Yine Diener ve arkadaşlarına (2010) göre de psikolojik iyi oluşu yüksek birey kendisine öz-kabul ile yaklaşır ve kendini gerçekleştirme yolunda ilerler. Ellis'e (1973) göre de öz-kabule sahip olmak ruh sağlığı için bir önkoşuldur.

Öz-kabulün gerçekleşmesi için bilinçli farkındalık önemlidir. İnsanlar hata ve kusurları ile karşılaştıklarında çeşitli savunma mekanizmaları ile ego üzerinde güç sağlayıp; gerçekte var olan durumun farkına varmayabilirler. Bilinçli farkındalık,

bireyin hatalarını görmezden gelmesi veya bahane bulması değil veyahut sürekli hataları üzerine düşünerek ruminasyon yapması değildir. Bilinçli farkındalığa sahip bireyler bu ikisinin arasında dengede ve andadırlar (Brown , Ryan, 2003; Neff 2003a; 2003b; 2011). Hatalarını görür ve kabul ederler. Ryff, Maslow ve Diener'in bahsettiği kendini gerçekleştirme yolunda hatalara şefkatli yaklaşabilmek ve özünü kabul etmek için önce bilinçli farkındalık sağlanmalıdır. Böylece birey anda kalarak hata ve eksiklerini görür ve onları kabul ederek kendine öz-şefkat göstermiş, öz-kabul gerçekleştirmiş olur. Böylece iyi oluşu sağlanır.

Bilinçli farkındalık ve öz-kabul ile birlikte kilit rol oynayan diğer değişken de ortak paydaşıdır. Alan uzmanları insanın yapı itibarı ile kendi başlarına yaşamaya müsait olmadığının ve sosyal bir varlık olduğunun altını çizer. Bireyin psikolojik iyi oluşu için çevresindeki insanlar ile ortak paydaşında bulunması ve pozitif ilişkilere sahip olması son derece önemlidir (Ryff.1989; Deci ve Ryan, 1994; Diener ve diğ., 2009; 2010). Aynı zamanda birey çevresi ile ilişki içinde bulunarak bilinçli farkındalık yaşar, hatalarını da görür (Neff, 2003a). Böylece hatalarını kabul edebilir ve onları düzeltmek için adımlar atabilir. Diğerleri ile ilişkiler içinde olmak insan doğası gereği ruh sağlığı için bir ihtiyaçtır (Deci, Ryan, 1994). Bireyler çevreleri ve aileleri ile ilişkiler kurarak bu ihtiyaçlarını doyururlar ve iyi oluşa sahip olurlar. Germer ve Neff (2013), bireylerin ortak paydaşım içinde bulunmaları ile hayatta tek acı çekenin kendileri olmadığını görerek iyi oluşlarında iyileşme gerçekleşeceğinden de bahsetmektedirler. Bu açıklamalardan yola çıkarak öz-anlayış ve öz-anlayışı oluşturan bilinçli farkındalık, öz-şefkat ve ortak paydaşım alt yapılarının bireylerin iyi oluşlarında son derece önemli, iyileştirici ve koruyucu bir rolü üstlendiği yorumu yapılabilir. Bu çalışma ile de evli bireylerin iyi oluşları için öz-anlayışın bahsedilen iyileştirici/koruyucu rolde olduğu söylenebilmektedir.

5.4. Evli Bireylerin Kullandıkları Mutluluğu Artırma Stratejilerinin Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda, evli bireylerin kullandıkları mutluluğu artırma stratejilerinin psikolojik iyi oluşlarını anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Bulgulara göre mutluluğu artırma stratejilerinin üç tanesi evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarını pozitif yönde yordamaktadır. Evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarını anlamlı olarak yordayan üç strateji; istekleri doyurmak, mental kontrol yapmak ve dini inancı

gereğini yapmak olarak bulunmuştur. Doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergilemek stratejisi ise anlamlı ilişki göstermemiştir.

Psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş günümüz literatüründe farklı kavramlar olarak ifade edilseler de tam olarak nerede kesişip nerede ayrıştıkları net değildir. Her iki kavram ve ayrıca yaşam doyumu, mutluluk literatürün ilk zamanlarında tek bir .mutluluk. kavramı ile ele alınmaktaydı. Zamanında birbirlerinin yerine kullanılan ve günümüzde daha ayrılmış olan kavramların, yine de birbirleri ile ilişkili olduğu dile getirilmektedir (Seligman, Parks , Steen, 2004; Kim-Prieto ve diğ., 2005; Peterson, Park , Seligman, 2005; Diener, Scollon , Lucas, 2009; Chen ve diğ., 2013). Bu çalışmada da öznel iyi oluşu artıran mutluluğu artırma stratejileri kullanıldığında, evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının da beraberinde arttığı görülmüştür.



Şekil 1: İyi Oluşu Artırma Stratejileri

Mutluluğu artırma stratejilerinin kullanımı ile evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının arttığını gösteren çalışma bulgularının belki de en önemli katkısı psikolojik iyi oluşunu artırmak isteyen bireyler için psikolojik danışma ve psikoterapi süreci dışında kendi kendilerine uygulayabilecekleri bir seçenek sunmasıdır. Bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırmak için terapi süreçlerinde çeşitli teknik ve etkinliklere başvurulabilir. Örneğin Pozitif Psikoterapilerin esas odağı iyi oluşu artırmaktır (Eryılmaz, 2017b). Fava ve arkadaşları, Ryff'in (1989) Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Teorisinden yola

çıkarak İyi Oluş Terapisini geliştirmiş ve uygulamışlardır (Fava ve diğ., 1998; Fava, Ruini, 2003; Fava, Tomba, 2009). Ortalama 8-12 oturumdan oluşan İyi Oluş Terapisinde danışanın psikolojik iyi oluşu artırmak amaçlanır ve bunun için yapılandırılmış eğitsel bir model izlenir (Fava, Ruini, 2003; Eryılmaz, 2017). Şekil:1’de araştırma bulgularına göre psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş arasında ortaklaşan ve ayrışan stratejiler ile iyi oluşu artırma stratejileri gösterilmiştir (Fava, Tomba, 2009; Eryılmaz, 2017). Buna bağlı olarak; evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarını korumak veya artırarak iyileştirmek için bahsedilen üç öznel iyi oluş artırma stratejisi kullanılabilir. İki kavram birlikte bireylerin iyi oluşlarını oluşturmaktadır. Bu çalışmanın bulgularından yola çıkarak İyi Oluş Terapisi gibi profesyonel bir yardım hizmeti almayan bireylerin de mutluluğu artırma stratejilerini günlük hayatlarında kullanarak iyi oluşlarını artıracakları söylenebilir.

“2.1.3. Psikolojik İyi Oluş Hakkında Yapılan Çalışmalar” ve “2.4.2. Mutluluğu Artırma Stratejileri Hakkında Yapılan Çalışmalar” bölümünde ele alındığı üzere; bireylerin psikolojik iyi oluşları ve etkenleri üzerine birtakım araştırmalar yapılmıştır. Fakat evli yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluşlarının mutluluğu artırma stratejileri tarafından yordanmasına dair uluslararası veya ulusal bir çalışmaya rastlanmamıştır. Aynı şekilde ulusal alanyazında yetişkinlerin mutluluğu artırma stratejileri, uluslararası alanyazında da evli yetişkinlerin mutluluğu artırma stratejileri üzerine yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu konu daha fazla çalışmanın yapılmasını gerektirmektedir. İlerleyen başlıklarda belirtilen üç strateji ile psikolojik iyi oluşun arasındaki yordama ilişkisi ve psikolojik iyi oluş ile doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergilemek stratejisinin ilişkisizliği tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.4.1. Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun İstekleri Doyurma Stratejisi Tarafından Açıklanmasına Dair Tartışma ve Yorum

Bu çalışmada evli bireylerin isteklerini doyumalarının psikolojik iyi oluşlarını artırdığı bulunmuştur. İstekleri doyurma stratejisi, değer katsayısı büyüklüğü bakımından birinci sıradadır. İstekleri doyurma boyutundaki bir birim artış, evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarında da artışa neden olmaktadır.

Bu çalışmada kullanılan ve Eryılmaz’ın (2017) geliştirdiği Mutluluğu Artırma Stratejileri içinde istekleri doyurma stratejisi bazı davranışlardan oluşmaktadır. Bu davranışlar spor yapmak, bireyin sevdiği bir işi yapması (müzik aleti

çalmak, bitkilerle ilgilenmek vb. hobileri gerçekleştirmek), gezmeye çıkmak ve alış-veriş yapmaktır. Bireyler bu eylemleri gerçekleştirerek maddesel bir kazanım elde etmekte ve isteklerini doyurmaktadırlar. İsteklerin doyurulması ile mutluluğun elde edildiği çeşitli çalışmalarda ifade edilmiştir (Heathwood, 2006, Bruckner, 2010, Dorsey, 2013). Böylece bireyler isteklerini doyurma yolu ile iyi oluşlarını artırmaktadırlar.

Scott, Masser ve Pachana (2015) bahçe işleri ile ilgilenen ileri yaşlı bireylerin psikolojik iyi oluşlarını çalışmışlardır. Trainor ve diğ. (2010) ergenlerin psikolojik iyi oluşları ve boş zaman geçirme aktivitelerini incelemişlerdir. Bray ve Kwan (2006) aktif bir şekilde (fiziksel etkinlik) geçirilen boş zamanların, Burt ve Atkinson (2012) kapitone el işlemesi yapmanın ve Maggioni ve arkadaşları (2019) da alış-veriş yapmanın psikolojik iyi oluşa olumlu etkisini ele almışlardır. Bahsedilen bütün bu çalışmalar hobi, fiziksel aktivite/spor veya alışveriş yapma etkinlikleridir. Bu etkinlikler istekleri doyurmak için yapılmaktadır. Yukarıda bahsedilen çalışmaların hepsinde söz edilen etkinliklerin psikolojik iyi oluşu olumlu etkilediği görülmüştür. Bireylerin isteklerini doyurmaları ile psikolojik iyi oluşlarının yükseldiği görülmektedir.

İstekleri doyurmak, psikolojik iyi oluş açısından tam anlamıyla işlevsellik (optimal functioning) ile ilgilidir (Vitterso, 2013). Bireylerin tam anlamıyla işlevsellik göstermeleri için bazı fiziksel veya psikolojik ihtiyaçlarını yani isteklerini doyurmaları gerekmektedir. Literatüre göre bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının ve arzularının doyurulması ile tam işlevsellik göstermeleri iyi oluşlarını yordamaktadır (Sheldon, Cheng, Hibert, 2011; Chen ve diğ., 2015; Verner-Fillion, Vallerand, 2018). İhtiyaç ve istekleri doyurulmuş bireylerin iyi oluşlarının daha yüksek olduğu ve yine tam işlevselliği daha iyi sağladıkları görülmektedir.

İstekleri doyurmak ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi açıklayacak bir başka teori de Arzu Doyumu Teorisi (“Desire Satisfaction Theory” veya “Desire Satisfaction”) olabilir. İstekleri doyurmak, arzuladığını ele geçirmektir. Arzu Doyumu Teorisi bireylerin olumlu duygular yaşayarak mutlu olabilmeleri için maddesel/materyalist bir istek-tatmin olma ilişkisinin gerçekleştiğinden bahsetmektedir (Heathwood, 2006). Bu çalışma kapsamında da istekleri doyurmanın iyi oluşu artırdığı bulunmuştur. Bu bulgudan yola çıkarak istekleri doyurmanın evli bireylerin iyi oluşlarına pozitif etki gösterebileceği yorumu yapılabilir. Başka bir deyişle, istekleri doyurmanın evli

bireylerde arzularını tatmin ederek ve tam işlevselliklerine katkıda bulunarak ruh sağlıklarını olumlu olarak etkileyeceği söylenebilir.

Alanyazın isteklerin doyurulmasının her koşulda mutlulukla sonuçlanmayabileceğini ifade etmiştir. Bradley ve Heathwood (2005) isteklerin doyurulması ile mutluluk değerlerinin artması için belirli bir obje/olgunun bireyin istediği şekilde gerçekleşmesi gerektiğini öne sürmüşlerdir (Bradley, 2009'dan aktaran Dorsey, 2013). Bunun üstüne Dorsey (2013) ve Bruckner (2013) zamanlamanın ve gerçekçi inançlara sahip olmanın önemini tartışmıştır. Buna göre alanyazında öznel iyi oluşun artması için istekler doyurulurken istenen, istenen/gerçekçi durum koşulları ve zamanlamanın önemli olduğu ifade edilmiştir. Bu çalışmada istekleri doyurma stratejisi yukarıda bahsedilen zamanlama, gerçekçi arzulara sahip olma ve arzuya göre sonuçlanma değişkenlerine göre incelenmemiştir. Bu durumun çalışmanın sınırlıklarından olduğu söylenebilir. Gelecek çalışmalar için bu değişkenlerin de incelenmesi önerilebilir.

5.4.2. Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Mental Kontrol Yapma Stratejisi Tarafından Açıklanmasına Dair Tartışma ve Yorum

Bu çalışmada evli bireylerin mental kontrol yapmalarının psikolojik iyi oluşlarını artırdığı bulunmuştur. Mental kontrol yapma stratejisi, değer katsayısı büyüklüğü bakımından üçüncü sıradadır. Bulgulara göre; mental kontrol yapma boyutundaki bir birim artış, evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarında artışa neden olmaktadır.

Araştırmada mutluluğu artırma stratejilerinden biri olan mental kontrol yapmanın evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarını açıkladığı bulunmuştur. Mental kontrol yapmak kötü şeyleri düşünmemeye çalışmak, iyi şeyleri düşünmek, sinirlenmemeye çalışmak, sorunlar karşısında üstüne düşen görevi yapmak gibi davranışlardan oluşmaktadır (Eryılmaz, 2017). Bu ifadeler ile bireyin mental kontrol yapmasından kastedilen; düşüncelerini ve öfke duygularını kontrol altına alarak, pozitif düşünmeye çalışarak, problemlerini çözmek için gerekli davranışları sergilemesidir.

Scheier, Carver ve Bridges (2001) pozitif ile negatif düşünme ve iyi oluş üzerine bir derleme çalışması yazmışlardır. Üniversite öğrencileri, ileri yaşlı bireyler, yetişkin kadınlar, Alzheimer ve Kanser hastası ile ilgilenen yakınlar, iş hayatına dahil

erkek ve kadınlar ve benzeri türlü çalışma grupları ile pozitif düşünmenin ruh sağlığı üzerindeki etkisinin araştırıldığı aktarılmaktadır. Araştırmaların bulgularına göre; pozitif düşünen bireyler daha az anksiyete, stres, öfke, yalnızlık, duygusal dengesizlik, depresif olma durumlarını yaşamaktadır. Ve yine pozitif düşünen bireyler daha fazla yaşam doyumunu hissetmekte, daha kolay psikolojik uyum sağlamakta ve genel anlamda kendilerini iyi hissetmektedirler. Bu araştırmaların sonuçlarında iyi şeyleri düşünme ve kötü şeyler düşünememeye çalışmanın bireylerin iyi oluşlarını koruduğu ve iyileştirdiği görülmektedir.

Olumlu ve olumsuz düşünmenin iyi oluşa etkisini incelemek için şu iki araştırmaya da bakılabilir: Dargahi, Mohsenzade ve Zaharakar'ın (2015) pozitif düşünme eğitiminin doğurgan olmayan (kısır) kadınların psikolojik iyi oluşları üzerine etkisini inceledikleri çalışma ile Wong'un (2012) pozitif ve negatif düşünmenin Singapurlu öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarına etkisini incelediği çalışması. Dargahi, Mohsenzade ve Zaharakar (2015) kontrol grubu ile tasarladıkları çalışmalarında pozitif düşünme eğitiminin deney grubundaki kadınların psikolojik iyi oluşlarını artırdığını bulmuştur. Ayrıca bu etki 3 ay sonra yapılan izleme çalışmasında da devam etmiştir. Wong'un (2012) çalışmasında da pozitif düşünmek mutluluk ve yaşam doyumuna ile pozitif; stres, anksiyete, depresyon ve öfke ile negatif yönde ilişki göstermiştir. Negatif düşünmek ise stres, anksiyete, depresyon ve öfke ile pozitif; mutluluk ve yaşam doyumuna ile negatif yönde anlamlı ilişkili göstermektedir. Böylece pozitif düşünmenin iyi oluşu artırdığı savı desteklenmeye devam etmiştir.

Mental kontrol içinde ele alınan bir davranış da öfke kontrolüdür. Yekta ve diğerleri (2014) anneler için öfke kontrolü psiko-eğitim grupları oluşturmuşlardır. Ön-test ve son-test karşılaştırmalarına göre öfke kontrolü yönergelerinin annelerin anlamlı yaşam ve kişisel gelişim boyutlarında psikolojik iyi oluşlarını artırdığı gözlemlenmiştir. Hindistan'da yapılan başka bir çalışmada çalışan yetişkinlerin öfke duygularının psikolojik iyi oluş ile negatif yönlü korelasyon ilişkisi göstermiştir. Ayrıca öfkenin stres, depresyon, anksiyete ve somatik semptomlar ile pozitif korelasyon gösterdiği görülmüştür (Dhasmana ve diğ., 2018).

Ve yine mental kontrol yapmanın bir davranışı olarak problem çözme ele alınmıştır. Nakano (1991) çalışmasında problem çözme ile depresyonun negatif korelasyon gösterdiğini bulmuştur. Chang, D'Zurilla ve Sanna (2009) orta yaşlı yetişkinlerde problem çözmenin psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğunu bulmuştur.

Ayrıca psikolojik iyi oluş ile stres arasındaki ilişkide, problem çözmenin aracı bir rolü olduğunu ifade etmiştir. Schinler ve arkadaşları (2010) ileri yaşı çiftlerin psikolojik iyi oluşlarında problem çözmenin olumlu etkisi olduğunu görmüşlerdir. Uçar (2018) da evli bireyler ile yaptığı yüksek lisans tezinde problem çözmenin bireylerin psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediğini gözlemlemiştir.

Birçok psikoterapi yaklaşımında düşünceler bireylerin ruh sağlığını etkileyen önemli bir faktördür. Bilişsel Terapi, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi, Pozitif Psikoterapi bunlara örnek olarak verilebilir. Olumlu düşünmenin stresle baş etme, anksiyete ve benzeri konularda bireylerin ruh sağlığına yarar sağlayıcı olduğu literatürde tartışılmıştır (Scheier, Carver, 1993; Macleod, Moore, 2000). Scheier, Carver ve Bridges (2001) pozitif ve negatif düşünmenin bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerine etkisinin incelendiği 1991- 2001 yıllarındaki araştırmaları mercek altına almışlardır. Yaptıkları alanyazın incelemesine göre yapılan çalışmalarda sınırlıklar olmasına rağmen, olumlu düşünmenin daha az stres olma ile ilişkili sonuçlandığını vurgulamışlardır.

Bu araştırmada da pozitif düşünmek, negatif düşünceleri azaltmaya çalışmak, öfke kontrolü yapmaya çalışmak ve problem çözmede aktif olarak görevini üstlenmek gibi davranışlar ile ifade edilen mental kontrol yapmak evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde açıkladığı bulunmuştur. Bireylerin mental kontrol yapmaları ile hem olayları olumlu yorumlamaları geçkeleşecek hem de öfke kontrolü yaparak ve çözüm odaklı düşünerek kişilerarası iletişimlerinde de pozitif etkiler görülebilecektir. Bu bakımdan psikolojik iyi oluşun yapılarından olan iyimserlik ve diğerleri ile pozitif ilişkilerde olmayı sağlayacaklarıdır (Ryff, 1989; Deci, Ryan, 1994; Diener, 2009, 2010). Böylece mental kontrol yaparak iyi oluşta artış sağlanabilecektir.

5.4.3. Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Dini İnancı Gereğini Yapmak Stratejisi Tarafından Açıklanmasına Dair Tartışma ve Yorum

Bireylerin mutluluğu artırmak için kullandıkları dini inancı gereğini yapmak stratejisi dua etmek, inancına ait ibadetleri yapmak, dini kitaplar okumak ve din hakkında sohbet etmek gibi davranışlar çerçevesinde gerçekleşir. Bu araştırmada evli bireylerin dini inançları gereğini yerine getirmelerinin anlamlı ve pozitif bir şekilde psikolojik iyi oluşlarını açıkladığı görülmektedir. Yani evli bireylerin kendi dini inançlarına yönelik davranışlarda bulunmaları ruh sağlıklarını olumlu etkilemektedir.

Uluslararası literatürde dini inançların gereğinin yerine getirilmesi ile psikolojik iyi oluşun arasındaki ilişkisini inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Maltby, Lewis ve Day (1999) İngiltere’de 474 kişilik bir çalışma grubu ile dini oryantasyon, dua etmek ve kilisede ibadete katılmak ile psikolojik iyi oluşu incelemişlerdir. Araştırmacılar; dua etme ile sürekli kaygı arasında negatif yönde korelasyon bulmuşlardır. Bu, bireylerin dua etme davranışları ile kaygılarının azaldığı anlamına gelmektedir. Rammohan, Rao ve Subbakrishna (2002) ise Şizofreni hastaları ile ilgilenen yakınların iyi oluşlarının; dua ve ibadet etmek gibi davranışlardan oluşan dini başa çıkma yöntemleri ile dini inanca sahip olmaktan olumlu olarak etkilendiğini bulmuştur.

Ulusal alanyazında da dine yönelik davranışlar, düşünceler ve dindarlık gibi konular ile psikolojik iyi oluş arasında çalışmalarda olumlu yordama ilişkileri yer almaktadır. Karşlı (2019) Trabzon Üniversitesi’nin İlahiyat Bölümü öğrencileri ile yaptığı çalışmada; içsel dini motivasyona ve dini şuura sahip olmanın bireylerin psikolojik iyi oluşlarına olumlu katkıda bulunduğunu bulmuştur. Kaya ve Küçük (2017) dini inancının ibadetine devam etme, namaz kılma ve oruç tutma eylemlerinin bireylerin psikolojik iyi oluşları ile olumlu ilişki gösterdiğini belirtmişlerdir. Kimter’in (2016) bulguları da beş vakit namaz ve nafile namaz kılmanın psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı olarak açıkladığını göstermiştir.

Seyhan (2013) dua etme ile psikolojik iyi oluş hakkında bir çalışma yapmıştır. Araştırmada dua etmenin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde, düşük seviyede (kadınlarda $r^2=0.68$, erkeklerde $r^2=0.39$) anlamlı olarak açıkladığını bulmuştur. Araştırmacı yordama ilişkisinin zayıf olmasını çalışma grubunun genç beliren yetişkin grubundan oluştuğundan ve alanyazına göre yaşam dönemleri arasında bu grubun en az dindar olunan dönem olarak yorumlanması ile açıklamıştır.

Dini inancının gereğini yapmak, psikolojik iyi oluş yapıtaşlarından yaşama anlam katma ve bir amaca yönelik hayatı sürdürme ile ilgilidir (Ryff, 1989; Diener ve diğ., 2009; 2010). Bireyler dini inanışa sahip olarak hayatlarına bir anlam yüklemektedirler. Ve bu inancın gereğini yaptıkça (ibadet, dua, sohbet vb.) hayat amaçlarına ulaşmaları için bir adım daha ilerlemiş olurlar. Bu durumdan dolayı birey dini inancı gereğini yaparak mutluluk duygusunu yaşar, hem psikolojik hem de öznel iyi oluşunun artması ile genel anlamda iyi oluşta artış gerçekleşir.

Bu çalışmada da dini inancı gereğini yerine getirmenin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde açıkladığı bulunmuştur. Araştırmanın bu sonuçları, dini inancı gereğini yerine getiren evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarında artış gerçekleşmesinin beklenebileceği anlamına gelmektedir. Bu sonuç yukarıda ifade edildiği gibi alanyazın tarafından desteklenmektedir. Bu olumlu etkinin koruyucu veya iyileştirici gücü olabileceği yorumu yapılabilir.

5.4.4. Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Doğrudan Mutluluğa Yönelik Davranış Sergileme Stratejisi Tarafından Açıklanmamasına Dair Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın bulguları ile yapılan Regresyon Analizi sonuçlarına göre evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergileme stratejisi anlamlı bir ilişki göstermemiştir. Doğrudan mutluluğa yönelik davranış gösterme stratejisi mutlu olmak için şarkı söylemek, neşeli müzikler dinlemek, şakalar yapmak ve insanları güldürmek davranışlarından oluşmaktadır. Söz edilen bu davranışlar Eryılmaz'ın (2017) çalışmasında öznel iyi oluşu anlamlı derecede artırmaktadırlar. Fakat bu çalışmanın bulgularına göre bu davranışların evli bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde açıklayıcı bir gücü olmadığı bulunmuştur.

Mutluluğu artırma stratejileri açısından müziği ele alırsak neşeli müzikler dinleme ve şarkı söyleme eylemlerini ele almalıyız. Müzik dinlemenin hormonlar ve beyin üzerinde olumlu etkilerini gösteren çalışmalar vardır. Hirokawa ve Ohira (2003) düşük ve yüksek tempolu müziğin bağışıklık sistemi ve hormonlardaki etkisini incelemişlerdir. Düşük tempolu müzik dinlemek iyi oluşu artırırken, yüksek tempolu müzik dinlemek norepinefrin hormonunu azaltmıştır. Stres hormonu olarak da bilinen norepinefrinin azalması depresyon semptomlarını artırabilmektedir. Evers ve Suhr (2000) müziğin bireylerin beyinsel, hormonsal ve fizyopsikolojik etkileri için müziğin kişi tarafından beğenilip beğenilmemesinin farklı etkiler gösterdiğini bulmuşlardır. Mutluluğu artırma stratejileri bakımından bireyin mutlu olmak için neşeli müzik dinleme eyleminin tercihe bağlı bir davranış olduğu söylenebilir. Neşeli müzik dinlemek müzik zevki bakımında tercih edilmiyor olabilir. Kişi bu tarz müziği beğenmeyebilir. Tercih ettiğinde hoşnut kalmadığı için psikolojik iyi oluşunda artış gözlemlenmeyebilir. Buna göre Evers ve Suhr'un (2000) çalışması ile bu araştırmanın bulgularının desteklenebileceği söylenebilir.

Konu hakkında bir başka eylem olan şarkı söylemek için de yeterli araştırmanın bulunmadığı söylenebilir. Literatürde şarkı söylemenin psikolojik iyi oluşa etkisi üzerinde sınırlı sayıda çalışma vardır. Busch ve Gick (2012) Kanada’da koroda şarkı söylemenin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisini incelemişlerdir. Çalışmada 3 adet psikolojik iyi oluş ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçekler Ryff’in Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Ryan ve Frederick’in (1997) Dinçlik Ölçeği ve Diener ve arkadaşlarının (2009) Psikolojik İyi Oluş Ölçeğidir. Çalışmanın MANOVA analizi bulguları incelendiğinde; psikolojik iyi oluş ile şarkı söylemek arasında anlamlı bulunan ilişkinin Ryan ve Frederick’in Canlılık Ölçeği ile Ryff’in Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin kişisel gelişim alt boyutunda gerçekleştiği görülmüştür. Diener ve arkadaşlarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine göre anlamlı bir yordama ilişkisi bulunmamıştır (Busch, Gick, 2012). Bu araştırmada da Diener ve arkadaşlarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Ve benzer şekilde şarkı söylemeyi de içine alan doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergileme stratejisi ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Diener ve arkadaşlarının (2009, 2010) psikolojik iyi oluş hakkında çalışmaları ve ölçeklerinin alanyazın temeli Ryff, Ryan ve Deci’den etkilenmiş fakat bu iki teori ile sınırlı kalmamıştır. Araştırmacılar Seligman, Csikszentmihalyi ve Maslow’un da ruh sağlığı üzerine görüşlerini de çalışmaya dahil etmişlerdir. Böylece Ryan ve Ryff’ten farklı olarak; genel psikolojik iyilik halini ölçerken bir yandan da yaşama anlamı, katılımlı paylaşım ve alakalı olma, öz-kabul, diğerlerinden saygı görme ve iyimserlik yapılarını içermektedir. Bu yönden Ryff ve Ryan’ın psikolojik iyi oluş yapısından farklılaşmaktadır. Özellikle iyimserlik yapısı diğer modellerde bulunmamaktadır. Psikolojik iyi oluşun farklı teori ve modeller ile açıklanması ve yine bu farklı modellere göre ölçülmesi birbirinden farklı sonuçlar vermesine sebep olabilir.

Şarkı söylemek ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir uzman da Clift’tir. Clift ve arkadaşlarının (2010) çalışmasına göre şarkı söylemek bireylerin psikolojik iyi oluşlarına olumlu katkıda bulunabilir. Fakat bu yorumun zayıf olduğu düşünülmektedir. Literatürde bu konuda yapılan çalışma sayısının az olduğu ve çoğunlukla Batı kültürlerinde gerçekleştirildiği ifade edilmiştir. İngiltere, Avustralya ve Almanya evrenlerinde yapılan bir çalışmada WHOQOL-BREF ölçeği ile psikolojik iyi oluş ölçülmüştür (Clift, Hancox, 2010). Bulgularda erkek şarkıcıların psikolojik iyi oluşları ile şarkı söylemeleri arasında anlamlı fark bulunmazken, kadın şarkıcılarda da sadece %5’lik düşük oranlı açıklama ilişkisi bulunmuştur.

Araştırmacılar bu bulgulara bakılarak psikolojik iyi oluşun şarkı söylemek tarafından yordanabildiği gibi genel bir yorum yapılmaması gerektiğini belirtmişlerdir. Aksine kadınların şarkı söylemek ile elde ettikleri etkiyi fazlaca algıladıkları yorumunun yapılabileceğini dile getirmişlerdir. Ayrıca grupla şarkı söylemenin etkilerini inceleyen çalışmaların çoğunlukla İngilizce konuşan veya İskandinav ülkelerde yapıldığı; diğer kültürlerde nasıl sonuçlar göstereceğinin hala bilinmez olduğu ifade edilmiştir (Clift ve diğ., 2010). Aktarılan bu sonuçlarına göre doğrudan mutluluğu artırma stratejisi eylemlerinden şarkı söylemenin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı söylenebilir, en azından Türkiye veya doğu ülkeleri evrenleri için aykırı bir sonuç gösteren çalışmaya rastlanmamıştır.

Psikolojik iyi oluş ödomanik mutluluk ile açıklanmaktadır. Ödomanik mutluluk bireyin genel anlamda kendini iyi hissetmesi ile beraber hayatına anlam yüklemiş olması ve bu anlamı gerçekleştirmeye yönelik davranışlar sergilemesidir (Ryff, 1989). Ve yine yaşam anlamlarına yönelik hayatını devam ettirirken geleceğe yönelik iyimser tutum içinde olmak ve diğerlerinden saygı görmek bireylerde ödomanik mutluluk yaşatmaktadır (Diener ve diğ., 2009,2010). Doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergilemek ise anlık olarak haz yaşamak ile ilgilidir. Bu strateji ile bireyler o anlık olumlu duygularını artırmaktadır; bu da öznel iyi oluşlarında artış gösterebilmektedir. Fakat psikolojik iyi oluş açısından ele alındığında anlık haz yaşamak bireyin genel ruh sağlığına, yaşam amaçlarına, iyimserlik tutumlarına veya saygı görmesine bir etki göstermemektedir (Busch ve Gick, 2012; Eryılmaz, 2017). Bu çalışmada da doğrudan mutluluğa yönelik davranışlar sergilemenin bireylerin ruh sağlığına etki göstermediği savı desteklenmiştir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmada evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile evlilik doyumu, öz-anlayış ve mutluluğu artırma stratejileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan istatistiksel analizlerin sonuçları alanyazına uygun şekilde tartışılmıştır ve yorumlar yapılmıştır. Araştırmanın sonuçları aşağıda sıralanmıştır.

1. Evli bireylerin psikolojik iyi oluşları cinsiyet açısından incelendiğinde, evli kadın ve erkeklerin psikolojik iyi oluşlarında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır.
2. Evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının evlilik doyumu, öz-anlayış, ve mutluluğu artırma stratejileri ile pozitif yönde anlamlı ilişki gösterdiği bulunmuştur.
3. Evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile anlamlı ilişki gösteren mutluluğu artırma stratejilerinin; istekleri doyurmak, mental kontrol yapmak, dini inancı gereğini yerine getirmek ve doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergilemek stratejileri olduğu bulunmuştur.
4. Evli bireylerin evlilik doyumlarının, psikolojik iyi oluşlarını pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.
5. Evli bireylerin öz-anlayışlarının, psikolojik iyi oluşlarını pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.
6. Evli bireylerin kullandıkları mutluluğu artırma stratejilerinin psikolojik iyi oluşlarını pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.
7. Mutluluk stratejilerinden istekleri doyurmak, mental kontrol yapmak ve dini inancı gereğini yapmak stratejileri evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarını pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.
8. Mutluluk stratejilerinden doğrudan mutluluğa yönelik davranış sergilemek stratejisinin, evli bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde anlamlı yordama ilişkisi bulunmamıştır.

6.2. Öneriler

Bu araştırmada evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile evlilik doyumu, öz-anlayış ve mutluluğu artırma stratejileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada evlilik doyumu, öz-anlayış ve mutluluğu artırma stratejilerinin evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarını pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Bu sonuçlar üzerinden aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

6.2.1. Araştırmanın Bulgularına Yönelik Öneriler

1. Bu çalışmanın bulgularına göre evlilik doyumu, öz-anlayış ve mutluluğu artırma stratejilerinden istekleri doyumak, mental kontrol yapmak ve dini inancı gereğini yapmak stratejileri evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarını yordamaktadır. Bu sonuca göre evlilik ve aile danışmanlığı konusunda hizmet veren uzman psikolojik danışmanlar, psikologlar ve terapistler için terapi süreçlerinde koruma ve iyileşme amaçlı evlilik doyumu, öz-anlayış ve mutluluğu artırma stratejilerini kullanmaları önerilebilir.
2. Evli bireylerin iyi oluşlarını veya ruh sağlıklarını geliştirmek için hazırlanacak ve uygulanacak programlarda evlilik doyumu ve öz-anlayışı artırıcı etkinliklere yer verilebilir. Yine bu programlarda istekleri doyuma, mental kontrol yapma ve dini inancı gereğini yapma stratejilerinin uygulanmasına yönelik etkinlikler kullanılabilir.
3. Bu çalışmada bireyin terapi dışında da kullanabileceği stratejiler olan mutluluğu artırma stratejilerinin, evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırdığı bulunmuştur. Bu stratejiler psikoterapi ve psikolojik danışma almayan evli bireyler için de kendi kendilerine yardım etme seçeneği olarak önerilebilir.

6.2.2. Gelecekte Yapılacak Araştırmalar İçin Öneriler

1. Bu araştırma ile uluslararası ve ulusal alanyazında ilk kez evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile mutluluğu artırma stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir ve anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca yetişkinler için mutluluğu artırma stratejileri hakkında ulusal alanyazındaki çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. Psikoloji literatüründe sınırlı olarak araştırılmış olan mutluluğu artırma stratejileri hakkında ulusal ve uluslararası araştırmacılar tarafından daha fazla araştırmalar yapılabilir.

2. Evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırmak için dñzenlenen; evlilik doyumu, ۆz-anlayış ve mutluluğu artırma stratejilerine dair etkinliklerin yer aldığı bir program hazırlanıp deneysel bir çalışma olarak uygulanarak sonuçları tartışabilir. Bۆylece bu araştırmada elde edilen verilerin uygulama sonucunda nasıl sonuçlar vereceği incelenebilir.
3. ۆz-anlayışın evli yetişkinlerin psikolojik iyi oluşları ۆzerinde etkisi farklı değişkenler, nicel ve nitel veriler ile derinlemesine incelenebilir.
4. Çalışmada mutluluğu artırma stratejilerinin evli bireylerin psikolojik iyi oluşunu artırdığı gۆrۆlmektedir. Bu sonuçlar bekar yetişkinler için de incelenebilir.
5. Bu araştırmada istekleri doyurma stratejisi ele alınırken zamanlama, gerçekçi isteklere sahip olma ve kişinin istediği şekilde sonuçlanma değişkenleri kontrol altına alınmamıştır. Bu değişkenler ele alınarak istekleri doyurmanın psikolojik iyi oluş ۆzerindeki ilişkisi incelenebilir.
6. Mutluluğu artırma stratejilerinin çalışılmadığı bir grup olan çalışan bireylerin psikolojik iyi oluşu ۆzerinde etkisini incelemek için araştırma tasarlanabilir.

KAYNAKÇA

- Akdağ Gülyüksel, Funda, Zeynep Cihangir Çankaya. 2015. Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Yordanması. **Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 11. s. 3
- Akın, Ahmet. 2009. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi Odaklı Grupla Psikolojik Danışmanın Psikolojik İyi Olma ve Öz-Duyarlık Üzerindeki Etkisi. Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Al Nima, Ali, Danilo Garcia. 2015. Factor Structure Of The Happiness-Increasing Strategies Scales (H-Iss): Activities And Coping Strategies İn Relation To Positive And Negative Affect. **Peerj**. c. 3: E1059.
- Al Nima, Ali, Trevor Archer, Danilo Garcia. 2012. Adolescents' Happiness-Increasing Strategies, Temperament, And Character: Mediation Models On Subjective Well-Being. **Health**. c. 4, s. 10: 802-810.
- Alaçam, Sena. 2020. Evli Bireylerde Evlilik Doyumu, Aldatma Eğilimi ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Alfawaz, Hanan A., Ve Diğ. 2016. Psychological Well-Being During Covid-19 Lockdown: Insights From A Saudi State University's Academic Community. **Journal Of King Saud University-Science** c. 33. s. 1: 101262.
- Allen, Ashley Batts, And Mark R. Leary. 2010. Self-Compassion, Stress, And Coping. **Social And Personality Psychology Compass** c. 4. s.2: 107-118.
- Amiri, Mohammad, Zakieh Sadeqi, Mohammed Hassan Hoseinpoor, Ahmad Khosravi. 2016. Marital Satisfaction And Its Influencing Factors In Fertile And Infertile Women. **Journal Of Family, Reproductive Health** c. 10. s.3: 139.
- Angusamy, Ajitha, Jayanty Kuppusamy, Reddiyoor Narayanaswamy Anantharaman, Saidatul Syafiqah. 2017. Study On Marital Satisfaction Among Malaysian Women. **International Journal For Studies On Children, Women, Elderly And Disabled**, c. 1: 85-89.
- Aristoteles. 1947. **Nicomachean ethics** (W. D. Ross, Trans.). In R. McKeon (Ed.), Introduction to Aristotle. New York: Modern Library (Aktaran: Ryff, Carol D. 1989. Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. **Journal Of Personality And Social Psychology**. c. 57. s. 6: 1069.

- Arnett, Jeffrey Jensen, And Susan Taber. 1994. Adolescence Terminable And Interminable. When Does Adolescence End?. **Journal Of Youth And Adolescence** c. 23, s. 5. 517-537.
- Arslan, Emel. 2008. Rikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlama, Güvenirlik Ve Geçerlik Çalışması. **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**. c.19: 53-60.
- Atçeken, Merve. 2014. Dindarlık, Evlilik Doyumu ve Kişilik Özelliklerinin Bağışlama İle İlişkisi Doktora Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Atlı, Fatih. 2019. Öğretmenlerin Öz-Anlayışları ile Mesleki Tükenmişlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Avşaroğlu, Selahattin, Esen Güleş. 2019. Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Anne Babaların Yaşam Doyumlarının Öz-Anlayış ve Merhamet Düzeyleri Açısından İncelenmesi. **Kastamonu Eğitim Dergisi**., c. 27. s.1:365-376.
- Baer, Ruth A., Emily Lb. Lykins, Jessica R. Peters. 2012. Mindfulness And Self-Compassion As Predictors Of Psychological Wellbeing In Long-Term Meditators And Matched Nonmeditators. **The Journal Of Positive Psychology**. c. 7, s.3: 230-238.
- Bahr, Stephen J., Bradford Chappell, Geoffrey K. Leigh. 1983. Age At Marriage, Role Enactment, Role Consensus, And Marital Satisfaction. **Journal Of Marriage And The Family**. 795-803.
- Bakkaloğlu, Ayça B., Ali Eryılmaz, Özkan Sapsağlam. 2019. The Scale Of Happiness Strategies For Children Used By Preschool Teachers. **Journal Of Computer And Education Research**. c. 7 s. 13: 171-182.
- Barnard, Laura K. John F. Curry. 2011. Self-Compassion. Conceptualizations, Correlates. **Interventions. Review Of General Psychology**. C. 15. S. 4: 289-303.
- Baş, Aslı Uz, F. Selda Soysal, Ferda Aysan. 2016. Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımının Psikolojik İyi-Oluş Ve Sosyal Destek İle İlişkisi. **Itobiad. Journal Of The Human , Social Science Researches**. c. 5. s. 4: 1035-1046.
- Baumeister, Roy F., Mark R. Leary. 1995. The Need To Belong. Desire For İnterpersonal Attachments As A Fundamental Human Motivation. **Psychological Bulletin**. c.117. s. 3: 497–529.
- Becker, Lawrance C. 1992. Good Lives. Prolegomena. Social Philosophy. **Policy**. c. 9: 15–37.
- Benin, Mary Holland, Barbara Cable Nienstedt. 1985. Happiness In Single-And Dual-Earner Families. The Effects Of Marital Happiness, Job Satisfaction, And Life Cycle. **Journal Of Marriage And The Family**. 975-984.

- Bennett-Goleman, Tara . 2001. **Emotional alchemy: How the mind can heal the heart**. New York: Three Rivers Press. (Aktaran: Neff, Kristin D. 2003a. Self-Compassion. An Alternative Conceptualization Of A Healthy Attitude Toward Oneself. **Self And Identity**. c. 2. s. 2: 85-101).
- Bertoni, Anna, Guy Bodenmann. 2010. Satisfied And Dissatisfied Couples. Positive And Negative Dimensions, Conflict Styles, And Relationships With Family Of Origin. **European Psychologist**. c. 15. s. 3: 175-184
- Birni, Gaye, Mehmet Engin Deniz. 2019. A Cross-Cultural Research On Coping, Self-Compassion And Well-Being. Japanese And Turkish Sample. **V. International Congress On Education And Social Sciences (Turkcess), 27-29 Haziran 2019**. İstanbul. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Blaine, Bruce, Jennifer Crocker. 1995. Religiousness, Race, And Psychological Well-Being. Exploring Social Psychological Mediators. **Personality And Social Psychology Bulletin**. c. 21. s. 10: 1031-1041.
- Bluth, Karen, Jinyoung Park, Christine Lathren. 2020. Is Parents' Education Level Associated With Adolescent Self-Compassion?. **Explore**. c. 16. s. 4: 225-230
- Bluth, Karen, Michael Mullarkey, Christine Lathren. 2018. Self-Compassion. A Potential Path To Adolescent Resilience And Positive Exploration. **Journal Of Child And Family Studies**. c. 27. s. 9: 3037-3047.
- Bluth, Karen, Rebecca A. Campo, William S. Futch, Susan A. Gaylord. 2017. Age And Gender Differences In The Associations Of Self-Compassion And Emotional Well-Being In A Large Adolescent Sample. **Journal Of Youth And Adolescence**. c. 46. s.4: 840-853.
- Bodenmann, Guy. 1997. Dyadic Coping-A Systematic-Transactional View Of Stress And Coping Among Couples. Theory And Empirical Findings. **European Review Of Applied Psychology**. c.47: 137-140.
- Boehm, Julia K., Sonja Lyubomirsky, Kennon M. Sheldon. 2011. A Longitudinal Experimental Study Comparing The Effectiveness Of Happiness-Enhancing Strategies In Anglo Americans And Asian Americans. *Cognition*. **Emotion**. c. 2., s. 7: 1263-1272.
- Bolat, Zeynep. 2013. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıkları İle Öz-Anlayışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bradburn, Norman M. 1969. The Structure Of Psychological Well-Being. **American Sociological Review**. c. 3., s. 5: 948-949
- Bradbury, Thomas N., Frank D. Fincham, Steven Rh. Beach. 2000. Research On The Nature And Determinants Of Marital Satisfaction. A Decade In Review. **Journal Of Marriage And Family**. c. 62. s. 4: 964-980.

- Bradbury, Thomas N., Frank D. Fincham. 1992a. Assessing Attributions In Marriage. The Relationship Attribution Measure. **Journal Of Personality And Social Psychology**. c.6. s.3: 457.
- _____. 1992b. Attributions And Behavior In Marital Interaction. **Journal Personality And Social Psychology**. c. 63. s. 4: 613.
- Bradley, Ben. 2009. **Well-being and death**. Oxford: Oxford University Press (Aktaran: Dorsey, Dale. 2013. Desire-Satisfaction And Welfare As Temporal. **Ethical Theory And Moral Practice**. c.16. s. 1: 151-171).
- Bray, Steven R., Matthew Yw Kwan. 2006. Physical Activity Is Associated With Better Health And Psychological Well-Being During Transition To University Life. **Journal Of American College Health**. c. 55 s. 2: 77-82.
- Breines, Juliana G., Serena Chen. 2012. Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. **Personality And Social Psychology Bulletin**. c. 038, s. 9: 1133-1143.
- Brooks, Samantha. K., Rebecca Dunn, Richard Amlôt, G. James Rubin, Neil Greenberg. 2019. Protecting The Psychological Wellbeing Of Staff Exposed To Disaster Or Emergency At Work. A Qualitative Study. **Bmc Psychology**. c. 7. s. 1: 78.
- Brown, Byron. 1999. **Soul Without Shame. A Guide To Liberating Yourself From The Judge Within**. Shambhala Publications. (Aktaran: Neff, Kristin D. 2003a. Self-Compassion. An Alternative Conceptualization Of A Healthy Attitude Toward Oneself. **Self And Identity**. c. 2. s. 2: 85-101).
- Brown, Kirk Warren, Richard M. Ryan. 2003. The Benefits Of Being Present. Mindfulness And Its Role In Psychological Well-Being. **Journal Of Personality And Social Psychology**. c. 84. s.4: 822.
- Brown, Susan. L. 2000. The Effect Of Union Type On Psychological Well-Being. Depression Among Cohabitors Versus Marrieds. **Journal Of Health And Social Behavior**. 241-255.
- Brown, Susan. L., Randolph M. Nesse, Amiram D. Vinokur, Dylan M. Smith. 2003. Providing Social Support May Be More Beneficial Than Receiving It. Results From A Prospective Study Of Mortality. **Psychological Science**. c. 14. s.4: 320-327.
- Bruckner, Donald W. 2010. Subjective Well-Being And Desire Satisfaction, **Philosophical Papers**. c. 39. s. 1: 1-28.
- Bruckner, Donald W. 2013. Present Desire Satisfaction And Past Well-Being, **Australasian Journal Of Philosophy**. c. 91. s. 1: 15-29.

- Bruni, Luigino, Pier Luigi Porta, Eds. 2005. **Economics And Happiness. Framing The Analysis**. Oup Oxford.
- Brusilovski, Eugene, Ve Diğ. 2016. .Social Media Use, Community Participation And Psychological Well-Being Among Individuals With Serious Mental Illnesses. **Computers In Human Behavior**. c. 65: 232-240.
- Bowerman, Charles. 1964. "Prediction studies." In Harold Christensen (ed.). **Handbook of Marriage and the Family**. Chicago: Rand McNally. and Company (Aktaran: Spanier, Graham B., Charles L. Cole. 1976 .Toward Clarification And Investigation Of Marital Adjustment. **International Journal Of Sociology Of The Family**. 121-146).
- Buluş, Mustafa, Burcu Bağcı. 2016. Evlilik Doyumu. Aile Yılmazlığı Ve Etkili İletişim Becerilerinin Rolü. **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 1 s. 40.
- Burgess, Ernest W., Leonard S. Cottrell. 1936. .The Prediction Of Adjustment In Marriage. **American Sociological Review**. c. 1 s. 5: 737-751.
- Burgess, Ernest Watson, Harvey James Locke. 1945. **The family: From institution to companionship**. New York: American Book Company. (Aktaran: Rollins, Boyd C., Kenneth L. Cannon. 1974 .Marital Satisfaction Over The Family Life Cycle. A Reevaluation. **Journal Of Marriage And The Family**. 271-282).
- Burgess, Ernest Watson, Harvey James Locke, Mary M. Thomes. 1963. **The family: From institution to companionship**. New York: American Book Company. (Aktaran: Hicks, Mary W., Marilyn Platt. 1970. .Marital Happiness And Stability. A Review Of The Research In The Sixties. **Journal Of Marriage And The Family**. 553-574).
- _____. 1971. **The Family**. New York: Van Nostrand Rinehold (Aktaran: Spanier, Graham B., Charles L. Cole. 1976 .Toward Clarification And Investigation Of Marital Adjustment. **International Journal Of Sociology Of The Family**. 121-146).
- Burleson, Brant R., Wayne H. Denton. 1997. .The Relationship Between Communication Skill And Marital Satisfaction. Some Moderating Effects. **Journal Of Marriage And The Family**. 884-902.
- Burr, Wesley R. 1970. .Satisfaction With Various Aspects Of Marriage Over The Life Cycle. A Random Middle Class Sample. **Journal Of Marriage And The Family**. 29-37.
- Burt, Emily L., Jacqueline Atkinson. 2012. .The Relationship Between Quilting And Wellbeing. **Journal Of Public Health** c. 3 s.1: 54-59.
- Busby, Dean M., Clark Christensen, D. Russel Crane, Jeffry H. Larson. 1995. A Revision Of The Dyadic Adjustment Scale For Use With Distressed And

- Nondistressed Couples. Construct Hierarchy And Multidimensional Scales. **Journal Of Marital And Family Therapy**. c. 21 s.3: 289-308.
- Busch, Sally L., Mary Gick. 2012. A Quantitative Study Of Choral Singing And Psychological Well-Being. **Canadian Journal Of Music Therapy**. c. 18. s.1.
- Buunk, Bram P., Wim Mutsaers. 1999. .Equity Perceptions And Marital Satisfaction In Former And Current Marriage. A Study Among The Remarried. **Journal Of Social And Personal Relationships**. c. 16 s.1: 123-132.
- Büyüköztürk, Ebru Kılıç Çakmak, Özcan Erkan Akgün, Şirin Karadeniz, Funda Demirel. 2017. **Bilimsel Araştırma Yöntemleri**. Pegem Atıf İndeksi.
- Caffo, Ernesto, Francesca Scandroglio, Lisa Asta. 2020. “Debate” Covid-19 And Psychological Well-Being Of Children And Adolescents In Italy. **Child And Adolescent Mental Health**. c. 25 s. 3: 167-168.
- Campbell, Angus. 1981. **The Sense Of Well-Being In America: Recent Patterns And Trends**. New York: McGraw-Hill. (Aktaran: Coombs, Robert H. 1991. .Marital Status And Personal Well-Being. A Literature Review. **Family Relations**. 97-102).
- Campbell, Angus, Philip E. Converse, Willard L. 1976. **Rodgers. The Quality Of American Life: Perceptions, Evaluations, And Satisfaction**. Russell Sage Foundation. (Aktaran: Michalos, Alex C. 1980. Satisfaction And Happiness. **Social Indicators Research**, c. 8. s. 4. 385-422).
- Canel, Azize N. 2007. Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu Ve Örnek Bir Grup Çalışmasının Sınanması. Doktora Tezi. İstanbul. Marmara Üniversitesi
- Cantrell, William A. 1976. Compassion And Self-Hate. An Alternative To Despair. **American Journal Of Psychiatry**. c. 133 s. 1: 109.
- Cao, Jinya, Ve Diğ. 2020. A Study Of Basic Needs And Psychological Wellbeing Of Medical Workers in The Fever Clinic Of A Tertiary General Hospital In Beijing During The Covid-19 Outbreak. **Psychotherapy And Psychosomatics**. c. 1.
- Cardak, Mehmet. 2013. .Psychological Well-Being And Internet Addiction Among University Students. **Turkish Online Journal Of Educational Technology-Tojet**. c. 1 s. 3: 134-141.
- Carmeli, Abraham, Meyrav Yitzhak-Halevy, Jacob Weisberg. 2009. .The Relationship Between Emotional Intelligence And Psychological Wellbeing. **Journal Of Managerial Psychology**.
- Carr, Deborah, Vicki A. Freedman, Hennifer C. Cornman, Norbert Schwarz. 2014. Happy Marriage, Happy Life? Marital Quality and Subjective Well-Being in Later Life. **Journal of Marriage and Family**. c. 76: 930-948.

- Carriedo, Alejandro, Jose A. Cecchini, Javier Fernandez-Rio, Antonio MEndez-Gimenez. 2020. Covid-19, Psychological Well-Being And Physical Activity Levels In Older Adults During The Nationwide Lockdown In Spain. **The American Journal Of Geriatric Psychiatry**. c. 28 s. 1: 1146-1155.
- Castilho, Paula, Sergio Carvalho, Sara Marques, Jose Pinto-Gouveia. 2017. Self-Compassion And Emotional Intelligence In Adolescence. A Multigroup Mediation Study Of The Impact Of Shame Memories On Depressive Symptoms. **Journal Of Child And Family Studies**. c. 26 s. 3: 759-768.
- Chang, Edward C., Thomas J. D'zurilla,, Lawrence J. Sanna. 2009. .Social Problem Solving As A Mediator Of The Link Between Stress And Psychological Well-Being In Middle-Adulthood. **Cognitive Therapy And Research**. c. 33 s. 1: 33-49.
- Chen, Beiwen, Maarten Vansteenkiste, Wim Beyers, Liesbet Boone, Edward L. Deci, Jolene Van der Kaap-Deer, Bart Duriez, Willu Lens, Lennia Matos, Athanasios Mouratidis, Richard M. Ryan, Kennon M. Sheldon, Bart Soenens, Stjin Van Petegem, Joke Verstuyf. 2015. Basic Psychological Need Satisfaction, Need Frustration, And Need Strength Across Four Cultures. **Motivation And Emotion**. c. 39 s. 2: 216-236.
- Chen, Fang Fang, Yiming Jing, Adele Hayes, Jeong Min Lee. 2013. Two Concepts Or Two Approaches? A Bifactor Analysis Of Psychological And Subjective Well-Being. **Journal Of Happiness Studies**. c. 14 s. 3: 1033-1068.
- Chen, Hsuan-Ting, Xueqing Li. 2017. The Contribution Of Mobile Social Media To Social Capital And Psychological Well-Being. Examining The Role Of Communicative Use, Friending And Self-Disclosure. **Computers in Human Behavior** c. 75: 958-965.
- Chen, Ssu-Kuang. 2012. Internet Use And Psychological Well-Being Among College Students. A Latent Profile Approach. **Computers In Human Behavior**. c. 28. s. 6: 2219-2226.
- Chen, Xuan, Merrill Silverstein. 2000. .Intergenerational Social Support And The Psychological Well-Being Of Older Parents In China. **Research On Aging**. c. 22 s. 1:43-65.
- Chen, Yiwei, Anna Persson. 2002. Internet Use Among Young And Older Adults. Relation To Psychological Well-Being. **Educational Gerontology**. c. 28 s. 9: 731-744.
- Choi, Doo-Hun, Ghee-Young Noh. 2020. The Influence Of Social Media Use On Attitude Toward Suicide Through Psychological Well-Being, Social Isolation, And Social Support. **Information, Communication , Society**. c. 23 s. 10: 1427-1443.

- Chraif, Mihaela, And Daniela Dumitru. 2015. Gender Differences On Wellbeing And Quality Of Life At Young Students At Psychology. **Procedia-Social And Behavioral Sciences**. c. 180: 1579-1583.
- Church, A. Timothy, Marcia S. Katigbak, Joselina Ibanez-Reyes, Jose de Jesus Vargas-Flores, Guy J. Curtis, Junko Tanaka-Matsumi, Helena F. Cabrera, Khariul A. Mastor, HEngsheng Zhang, Jiliang Shen, Kennet D. Locke, Juan M. Alvarez, Charles M. Ching, Fernando A. Ortiz, Jean-Yves R. Simon. 2014. Relating Self-Concept Consistency To Hedonic And Eudaimonic Well-Being In Eight Cultures. **Journal Of Cross-Cultural Psychology**. c. 45. s. 5: 695-712.
- Ciarrochi, Joseph, Alexandre J. S. Morin, Baljinder K. Sahdra, David Litalien, Philip D. Parker. 2017. A Longitudinal Person-Centered Perspective On Youth Social Support. Relations With Psychological Wellbeing. **Developmental Psychology**. c. 53. s. 6: 1154.
- Clift, Stephen, Grenville Hancox. 2010. .The Significance Of Choral Singing For Sustaining Psychological Wellbeing. Findings From A Survey Of Choristers In England, Australia And Germany. **Music Performance Research**. c. 3. s. 1. 79-96.
- Clift, Stephen, Jennifer Nicol, Metthew Raisbeck, Christine Whitmore, Ian Morrison. 2010. Group Singing, Wellbeing And Health. A Systematic Mapping Of Research Evidence. **Unesco Observatory**. c. 2. s. 1.
- Coffman, Donna L., Tammy D. Gilligan. 2002. .Social Support, Stress, And Self-Efficacy. Effects On Students' Satisfaction. **Journal Of College Student Retention. Research, Theory , Practice**. c. 4. s. 1: 53-66.
- Cohen, Sheldon, Thomas A. 1985. Wills. Stress, Social Support, And The Buffering Hypothesis. **Psychological Bulletin**. c. 98. s. 2: 310.
- Coombs, Robert H. 1991. Marital Status And Personal Well-Being. A Literature Review. **Family Relations**. 97-102.
- Coombs, Robert H., Fawzy I. Fawzy. 1982. The Effect Of Marital Status On Stress In Medical School. **The American Journal Of Psychiatry**.
- Costa Jr, Paul T., Alan B. Zonderman, Robert R. McCrae, Joan Cornoni-Huntley, Ben Z. Locke, Helen E. Barbano. 1987. Longitudinal Analyses Of Psychological Well-Being In A National Sample. Stability Of Mean Levels. **Journal Of Gerontology** c. 42. s. 1: 50-55.
- Cowen, Emory L. 1994. The Enhancement Of Psychological Wellness. Challenges And Opportunities. **American Journal Of Community Psychology**. c. 22. s. 2: 149-179.
- Cresswell, Mark. 2008. .Szasz And His Interlocutors. Reconsidering Thomas Szasz's "Myth Of Mental Illness" Thesis. **Journal For The Theory Of Social Behaviour**. c. 38. s. 1: 23-44.

- Csikszentmihalyi, Mihaly, 1990. **Flow. The Psychology Of Optimal Experience.** New York: Harper , Row.
- Cunningham, Anna-Marie, Chris Knoester. 2007. Marital Status, Gender, And Parents' Psychological Well-Being. **Sociological Inquiry.** c. 77. s. 2: 264-287.
- Curun, Ferzan, Muharrem Çapkın. 2014. Romantik Kıskançlığın Bağlanma Stilleri, Benlik Saygısı, Kişilik Özellikleri Ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanması. **Psikoloji Çalışmaları.** c. 34. s. 1: 1-22
- Çağ, Pınar, İbrahim Yıldırım. 2007. Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel Ve Kişisel Değişkenler. **Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal.** c. 4. s. 39.
- Çavuşoğlu, Zeynep Ş. 2011. Bağlanma Stilleri Evlilik Uyumu Ve Aldatma Eğilimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çelik, Eyüp. 2012. Evli Bireylerin Cinsel Özgüven Düzeyleri İle Cinsel Öz-Yeterlik, Evlilik Yaşam Doyumu Ve Cinsel Utangaçlıkların İncelenmesi. Doktora Tezi. Sakarya. Sakarya Üniversitesi.
- Çetinkaya, Ali, Safiye Sarıcı Bulut. 2019. .Lise Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücü Düzeyleri Ve Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejilerinin İncelenmesi. **Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi.** c. 9. s. 55: 1053-1084.
- Dammann, Eric J. 1997. The Myth Of Mental Illness. Continuing Controversies And Their Implications For Mental Health Professionals. **Clinical Psychology Review.** c. 17. s. 7:733-756.
- Daniels, Michael. 1982. .The Development Of The Concept Of Self-Actualization In The Writings Of Abraham Maslow. **Current Psychological Reviews.** c. 2. s. 1: 61-75.
- Dargahi, S. H., F. Mohsenzade, K. Zaharakar. 2015. .The Effect Of Positive Thinking Training On Psychological Well-Being And Perceived Quality Of Marital Relationship On Infertile Women. **Positive Psychology Research.** c. 1. s. 3: 45-58.
- David, Prabu, Laura Stafford. 2015. A Relational Approach To Religion And Spirituality In Marriage. The Role Of Couples' Religious Communication In Marital Satisfaction. **Journal Of Family Issues.** c. 36. s. 2: 232-249.
- Davidson, Bernard, Jack Balswick, Charles Halverson. 1983. Affective Self-Disclosure And Marital Adjustment. A Test Of Equity Theory. **Journal Of Marriage And The Family.** 93-102.
- Davidson, Bernard. 1984. A Test Of Equity Theory For Marital Adjustment. **Social Psychology Quarterly.** 36-42.

- Deci, Edward L., Richard M. Ryan. 2008. Self-Determination Theory. A Macrotheory Of Human Motivation, Development, And Health. **Canadian Psychology/Psychologie Canadienne**. c. 49. s. 3: 182.
- Demirli, Cihad, Merve Kendir. 2016. Evlilik Doyumu Üzerinde Anne Baba Tutumunun Etkisinin İncelenmesi. **Education Sciences**. c. 11. s. 3: 96-113.
- Deniz, Mehmet Engin, Şahin Kesici, A. Serkan Sümer. 2008. The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. **Social Behavior and Personality: an international journal**. c. 36. s. 9:1151-1160.
- Deniz, Mehmet Engin, S. Merve Erus, Ayşe Büyükcebeci. 2017. Bilinçli Farkındalık İle Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü. **Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi**. c. 7. s. 47: 17-31.
- Deniz, Mehmet Engin, Coşkun Arslan, Zümra Özyeşil, Melek İzmirli. 2012. Öz-Anlayış, Yaşam Doyumu, Negatif Ve Pozitif Duygu. Türk Ve Diğer Ülke Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma. **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 1. s. 23: 428-446.
- Devine, Paula, Katrina Lloyd. 2012. Internet Use And Psychological Well-Being Among 10-Year-Old And 11-Year-Old Children. **Child Care In Practice**. c. 18. s. 1: 5-22.
- Dhasmana, Pooja, Grace Madonna Singh, Muthuvenkatachalam Srinivasan, Saurubh Kumar. 2018. Anger And Psychological Well-Being. A Correlational Study Among Working Adults İn Uttarakhand, India. **International Journal Of Medical Science And Public Health**. c. 7. s. 4: 296-301.
- Dhir, Amandeep, Yossiri Yossatorn, Puneet Kaur, Sufen Chen. 2018. Online Social Media Fatigue And Psychological Wellbeing—A Study Of Compulsive Use, Fear Of Missing Out, Fatigue, Anxiety And Depression. **International Journal Of Information Management**. c. 40: 141-152.
- Diener, Ed, Robert A. Emmons, Randy J. Lar.Sem, Sharon Griffin. 1985. .The Satisfaction With Life Scale. **Journal Of Personality Assessment**. c. 49. s. 1: 71-75.
- Diener, Ed., Carol L. Gohm, Eunkook Suh, Shigehiro Oishi. 2000. Similarity Of The Relations Between Marital Status and Sunjective Well-Being Across Cultures. **Journal of Cross-Cultural Psychology**. c. 31. s. 4: 419-436.
- Diener, Ed, Christie Napa Scollon, Richard E. Lucas. 2009. The Evolving Concept Of Subjective Well-Being. The Multifaceted Nature Of Happiness.. **Advances in Cell Aging And Gerontology**. c. 15
- Diener, Ed, Jeffrey J. Sapyta, Eunkook Suh. 1998. Subjective Well-Being Is Essential To Well-Being. **Psychological Inquiry**. c. 9. s. 1: 33-37.

- Diener, Ed, Katherine Ryan. 2009. Subjective Well-Being. A General Overview. **South African Journal Of Psychology**. c. 39. s. 4: 391-406.
- Diener, Ed, Eunkook M. Suh, Richard E. Lucas, Heidi L. Smith. 1999. Subjective Well-Being. Three Decades Of Progress. **Psychological Bulletin**. c. 125. s. 2: 276.
- Diener, Ed, Derrick Wirtz, Robert Biswas-Diener, William Tov, Chu Kim-Prieto, Dong-won Choi, Shigehiro Oishi. 2009. New Measures Of Well-Being. Assessing Well-Being. Springer, **Dordrecht**. 247-266.
- Diener, Ed, Derrick Wirtz, William Tov, Chu Kim-Prieto, Dong-won Choi , Shigehiro Oishi, Robert Biswas-Diener. 2010. New Well-Being Measures. Short Scales To Assess Flourishing And Positive And Negative Feelings. **Social Indicators Research**. c. 97. s. 2: 143-156.
- Diener, Ed, William Tov. 2009. Well-Being On Planet Earth. **Psihologijske Teme**. c. 18. s. 2: 213-219.
- Diener, Ed. 2009. Subjective Well-Being. **The Science Of Well-Being**. 11-58.
- Dilmaç, Bülent, Metin Deniz, M. Engin Deniz. 2009. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışları İle Değer Tercihlerinin İncelenmesi. **Değerler Eğitimi Dergisi**. c. 7. s. 18: 9-24.
- Disabato, David J., Fallon R. Goodman, Todd B. Kashdan, Jerome L. Short. 2016. Different Types Of Well-Being? A Cross-Cultural Examination Of Hedonic And Eudaimonic Well-Being. **Psychological Assessment**. c. 28. s. 5:471.
- Doğan, Uğur. 2016. Effects Of Social Network Use On Happiness, Psychological Well-Being, And Life Satisfaction Of High School Students. Case Of Facebook And Twitter. **Eğitim Ve Bilim**. c. 41:183.
- Donchi, Lauren, Susan Moore. 2004. It's A Boy Thing The Role Of The Internet In Young People's Psychological Wellbeing. **Behaviour Change**. c. 21. s. 2: 76-89.
- Dorsey, Dale. 2013. Desire-Satisfaction And Welfare As Temporal. **Ethical Theory And Moral Practice**. c.16. s. 1: 151-171.
- Dudley, Margaret G., Frederick A. Kosinski Jr. 1990. Religiosity And Marital Satisfaction. A Research Note. **Review Of Religious Research**. 78-86.
- Dunn, Elizabeth W., Lara B. Aknin, Michael I. Norton. 2008. Spending Money On Others Promotes Happiness. **Science**. c. 319 s. 5870: 1687-1688.
- Dursun, Asiye. 2015. Anne Babası Boşanmış Ergenlerin Öznel İyi Oluşunu Artırma Programının Etkinliğinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Esogü, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Easterlin, Richard A. 2003. Explaining Happiness. **Proceedings Of The National Academy Of Sciences**. c. 100. s. 19: 11176-11183.

- Ellis, Albert. 1973. **Rational-Emotive Therapy**. Big Sur Recordings. 32-44.
- Emerson, Richard M. 1976. Social, Exchange Theory. **Annual Review Of Sociology**. c. 2: 335-362.
- Erdem, Şirin, Zekavet Kabasakal. 2015. Psikolojik İyi Olma Ve Yetişkin Bağlanma Boyutları. **Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi**. c. 4. s. 1.
- Ereş, Figen. 2009. Toplumsal Bir Sorun. Suçlu Çocuklar Ve Ailenin Önemi. **Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi**. c. 17. s. 17: 88-96.
- Eryılmaz, Ali, Leyla Ercan. 2016. Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları Ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. **Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal**. c. 4. s. 36.
- Eryılmaz, Ali. 2010a. Ergenler İçin Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejileri Ölçeğinin Geliştirilmesi. **Turkish Psychological Counseling, Guidance Journal**. c. 4. s. 33: 81-88.
- _____. 2017. .Pozitif Psikoterapiler. **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**. c. 9. s. 3. 346-362.
- _____. 2010b. Ergenlerde Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejilerini Kullanma İle Akademik Motivasyon Arasındaki İlişki. **Klinik Psikiyatri**. c. 13. s. 2:77-84.
- _____. 2011. Ergen Öznel İyi Oluşunun, Öznel İyi Oluşu Artırma Stratejilerini Kullanma İle Yaşam Amaçlarını Belirleme Açısından İncelenmesi. **Dusunen Adam. Journal Of Psychiatry, Neurological Sciences**. c. 24. s. 1.
- _____. 2014. Üniversite Öğrencileri İçin Geliştirilen Öznel İyi Oluşu Artırma Programının Etkililiğinin İncelenmesi. **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 1. s. 31: 111-128.
- _____. 2015. How Do Adolescents Use Subjective Well-Being Increasing Strategies According To Their Personality Traits?. **Kastamonu Education Journal**. c. 23. s. 2: 797-808.
- Eryılmaz, Ali, Özkan Sapsaglam. 2018. Development Of Subjective Well-Being Increasing Strategies Scale For Children (1-5 Ages) Their Mothers Use. **Journal Of Education And Training Studies**. c. 6. s. 6: 77-83.
- Eryılmaz, Ali, Hasan Atak. 2011. Ailesiyle Yaşayan Yaşlılarda Mutluluk Modeli. **Archives Of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arsivi** c. 48. s. 4.
- Evers, Stefan, Birgit Suhr. 2000. Changes Of The Neurotransmitter Serotonin But Not Of Hormones During Short Time Music Perception. **European Archives Of Psychiatry And Clinical Neuroscience**. c. 250. s. 3: 144-147.
- Every-Palmer, Susanna, Matthew Jenkins, Philip Gendall, Janet Hoek, Ben Beaghole, Caroline Bell, Jonathan Williman, Charlene Rapsey, James Stanley. 2020.

- Psychological Distress, Anxiety, Family Violence, Suicidality, And Wellbeing In New Zealand During The Covid-19 Lockdown. A Cross-Sectional Study. **Plos One**. c. 15. s. 11.
- Fahimdanesh, Farimah, Azam Noferesti, Kamran Tavakol. 2020. Self-Compassion And Forgiveness. Major Predictors Of Marital Satisfaction In Young Couples. **The American Journal Of Family Therapy**. c. 48. s. 3: 221-234.
- Fard, Mohammad Khodayari, Rouhollah Shahabi, Saeid Akbari Zardkhaneh. 2013. .Religiosity And Marital Satisfaction. **Procedia-Social And Behavioral Sciences**. c. 82: 307-311.
- Fava Giovanni A, Elena Tomba. 2009. Increasing Psychological Well-Being And Resilience Bypsychotherapeutic Methods. **J Pers**. c. 77:1903-1934
- Fava, Giovanni A., Chiara Ruini. 2003. Development And Characteristics Of A Well-Being Enhancing Psychotherapeutic Strategy. Well-Being Therapy. **Journal Of Behavior Therapy And Experimental Psychiatry**. c. 34. s. 1: 45-63.
- Fava, Giovanni A., C. Rafanelli, M. Cazzaro, S. Conti, S. Grande. 1998. "Well-Being Therapy" A Novel Psychotherapeutic Approach For Residual Symptoms Of Affective Disorders. **Psychological Medicine**. c. 28. s. 2: 475-480.
- Favell, James E., Rodney E. Realon, Kelly A. Sutton. 1996. Measuring And Increasing The Happiness Of People With Profound Mental Retardation And Physical Handicaps. **Behavioral Interventions. Theory , Practice In Residential , Community-Based Clinical Programs**. c. 11. s. 1: 47-58.
- Ferreira, Cláudia, José Pinto-Gouveia, Cristiana Duarte. 2013. Self-Compassion In The Face Of Shame And Body Image Dissatisfaction. Implications For Eating Disorders. **Eating Behaviors**. c. 14. s. 2: 207-210.
- Fincham, Frank D. 1985. Attribution Processes In Distressed And Nondistressed Couples. II. Responsibility For Marital Problems. **Journal Of Abnormal Psychology**. c. 94. s. 2: 183.
- Fincham, Frank D., Thomas N. Bradbury. 1992. "Assessing Attributions In Marriage" The Relationship Attribution Measure. **Journal Of Personality And Social Psychology**. c. 62. s. 3: 457.
- _____. 1993. Marital Satisfaction, Depression, And Attributions. A Longitudinal Analysis. **Journal Of Personality And Social Psychology**. c. 64. s. 3: 442.
- Fordyce, Michael W. 1977. Development Of A Program To Increase Personal Happiness. **Journal Of Counseling Psychology**. c. 24. s. 6: 511.
- _____. 1983. A Program To Increase Happiness. Further Studies. **Journal Of Counseling Psychology**. c. 30. s. 4: 483.

- Francis, Leslie J., Peter Kaldor. 2002. The Relationship Between Psychological Well-Being And Christian Faith And Practice In An Australian Population Sample. **Journal For The Scientific Study Of Religion**. c. 41. s. 1: 179-184.
- Freud, Sigmund. 1960. **Jokes And Their Relation To The Unconscious**, Trans. J. Strachey (Abingdon. Routledge).
- Fry, Prem S. 2000. Religious Involvement, Spirituality And Personal Meaning For Life. Existential Predictors Of Psychological Wellbeing In Community-Residing And Institutional Care Elders. **Aging, Mental Health**. c. 4. s. 4: 375-387.
- García, Manuel F. Martínez, Manuel García Ramírez, Isidro Maya Jariego. 2002. Social Support And Locus Of Control As Predictors Of Psychological Well-Being In Moroccan And Peruvian Immigrant Women In Spain. **International Journal Of Intercultural Relations**. c. 26. s. 3: 287-310.
- García, Héctor, Francesc Miralles. 2017. **Ikigai: Japonların Uzun Ve Mutlu Yaşam Sırrı**. İndigo Kitap.
- García-Alandete, Joaquín, Beatriz Soucase Lozano, Pilar Selles Nohales, Eva Rosa Martinez. 2013. Predictive Role Of Meaning In Life On Psychological Well-Being And Gender-Specific Differences. **Acta Colombiana De Psicología**. c. 16. s. 1: 17-24.
- George, Darren. 2009. **Spss For Windows Step By Step. A Simple Study Guide And Reference, 17.0 Update**, 10/E. Pearson Education.
- Germer, Christopher K., Kristin D. Neff. 2013. Self-Compassion In Clinical Practice. **Journal Of Clinical Psychology**. c. 69. s. 8: 856-867.
- Germer, Christopher. 2009. **The Mindful Path To Self-Compassion. Freeing Yourself From Destructive Thoughts And Emotions**. Guilford Press.
- Gilbert, Paul. 2009. Introducing Compassion-Focused Therapy. **Advances In Psychiatric Treatment**. c. 15. s. 3: 199-208.
- Gizem Özcan, Sevda. 2014. Evli Bireylerin Cinsiyete Göre Aldatma Eğilimleri, Evlilik Doyum Düzeyleri Ve Cinsel Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Doktora Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gorchoff, Sara M., Oliver P. John, Ravenna Helson. 2008. Contextualizing Change In Marital Satisfaction During Middle Age. An 18-Year Longitudinal Study. **Psychological Science**. c. 19. s. 11: 1194-1200.
- Gottman, John M., Lowell J. Krokoff. 1989. Marital Interaction And Satisfaction. A Longitudinal View. **Journal Of Consulting And Clinical Psychology**. c. 57. s. 1: 47.

- Gove, Walter R., Carolyn Briggs Style, Michael Hughes.1990. The Effect Of Marriage On The Well-Being Of Adults. A Theoretical Analysis. **Journal Of Family Issues**. c. 11. s. 1: 4-35.
- Gove, Walter R., Michael Hughes, Carolyn Briggs Style. 1983. Does Marriage Have Positive Effects On The Psychological Well-Being Of The İndividual?. **Journal Of Health And Social Behavior**. 122-131.
- Green, Morgan, Marta Elliott. 2010. Religion, Health, And Psychological Well-Being. **Journal Of Religion And Health**. c. 49. s. 2: 149-163.
- Greene, Lloyd, George Burke. 2007. Beyond Self-Actualization. **Journal Of Health And Human Services Administration**. 116-128.
- Greenleaf, Christy, Trent A. Petrie, Scott B. Martin. 2014. Relationship Of Weight-Based Teasing And Adolescents' Psychological Well-Being And Physical Health. **Journal Of School Health**. c. 84. s. 1: 49-55.
- Groarke, Jenny M., Emma Berry, Lisa Graham-Wisener, Phoebe E. McKenna-Plumley, Emily McGlinchey, Cherie Armour. 2020. Loneliness In The Uk During The Covid-19 Pandemic. Cross-Sectional Results From The Covid-19 Psychological Wellbeing Study. **Plos One**. c. 15. s. 9.
- Guo, Baorong, Jin Huang. 2005. Marital And Sexual Satisfaction In Chinese Families. Exploring The Moderating Effects. **Journal Of Sex, Marital Therapy**. c. 31. s. 1: 21-29.
- Güngör Houser, Ayşegül Y. 2009. Evli Bireylerin Sahip Oldukları İletişim Çatışması Türü, Romantik Kıskançlık Ve Duygusal Zeka Düzeylerinin Evlilik Doyumları Üzerine Etkisi. Doktora Tezi. Ankara. Ankara Üniversitesi
- Hamurcu, Habib. 2011. Ergenlerin Yetkinlik İnançları ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Harter, Susan. 1999. **The construction of the self: A developmental perspective**. New York: Guilford Press. (Aktaran: Neff, Kristin D. 2003a. Self-Compassion. An Alternative Conceptualization Of A Healthy Attitude Toward Oneself. **Self And Identity**. c. 2. s. 2, 85-101).
- Hayes, Diane, Catherine E. Ross. 1986. Body And Mind. The Effect Of Exercise, Overweight, And Physical Health On Psychological Well-Being. **Journal Of Health And Social Behavior**. 387-400.
- Hayes, Steven C., Kelly G. Wilson, Elizabeth V. Gifford, Victoria M. Follete. 1996. Experiential Avoidance And Behavioral Disorders. A Functional Dimensional Approach To Diagnosis And Treatment. **Journal Of Consulting And Clinical Psychology**. c. 64. s. 6: 1152.

- Heathwood, Chris. 2005. **The problem of defective desires**. *Australasian Journal of Philosophy*. c. 83. s. 4: 487-504.
- Heathwood, Chris. 2006. Desire Satisfactionism And Hedonism. **Philosophical Studies**. c. 128. s. 3: 539-563.
- Heffernan, Mary, Mary T. Quinn Griffin, Sister Rita McNulty, Joyce J. Fitzpatrick. 2010. Self-Compassion And Emotional Intelligence In Nurses. **International Journal Of Nursing Practice**. c. 16. s. 4: 366-373.
- Hicks, Mary W., Marilyn Platt. 1970. Marital Happiness And Stability. A Review Of The Research In The Sixties. **Journal Of Marriage And The Family**. 553-574.
- Hirokawa, Eri, Hideki Ohira. 2003. The Effects Of Music Listening After A Stressful Task On Immune Functions, Neuroendocrine Responses, And Emotional States In College Students. **Journal Of Music Therapy**. c. 40. s. 3: 189-211.
- Holley, Jessica, Diane Vrone, Philip Tyson, Geoff Lovell. 2011. The Effects Of Physical Activity On Psychological Well-Being For Those With Schizophrenia. A Systematic Review. **British Journal Of Clinical Psychology**. c. 50. s. 1: 84-105.
- Holtzworth-Munroe, Amy, Neil S. Jacobson. 1985. Causal Attributions Of Married Couples. When Do They Search For Causes? What Do They Conclude When They Do?. **Journal Of Personality And Social Psychology**. c. 48. s. 6: 1398.
- Horwitz, Allan V., Helene Raskin White, Sandra Howell-White. 1996. Becoming Married And Mental Health. A Longitudinal Study Of A Cohort Of Young Adults. **Journal Of Marriage And The Family**. 895-907.
- Hunter, Jeremy P., Mihaly Csikszentmihalyi. 2003. The Positive Psychology Of Interested Adolescents. **Journal Of Youth And Adolescence**. c. 32. s. 1: 27-35.
- Huta, Veronika, Alan S. Waterman. 2014. Eudaimonia And Its Distinction From Hedonia. Developing A Classification And Terminology For Understanding Conceptual And Operational Definitions. **Journal Of Happiness Studies**. c. 15. s. 6: 1425-1456.
- Huta, Veronika, Richard M. Ryan. 2010. Pursuing Pleasure Or Virtue. The Differential And Overlapping Well-Being Benefits Of Hedonic And Eudaimonic Motives. **Journal Of Happiness Studies**. c. 11. s. 6: 735-762.
- Huta, Veronika. 2016. An Overview Of Hedonic And Eudaimonic Well-Being Concepts. **The Routledge Handbook Of Media Use And Well-Being**. 32-51.
- Ismail, Abdul Ghafar, Nurfaradilla Haron. 2014. .Happiness In Economics As Understood Across Ism And Religion. **Sage Open**. c. 4. s. 4.
- Ivtzan, Itai, Christine P. L. Chan, Hannah E. Gardner, Kiran Prashar. 2013. Linking Religion And Spirituality With Psychological Well-Being. Examining Self-

- Actualisation, Meaning In Life, And Personal Growth Initiative. **Journal Of Religion And Health**. c. 52. s. 3: 915-929.
- Jackson, Grace L., Jennifer L. Krull, Thomas N. Bradbury, Benjamin R. Karney. 2017. Household Income And Trajectories Of Marital Satisfaction In Early Marriage. **Journal Of Marriage And Family**. c. 79. s. 3: 690-704.
- Jacobson, Neil S., William C. Follette, Debbie W. McDonald. 1982. Reactivity To Positive And Negative Behavior In Distressed And Nondistressed Married Couples. **Journal Of Consulting And Clinical Psychology**. c. 50. s. 5: 706.
- Jahoda, Marie. 1958. **Current Concepts of Positive Mental Health**. New York: Basic Books. (Aktaran: (Aktaran: Barcus, Sonja M. 1999. the Relationship Between Religious Commitment, Spritiual Well-Being and Psychological Well-Being. Doktora Tezi. Lisansüstü Okulu. Ball State Üniversitesi).
- Johnson, Heather A., Ramon B. Zabriskie, Brian Hill. 2006. The Contribution Of Couple Leisure Involvement, Leisure Time, And Leisure Satisfaction To Marital Satisfaction. **Marriage , Family Review**. c. 40. s. 1: 69-91.
- Jordan, Judith V. 1991. Empathy And Self Boundaries. **Women's Growth İn Connection**. 67-80.
- _____ 1997. .Relational Development. Therapeutic İmplications Of Empathy And Shame. **Women's Growth in Diversity**. 138-161.
- Jose, Orathinkal, Vansteenwegen Alfons. 2007. Do Demographics Affect Marital Satisfaction?. **Journal Of Sex , Marital Therapy**. c. 33. s. 1: 73-85.
- Joseph, Orathinkal, Vansteenwegen Alfons, Stroobants Rob. 2007. Further Validation Of The Maudsley Marital Questionnaire (Mmq). **Psychology, Health, Medicine**. c. 12. s. 3: 346-352.
- Joshanloo, Mohsen. 2014. Eastern Conceptualizations Of Happiness. Fundamental Differences With Western Views. **Journal Of Happiness Studies**. c. 15. s. 2: 475-493.
- Kabasakal, Zekavet, Yağmur Soylu. 2016. Evli Bireylerin Evlilik Doyumunun Cinsiyet Ve Eş Desteğine Göre İncelenmesi. **Eğitim Ve Öğretim Araştırmaları Dergisi**. c. 5. s. 4: 208-214.
- Kállay, Éva, Claudia Rus. 2014. Psychometric Properties Of The 44-İtem Version Of Ryff's Psychological Well-Being Scale. **European Journal Of Psychological Assessment**.
- Kalyencioğlu, Derya, Yasemin Kutlu. 2010. Ergenlerin Aile İşlevi Algılarına Göre Uyum Düzeyleri. **Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi**. c. 18. s. 2: 56-62.
- Kansız, Makbule, Haluk Arkar. 2011. Mizaç Ve Karakter Özelliklerinin Evlilik Doyumu Üzerine Etkisi. **Anadolu Psikiyatri Dergisi**.

- Karacaoğlu, Korhan, Gülay Köktaş. 2016. Psikolojik Dayanıklılık Ve Psikolojik İyi Olma İlişkisinde İyimserliğin Aracı Rolü. Hastane Çalışanları Üzerine Bir Araştırma. **İş Ve İnsan Dergisi**. c. 3. s. 2: 119-127.
- Karamustafa, Fatma Cansu. 2017. Postpartum Depresyonda Evlilik Doyumu Ve Benlik Saygısının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karanika, Katerina, Margaret K. Hogg. 2016. Being Kind To Ourselves. Self-Compassion, Coping, And Consumption. **Journal Of Business Research**. c. 69. s. 2: 760-769.
- Karasar, Niyazi. 2018. **Bilimsel Araştırma Yöntemi**. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık
- Karney, Benjamin R., ve Diğ. 1994. The Role Of Negative Affectivity In The Association Between Attributions And Marital Satisfaction. **Journal Of Personality And Social Psychology**. c. 66. s. 2. 413.
- Karney, Benjamin R., Thomas N. Bradbury. 1995. The Longitudinal Course Of Marital Quality And Stability. A Review Of Theory, Methods, And Research. **Psychological Bulletin**. c. 118. s. 1: 3.
- Karslı, Necmi. 2019. Psikolojik İyi Oluş Ve Dindarlık İlişkisi. Trabzon İlahiyat Örneği. **Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**. c. 15: 173-205.
- Kasapoğlu, Figen, Ayşenur Yabanigül. 2018. Marital Satisfaction And Life Satisfaction. The Mediating Effect Of Spirituality. **Spiritual Psychology And Counseling**. c. 3. s. 2: 177-195.
- Kaya, Mevlüt, Nurettin Küçük. 2017. İbadetler İle Hayatın Anlamı Ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**. c. 42: 17-43.
- Kaygısız, Fatmanur. 2019. Ergenlerin Psikolojik Sağlamlıklarının Boyun Eğici Davranışlar Ve Öz Anlayış Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Keyes, Corey L., Dov Shmotkin, Carol D. Ryff. 2002. Optimizing Well-Being. The Empirical Encounter Of Two Traditions. **Journal Of Personality And Social Psychology**. c. 82. s. 6: 1007.
- Kışlak, Şennur Tutarel, Şeyma Çavuşoğlu. 2006. Evlilik Uyumu, Bağlanma Biçimleri, Yüklemeler Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler. **Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi**. c. 9. s. 9: 61-68.
- Kim, Harris Hyun-Soo. 2017. The İmpact Of Online Social Networking On Adolescent Psychological Well-Being (Wb). A Population-Level Analysis Of

- Korean School-Aged Children. **International Journal Of Adolescence And Youth**. c. 22. s. 3: 364-376.
- Kim, Hyoun K., Patrick C. Mckenry. 2002. The Relationship Between Marriage And Psychological Well-Being. A Longitudinal Analysis. **Journal Of Family Issues**. c. 23. s. 8: 885-911.
- Kim, Junghyun, Robert Larose, Wei Peng. 2009. Loneliness As The Cause And The Effect Of Problematic Internet Use. The Relationship Between Internet Use And Psychological Well-Being. **Cyberpsychology, Behavior**. c. 12. s. 4: 451-455.
- Kim-Prieto, Chu, Ed Diener, Maya Tamir, Christie Scollon, Marissa Diener. 2005. Integrating The Diverse Definitions Of Happiness. A Time-Sequential Framework Of Subjective Well-Being. **Journal Of Happiness Studies**. c. 6. s. 3: 261-300.
- Kimter, Nurten. 2016. Namaz Ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme. **Ekev Akademi Dergisi**. c. 68: 299-332.
- Kirkpatrick, Clifford. 1953. Engagement And Marriage. **American Sociological Review**. c. 18: 698-700.
- Ko, Nai-Ying, Lu Wei-Hsin, Chen Yi-Lung, Li Dian-Jeng, Wang Peng-Wei, Hsu Yi-Hsuan, Chang Yu-Ping, Yen Cheng-Fang. 2020. Covid-19-Related Information Sources And Psychological Well-Being. An Online Survey Study In Taiwan. **Brain, Behavior, And Immunity**.
- Koca, Dilek Akça. 2013. Bir Aile Eğitim Programının Evli Annelerin Evlilik Doyumu, Evlilikte Sorun Çözme Becerisi Ve Psikolojik İyi Oluşuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kopperud, Karoline Hofslett, And Joar Vittersø. 2008. Distinctions Between Hedonic And Eudaimonic Well-Being. Results From A Day Reconstruction Study Among Norwegian Jobholders. **The Journal Of Positive Psychology**. c. 3. s. 3: 174-181.
- Koropecykj-Cox, Tanya, Amy Mehraban Pienta, Tyson H. Brown. 2007. Women Of The 1950s And The “Normative Life Course” The Implications Of Childlessness, Fertility Timing, And Marital Status For Psychological Well-Being In Late Midlife. **The International Journal Of Aging And Human Development**. c. 64. s. 4: 299-330.
- Koyuncu, Ahmet Burak. 2019. Evli Bireylerde Öznel Mutluluk Ve İlişkisel Mutluluğun Evlilik Doyumuna Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Köktürk, K. **Türkçe Sözlük**. Yuva Yayınları. İstanbul.
- Kraut, Robert, Michael Patterson, Vicki Lundmark, Sara Kiesler, Tridas Mukopadhyay, William Scherlis. 1998. “Internet Paradox” A Social Technology That Reduces Social Involvement And Psychological Well-Being?. **American Psychologist**. c. 53. s. 9:1017.

- Kraut, Robert, Moira Burke. 2015. Internet Use And Psychological Well-Being. Effects Of Activity And Audience. **Communications Of The Acm.** c. 58. s. 12: 94-100.
- Krok, Dariusz. 2015. The Role Of Meaning In Life Within The Relations Of Religious Coping And Psychological Well-Being. **Journal Of Religion And Health.** c. 54. s. 6: 2292-2308.
- Kubat, Damla. E. 2012. Evli Bireylerde Aldatma Eğilimi Ve Evlilik Doyumu İlişkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Haliç. Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kushlev, Kostadin, Nina Radosic, Ed Diener. 2020. "Subjective Well-Being And Prosociality Around The Globe" Happy People Give More Of Their Time And Money To Others. www.psyarxiv.com.
- Kuyken, Willem, Ed Watkins, Emily Holden, Kat White, Rod S. Taylor, Sarah Byford, Alison Evans, Sholto Radford, John D. Teasdale, Tim Dalgleish. 2010. How Does Mindfulness-Based Cognitive Therapy Work?. **Behaviour Research And Therapy.** c. 48. s. 11: 1105-1112.
- Kuyumcu, Behire, Mehmet Güven. 2012. Türk Ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Fark Etmeleri Ve İfade Etmeleri İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki. **Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi.** c. 32. s. 3: 589-607.
- Kuyumcu, Behire. 2012. Türk Ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Duygusal Farkındalık Ve Duygularını İfade Etmelerinin Ülke Ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi. **Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.** c. 14. s. 2: 1-24.
- Larsen, Randy J., Ed Diener, Robert A. Emmons. 1985. An Evaluation Of Subjective Well-Being Measures. **Social Indicators Research** c. 17. s. 1. 1-17.
- Latif, Ehsan. 2010. Crisis, Unemployment And Psychological Wellbeing In Canada. **Journal Of Policy Modeling.** c. 32. s. 4. 520-530.
- Lavner, Justin A., Benjamin R. Karney, Thomas N. Bradbury. 2016. Does Couples' Communication Predict Marital Satisfaction, Or Does Marital Satisfaction Predict Communication?. **Journal Of Marriage And Family.** c. 78. s. 3: 680-694.
- Lawton, M. Powell. 1983. The Varieties Of Wellbeing. **Experimental Aging Research,** c. 9. s. 2: 65-72.
- Layous, Kristin, Ve Diğ. 2013. Culture Matters When Designing A Successful Happiness-Increasing Activity. A Comparison Of The United States And South Korea. **Journal Of Cross-Cultural Psychology.** c. 44. s. 8: 1294-1303.
- Le, Benjamin, Christopher R. Agnew. 2003. Commitment And Its Theorized Determinants. A Meta-Analysis Of The Investment Model. **Personal Relationships.** c. 10. s. 1: 37-57.

- Lee Duckworth, Angela, Tracy A. Steen, Martin Ep Seligman. 2005. Positive Psychology In Clinical Practice. **Annu. Rev. Clin. Psychol.** c.1: 629-651.
- Lee, Hye-Ryeon, Hye Eun Lee, Jounghwa Choi, Jang Hyun Kim, Hae Lin Han. 2014. Social Media Use, Body Image, And Psychological Well-Being. A Cross-Cultural Comparison Of Korea And The United States. **Journal Of Health Communication.** c. 19. s. 12: 1343-1358.
- Legault, Lisa. 2017. **The Need For Competence. Encyclopedia Of Personality And Individual Differences.** Boston, Ma. Springer.
- Leondari, Angeliki, Vasilios Gialamas. 2009. Religiosity And Psychological Well-Being. **International Journal Of Psychology.** c. 44. s. 4: 241-248.
- Levenson, Robert W., Laura L. Carstensen, John M. Gottman. 1993. Long-Term Marriage. Age, Gender, And Satisfaction. **Psychology And Aging.** c. 8. s. 2: 301.
- Levin, Jeffrey S., Linda M. Chatters. 1998. Religion, Health, And Psychological Well-Being In Older Adults. Findings From Three National Surveys. **Journal Of Aging And Health.** c. 10. s. 4: 504-531.
- Li, Ren-Hau, Chih-Mei Kao, Yi-Ying Wu. 2015. Gender Differences In Psychological Well-Being. Tests Of Factorial Invariance. **Quality Of Life Research.** c. 24. s. 11: 2577-2581.
- Li, Tianyuan, Helene H. Fung. 2011. The Dynamic Goal Theory Of Marital Satisfaction. **Review Of General Psychology.** c. 15. s. 3: 246-254.
- Li, Xiuchuan, Ying Zhou, Xiaoyue Xu. 2021. Factors Associated With The Psychological Well-Being Among Front-Line Nurses Exposed To Covid-2019 In China. A Predictive Study. **Journal Of Nursing Management.** c. 29. s. 2: 240-249.
- Lin, Jih-Hsuan. 2016. Need For Relatedness. A Self-Determination Approach To Examining Attachment Styles, Facebook Use, And Psychological Well-Being. **Asian Journal Of Communication.** c. 26. s. 2: 153-173.
- Lincoln, Karen D. 2000. Social Support, Negative Social Interactions, And Psychological Well-Being. **Social Service Review,** c. 74. s. 2: 231-252.
- Lindfors, Petra, Leeni Berntsson, Ulf Lundberg. 2006. Factor Structure Of Ryff's Psychological Well-Being Scales In Swedish Female And Male White-Collar Workers. **Personality And Individual Differences.** c. 40. s. 6: 1213-1222.
- Litzinger, Samantha, Kristina Coop Gordon. 2005. Exploring Relationships Among Communication, Sexual Satisfaction, And Marital Satisfaction. **Journal Of Sex , Marital Therapy.** c. 31. s. 5: 409-424.
- Liu, Qing-Qi, Xiu-Juan Yang, Yu-Ting Hu, Chen-Yan Zhang. 2020. Peer Victimization, Self-Compassion, Gender And Adolescent Mobile Phone

- Addiction. Unique And Interactive Effects. **Children And Youth Services Review**. c. 118: 105397.
- Lively, Edwin L. 1969. Toward Concept Clarification. The Case Of Marital Interaction. **Journal Of Marriage And The Family**, 108-114.
- Lloyd, Joanna, Jane Muers, Tom G. Patterson, Magdalena Marczak. 2019. Self-Compassion, Coping Strategies, And Caregiver Burden In Caregivers Of People With Dementia. **Clinical Gerontologist**. c. 42. s. 1: 47-59.
- Locke, Harvey J., Karl M. Wallace. 1959. Short Marital-Adjustment And Prediction Tests. Their Reliability And Validity. **Marriage And Family Living**. c. 21. s. 3: 251-255.
- Locke, Harvey J., Robert C. Williamson. 1958. Marital Adjustment. A Factor Analysis Study. **American Sociological Review**. c. 23. s. 5: 562-569.
- López, J., G. Perez-Rojo, C. Noriega, I. Carretero, C. Velasco, J. A. Martinez-Huertas, P. Lopez-Frutos, L. Galarraga. 2020. Psychological Well-Being Among Older Adults During The Covid-19 Outbreak. A Comparative Study Of The Young–Old And The Old–Old Adults. **International Psychogeriatrics**. c. 32. s. 11: 1365-1370.
- Lu, Luo, Robin Gilmour. 2004. Culture And Conceptions Of Happiness. Individual Oriented And Social Oriented Swb. **Journal Of Happiness Studies** c. 5. s. 3: 269-291.
- Lu, Luo. 1998. The Meaning, Measure, And Correlates Of Happiness Among Chinese People. **Proceedings Of The National Science Council. Part C**. c. 8. s. 1: 115-137.
- Luckey, Eleanore B. 1960. Marital Satisfaction And Congruent Self-Spouse Concepts. **Social Forces**. c. 39. s. 2: 153-157.
- Macbeth, Angus, Andrew Gumley. 2012. Exploring Compassion. A Meta-Analysis Of The Association Between Self-Compassion And Psychopathology. **Clinical Psychology Review**. c. 32. s. 6: 545-552.
- Macleod, Andrew K., Richard Moore. 2000. Positive Thinking Revisited. Positive Cognitions, Well-Being And Mental Health. **Clinical Psychology, Psychotherapy. An International Journal Of Theory, Practice**. c. 7. s. 1: 1-10.
- Maggioni, Isabella, Sean Sands, Reza Kachouie, Yelena Tserenko. 2019. Shopping For Well-Being. The Role Of Consumer Decision-Making Styles. **Journal Of Business Research**. c. 105: 21-32.
- Mak, Winnie Ws, Rebecca Y. M. Cheung, Rita W. Law, Jean Woo, Patrick C. K. Li, Rita W. Y. Chung. 2007. Examining Attribution Model Of Self-Stigma On Social Support And Psychological Well-Being Among People With Hiv+/Aids. **Social Science , Medicine**. c. 64. s. 8: 1549-1559.

- Maleki, Abdollah, Yousef Veisani, Sehat Aibod, Akbar Azizifar, Mostafa Alirahmi, Fathola Mohamadian. 2019. Investigating The Relationship Between Conscientiousness And Self-Compassion With Marital Satisfaction Among Iranian Married Employees. **Journal Of Education And Health Promotion**. c. 8.
- Maloney, H. Newton. 1990. **Psychology of Religion: Personalities, Religion and Possibilities**. Grand Rapids. MI: Baker. (Aktaran: Barcus, Sonja M. 1999. the Relationship Between Religious Commitment, Spritiual Well-Being and Psychological Well-Being. Doktora Tezi. Lisansüstü Okulu. Ball State Üniversitesi).
- Maltby, John, Christopher Alan Lewis, Liza Day. 1999. Religious Orientation And Psychological Well-Being. The Role Of The Frequency Of Personal Prayer. **British Journal Of Health Psychology**. c. 4. s. 4: 363-378.
- Marriage. 17.01.2021. Cambridge Dictionary. <https://Dictionary.Cambridge.Org/Dictionary/English/Marriage>
- Marks, Nadine F. 1996. Flying Solo At Midlife. Gender, Marital Status, And Psychological Well-Being. **Journal Of Marriage And The Family**. c. 58: 917-932.
- Marks, Nadine F., James David Lambert. 1998. Marital Status Continuity And Change Among Young And Midlife Adults. Longitudinal Effects On Psychological Well-Being. **Journal Of Family Issues**. c. 19. s. 6: 652-686.
- Maroufizadeh, Saman, Abbas Rahimi Foroushani, Reza Omani-Samani, Payam Amini. 2018. Application Of The Dyadic Data Analysis İn Behavioral Medicine Research. Marital Satisfaction And Anxiety İn Infertile Couples. **Bmc Medical Research Methodology**. c. 18. s. 1: 1-10.
- Maslow, Abraham. 1965. **Self-Actualization And Beyond**.
- _____. 1968. Some Educational Implications Of The Humanistic Psychologies. **Harvard Educational Review**, c. 38. s. 4: 685-696.
- _____. 1971. **Self-Actualization**. Big Sur Recordings.
- Matud, M. Pilar, Marisela López-Curbelo, Demelza Fortes. 2019. Gender And Psychological Well-Being. **International Journal Of Environmental Research And Public Health**. c. 16. s. 19: 3531.
- Maugeri, Grazia, Paola Castrogiovanni, Giuseppe Battaglia, Roberto Pippi, Velia D'agata, Antonio Palma, Michelino Di Rosa, Giuseppe Musumeci. 2020. The Impact Of Physical Activity On Psychological Health During Covid-19 Pandemic İn Italy. **Heliyon**. c. 6. s. 6.
- Mavandadi, Shahrzad, Faika Zanjani, Thomas R. Ten Have, David W. Oslin. 2009. Psychological Wellbeing Among Individuals Aging With HIV. The Value Of

- Social Relationships. **Journal Of Acquired Immune Deficiency Syndromes**. c. 51. s. 1: 91.
- Maybery, Darryl, Lorraine Ling, Emily Szakacs, Andrea Reupert. 2005. Children Of A Parent With A Mental Illness. Perspectives On Need. **Australian E-Journal For The Advancement Of Mental Health**. c. 4. s. 2: 78-88.
- Mcdonald, Gerald W. 1981. Structural Exchange And Marital Interaction. **Journal Of Marriage And The Family**. 825-839.
- Mcdonald, Ross. 2005. Towards A New Conceptualization Of Gross National Happiness And Its Foundations. **Journal Of Bhutan Studies**.
- Mclanahan, Sara S., Nancy V. Wedemeyer, Tina Adelberg. 1981. Network Structure, Social Support, And Psychological Well-Being In The Single-Parent Family. **Journal Of Marriage And The Family**. 601-612.
- Menaghan, Elizabeth G., Morton A. Lieberman. 1986. Changes In Depression Following Divorce. A Panel Study. **Journal Of Marriage And The Family** . 319-328.
- Meral, Dursun, Hüseyin Hüsnü Bahar. 2016. .Ortaöğretim Öğrencilerinde Problemlili İnternet Kullanımının Yalnızlık Ve Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisinin İncelenmesi. **Journal Of Education Faculty**. c. 18. s. 2: 1117-1134.
- Michalos, Alex C. 1980. Satisfaction And Happiness. **Social Indicators Research**, c. 8. s. 4. 385-422.
- Mock, Mirijam, Ines Omann, Christine Polzin, Wouter Spekkink, Julia Schuler, Vlad Pandur, Ambra Brizi Angelo Panno. 2019. Something Inside Me Has Been Set In Motion. Exploring The Psychological Wellbeing Of People Engaged In Sustainability Initiatives. **Ecological Economics** c. 160. 1-11.
- Moreno-Rosset, Carmen, Beatriz Arnal-Rejon, Rosario AntequeraJurado, Isabel Ramirez-Ucles. 2016. Anxiety And Psychological Wellbeing In Couples İn Transition To Parenthood. **Clínica Y Salud**. c. 27. s. 1: 29-35.
- Mosavi, S., M. Iravani. 2012. A Study On Relationship Between Emotional Maturity And Marital Satisfaction. **Management Science Letters**. c. 2. s. 3: 927-932.
- Myers, David G. 2000. The Funds, Friends, And Faith Of Happy People. **American Psychologist**. c. 55. s. 1: 56.
- Nakano, Keiko. 1991. The Role Of Coping Strategies On Psychological And Physical Well-Being. **Japanese Psychological Research**. c. 33. s. 4: 160-167.
- Neff, Kristin D. 2003a. Self-Compassion. An Alternative Conceptualization Of A Healthy Attitude Toward Oneself. **Self And Identity**. c. 2. s. 2: 85-101.

- _____. 2003b. "The development and validation of a scale to measure self-compassion." **Self and identity**. c. 2. s. 3: 223-250.
- _____. 2011. Self-Compassion, Self-Esteem, And Well-Being. Social And Personality. **Psychology Compass**. c. 5. s. 1: 1-12.
- Neff, Kristin D., Kullaya Pisitsungkagarn, Ya-Ping Hsieh. 2008. Self-Compassion And Self-Construal In The United States, Thailand, And Taiwan. **Journal Of Cross-Cultural Psychology**. c. 39. s. 3: 267-285.
- Neff, Kristin D., Pittman Mcgehee. 2010. Self-Compassion And Psychological Resilience Among Adolescents And Young Adults. **Self And Identity**. c. 9. s. 3. 225-240.
- Neff, Kristin D., S. Natasha Beretvas. 2013. The Role Of Self-Compassion In Romantic Relationships. **Self And Identity**. c. 12. s. 1: 78-98.
- Neff, Kristin D., Ya-Ping Hsieh, Kullaya Dejitterat. 2005. Self-Compassion, Achievement Goals, And Coping With Academic Failure. **Self And Identity**. c. 4. s. 3: 263-287.
- Netz, Yael, Meng-Jia Wu, Betsy Jane Becker, Gershon Tenenbaum. 2005. Physical Activity And Psychological Well-Being In Advanced Age. A Meta-Analysis Of Intervention Studies. **Psychology And Aging**. c. 20. s. 2: 272.
- Ng, Kok-Mun, Johnben Teik-Cheok Loy, Clinton G. Gudmunson, WinNee Cheong. 2009. Gender Differences In Marital And Life Satisfaction Among Chinese Malaysians. **Sex Roles**. c. 60. s. 1-2: 33-43.
- Nouri, Mahnaz, Mohadeseh Hosseini Kebria, Frouzan Ahmadianfar, Ahmad Khosravi, Mohammad Amiri. 2019. Marital Satisfaction And Related Factors Among Married Women. **International Journal Of Health Studies** c. 4. s. 4.
- Ogunbamila, Adepeju. 2017. Predicting Psychological Well-Being From Job Demands And Marital Status Of Police Personnel In Ondo State. A Peace Perspective. **Ife Psychologia. An International Journal**. c. 25. s. 1: 481-493.
- Ojanen, Markku. 2008. Can We Raise The Level Of Happiness?. **Collegium. Studies Across Disciplines In The Humanities And Social Sciences**. c. 3. 41-58.
- Orathinkal, Jose, Alfons Vansteenwegen. 2006. Religiosity And Marital Satisfaction. **Contemporary Family Therapy**. c. 28. s. 4: 497-504.
- Orden, Susan R., Norman M. Bradburn. 1968. Dimensions Of Marriage Happiness. **American Journal Of Sociology**. c. 73. s. 6: 715-731.
- Osborn, Jeremy L. 2012. When Tv And Marriage Meet. A Social Exchange Analysis Of The Impact Of Television Viewing On Marital Satisfaction And Commitment. **Mass Communication And Society**. c. 15. s. 5: 739-757.

- Oswald, Andrew J., Eugenio Proto, Daniel Sgroi. 2015. Happiness And Productivity. **Journal Of Labor Economics**. c. 33. s. 4: 789-822.
- Öcel, Hatem. 2017. Meme Kanseri Tanısı Almış Çalışan Kadınlarda Damgalanma Ve Bilinçli Farkındalık İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler. Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Rolü. **Türk Psikoloji Dergisi**. c. 32. s. 80: 116-37.
- Özdemir, Aysel. 2020. Şizofreni Hastalarında Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Eğitiminin Umut, Psikolojik İyi Oluş Ve İşlevsel İyileşmeye Etkisi. Doktora Tezi. İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özyeşil, Zümra. 2011. Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Parlar, Hanifi, Şükran Akgün. 2018. Evlilikte Bilinçli Farkındalık, Evlilik Doyumu Ve Problem Çözme Becerileri İlişkilerinin İncelenmesi. **Akademik Platform Eğitim Ve Değişim Dergisi**. c. 1. s. 1: 11-21.
- Pauley, Gerard, Susan Mcpherson. 2010. The Experience And Meaning Of Compassion And Self-Compassion For Individuals With Depression Or Anxiety. **Psychology And Psychotherapy. Theory, Research And Practice**. c. 83. s. 2: 129-143.
- Pavot, William, Ed Diener. 2009. **Review Of The Satisfaction With Life Scale. Assessing Well-Being**. Springer, Dordrecht. 101-117.
- Peplińska, Aleksandra, Maria Jezewska, Irena Leszczyńska, Piotr Polomski. 2013. Stress And The Level Of Perceived Anxiety Among Mariners. The Mediating Role Of Marital Satisfaction. **International Maritime Health**. c. 64. s. 4: 221-225.
- _____. 2014. Purpose In Life And Work-Related Stress In Mariners. Mediating Role Of Quality Of Marriage Bonds And Perceived Anxiety. **International Maritime Health**. c. 65. s. 2: 87-92.
- Perez, Jeannie A. 2012. Gender Difference In Psychological Well-Being Among Filipino College Student Samples. **International Journal Of Humanities And Social Science**. c. 2. s. 13: 84-93.
- Perini, Ugo, Emiliano Sironi. 2016. Marital Status And Psychological Well-Being. A Cross Section Analysis. **Rivista Internazionale Di Scienze Sociali**. 41-48.
- Peterson, Christopher, Martin Ep Seligman. 2004. **Character Strengths And Virtues. A Handbook And Classification**. Vol. 1. Oxford University Press,
- Peterson, Christopher, Nansook Park, Martin Ep Seligman. 2005. Orientations To Happiness And Life Satisfaction. The Full Life Versus The Empty Life. **Journal Of Happiness Studies**. c. 6. s. 1: 25-41.

- Pinquart, Martin, Silvia Sörensen. 2003. Differences Between Caregivers And Noncaregivers In Psychological Health And Physical Health. A Meta-Analysis. **Psychology And Aging**. c. 18. s. 2: 250.
- Proulx, Christine M., Heather M. Helms, Cheryl Buehler. 2007. Marital Quality And Personal Well-Being. A Meta-Analysis. **Journal Of Marriage And Family**. c. 69. s. 3: 576-593.
- Radel, Rémi, Luc G. Pelletier, Philippe Sarrazin, Marina Milyavskaya. 2011. Restoration Process Of The Need For Autonomy. The Early Alarm Stage. **Journal Of Personality And Social Psychology**. c. 101. s. 5: 919.
- Raes, Filip. 2011. The Effect Of Self-Compassion On The Development Of Depression Symptoms In A Non-Clinical Sample. **Mindfulness**. c. 2. s. 1: 33-36.
- Rammohan, A., Kiran Rao, D. K. Subbakrishna. 2002. Religious Coping And Psychological Wellbeing In Carers Of Relatives With Schizophrenia. **Acta Psychiatrica Scandinavica**. c. 105. s. 5: 356-362.
- Randall, Ashley K., Guy Bodenmann. 2009. The Role Of Stress On Close Relationships And Marital Satisfaction. **Clinical Psychology Review**. c. 29. s. 2: 105-115.
- Ren, Xinhua Steve. 1997. Marital Status And Quality Of Relationships. The Impact On Health Perception. **Social Science, Medicine**. c. 44. s. 2: 241-249.
- Reneflot, Anne, Sverre-Erik Mamelund. 2012. The Association Between Marital Status And Psychological Well-Being In Norway. **European Sociological Review**. c. 28. s. 3: 355-365.
- Rhatigan, Deborah L., Danny K. Axson. 2006. Using The Investment Model To Understand Battered Women's Commitment To Abusive Relationships. **Journal Of Family Violence**. c. 21. s. 2: 153-162.
- Rhatigan, Deborah L., Todd M. Moore, Gregory L. Stuart. 2005. An Investment Model Analysis Of Relationship Stability Among Women Court-Mandated To Violence Interventions. **Psychology Of Women Quarterly**. c. 29. s. 3: 313-322.
- Rıza, Sirem Özen. 2016. Evli Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Psikolojik İyi Oluşları Ve Evlilik Doyumları İle İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Rodman, Hyman. 1967. Marital Power In France, Greece, Yugoslavia, The United States. A Cross-National Discussion. **Journal Of Marriage And The Family**. 320-324.
- Rodman, Hyman. 1972. Marital Power And The Theory Of Resources In Cultural Context. **Journal Of Comparative Family Studies**. c. 3. s. 1: 50-69.

- Rogers, Carl R. 1963. The Concept Of The Fully Functioning Person. **Psychotherapy. Theory, Research , Practice.** c. 1. s. 1,: 17.
- Rollins, Boyd C., Kenneth L. Cannon. 1974. Marital Satisfaction Over The Family Life Cycle. A Reevaluation. **Journal Of Marriage And The Family.** 271-282.
- Rollins, Boyd. C., Harold Feldman. 1970. Marital Satisfaction Over The Family Life Cycle. **Journal Of Marriage And The Family.** 20-28.
- Rostami, Mehdi, Mansour Abdi, Hassan Heidari. 2014. Correlation Of Childhood Maltreatment, Self-Compassion And Mental Health In Married People. **Journal Of Fundamentals Of Mental Health.** c. 16. s. 61: 73-61.
- Roth, Martin. 1976. Schizophrenia And The Theories Of Thomas Szasz. **The British Journal Of Psychiatry.** c. 129. s: 317-326.
- Rusbult, Caryl E. 1980. Commitment And Satisfaction In Romantic Associations. A Test Of The Investment Model. **Journal Of Experimental Social Psychology.** c. 16. s. 2: 172-186.
- _____. 1983. A Longitudinal Test Of The Investment Model. The Development (And Deterioration) Of Satisfaction And Commitment In Heterosexual Involvements. **Journal Of Personality And Social Psychology** c. 45. s. 1: 101.
- Rusbult, Caryl E., Dennis J. Johnson, Gregory D. Morrow. 1986. Predicting Satisfaction And Commitment In Adult Romantic Involvements. An Assessment Of The Generalizability Of The Investment Model. **Social Psychology Quarterly.** 81-89.
- Rusbult, Caryl E., John M. Martz, Christopher R. Agnew. 1998. The Investment Model Scale. Measuring Commitment Level, Satisfaction Level, Quality Of Alternatives, And Investment Size. **Personal Relationships.** c. 5. s. 4: 357-387.
- Rusbult, Caryl E., John M. Martz. 1995. Remaining In An Abusive Relationship. An Investment Model Analysis Of Nonvoluntary Dependence. **Personality And Social Psychology Bulletin.** c. 21. s. 6: 558-571.
- Ryan, Andrea Kay, Fern K. Willits. 2007. Family Ties, Physical Health, And Psychological Well-Being. **Journal Of Aging And Health.** c. 19. s. 6: 907-920.
- Ryan, Richard M., Christina Frederick. 1997. On Energy, Personality, And Health. Subjective Vitality As A Dynamic Reflection Of Well-Being. **Journal Of Personality.** c. 65. s. 3: 529-565.
- Ryan, Richard M., Edward L. Deci. 2000. Self-Determination Theory And The Facilitation Of Intrinsic Motivation, Social Development, And Well-Being. **American Psychologist.** c. 55. s. 1: 68–78.
- Ryan, Richard M., Julius Kuhl, Edward L. Deci. 1997. Nature And Autonomy. An Organizational View Of Social And Neurobiological Aspects Of Self-Regulation

- In Behavior And Development. **Development And Psychopathology**. c. 9. s. 4: 701-728.
- Ryff, Carol D., Burton H. Singer. 2006. Best News Yet On The Six-Factor Model Of Well-Being. **Social Science Research**. c. 35. s. 4: 1103-1119.
- Ryff, Carol D., Burton Singer. 1998. The Contours Of Positive Human Health. **Psychological Inquiry**. c. 9. s. 1: 1-28.
- Ryff, Carol D., Corey Lee M. Keyes. 1995. The Structure Of Psychological Well-Being Revisited. **Journal Of Personality And Social Psychology**. c. 69. s. 4: 719.
- Ryff, Carol D. 2018. .Eudaimonic Well-Being. **Diversity In Harmony–Insights From Psychology**. 375.
- _____ 1989. Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. **Journal Of Personality And Social Psychology**. c. 57. s. 6. 1069.
- _____ 1995. Psychological Well-Being In Adult Life. **Current Directions In Psychological Science**. c. 4. s. 4: 99-104.
- _____ 2014. Psychological Well-Being Revisited. Advances In The Science And Practice Of Eudaimonia. **Psychotherapy And Psychosomatics**. c. 83. s. 1: 10-28.
- Sağ, Bilgen. 2016. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ve Pozitif Algının, Psikolojik Dayanıklılık, Depresyon Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Saladino, Valeria, Davide Algeri, Vincenzo Auriemma. 2020. The Psychological And Social Impact Of Covid-19. New Perspectives Of Well-Being. **Frontiers In Psychology**. c. 11: 2550.
- Salehinejad, Mohammad Ali, Maryam MAjidinezhad, Elham Ghanavati, Sahar Koustanian, Carmelo M. Vicario, Michael A. Mitsche, Vahid Nejati. 2020. Negative Impact Of Covid-19 Pandemic On Sleep Quantitative Parameters, Quality, And Circadian Alignment. Implications For Health And Psychological Well-Being. *Excli Journal* 19. 1297.
- Sarıcaoğlu, Halim, Coşkun Arslan. 2019. Bilinçli Öz-Anlayış Programının Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışına Etkisi. **Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi**. c. 8. s. 3: 2381-2399.
- Sarıçam, Hakan, Baykal Biçer. 2015. Affedicilik Üzerinde Ahlaki Değer Ve Öz-Anlayışın Açıklayıcı Rolü. **Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 35. s. 1.
- Sasaki, Joni Y., Heejung S. Kim, Jun Xu. 2011. Religion And Well-Being. The Moderating Role Of Culture And The Oxytocin Receptor (Oxtr) Gene. **Journal Of Cross-Cultural Psychology**. c. 42. s. 8: 1394-1405.

- Scheier, Michael F., Charles S. Carver, Michael W. Bridges. 2001. **Optimism, Pessimism, And Psychological Well-Being**. Washington. American Psychological Association.
- Scheier, Michael F., Charles S. Carver. 1993. On The Power Of Positive Thinking. The Benefits Of Being Optimistic. **Current Directions In Psychological Science**. c. 2. s. 1: 26-30.
- Schindler, Ines, Cynthia A. Berg, Jorie M. Butler, Katherine T. Fortenberry, Deborah J. Wiebe. 2010. Late-Midlife And Older Couples' Shared Possible Selves And Psychological Well-Being During Times Of Illness. The Role Of Collaborative Problem Solving. **Journals Of Gerontology Series B. Psychological Sciences And Social Sciences**. c. 65. s. 4: 416-424.
- Schmutte, Pamela S., Carol D. Ryff. 1997. Personality And Well-Being. Reexamining Methods And Meanings. **Journal Of Personality And Social Psychology**. c. 73. s. 3: 549.
- Schoenfeld, Elizabeth A., Yimothy J. Loving, Mark T. Pope, Ted L. Huston, Aleksandar Stulhofer. 2017. Does Sex Really Matter? Examining The Connections Between Spouses' Nonsexual Behaviors, Sexual Frequency, Sexual Satisfaction, And Marital Satisfaction. **Archives Of Sexual Behavior**. c. 46. s. 2: 489-501.
- Schütz, Erica, Uta Sailer, Ali Al Nima, Patricia Rosenberg, Ann-Christine Andersson Arnten, Trevor Archer, Danilo Garcia. 2013. The Affective Profiles In The Usa. Happiness, Depression, Life Satisfaction, And Happiness-Increasing Strategies. **Peerj** 1.
- Scott, Theresa L., Barbara M. Masser, Nancy A. Pachana. 2015. Exploring The Health And Wellbeing Benefits Of Gardening For Older Adults. **Ageing And Society**. c. 35. s. 10: 2176.
- Seligman, Martin E. 2004. **Authentic Happiness. Using The New Positive Psychology To Realize Your Potential For Lasting Fulfillment**. Simon And Schuster.
- Seligman, Martin E., Ed Royzman. 2003. Happiness. The Three Traditional Theories. **Authentic Happiness Newsletter**.
- Seligman, Martin Ep, Acacia C. Parks, Tracy Steen. 2004. A Balanced Psychology And A Full Life. **Philosophical Transactions Of The Royal Society Of London. Series B. Biological Sciences**. c. 359:1379-1381.
- Seyhan, Beyazıt Yaşar. 2013. .Dua Tutumu İle Psikolojik İyi Olma Hali Arasındaki İlişkiler. Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. **Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi**. c. 17. s. 2: 157-183.
- Shah, Namita. 2014. A Comparative Study Of Psychological Well-Being Among Girls And Boys. **Indian Journal Of Health And Wellbeing**. c. 5. s. 9: 1096.

- Shapira, Leah B., Myriam Mongrain. 2010. The Benefits Of Self-Compassion And Optimism Exercises For Individuals Vulnerable To Depression. **The Journal Of Positive Psychology**. c. 5. s. 5: 377-389.
- Sheldon, Kennon M., Cecilia Cheng, Jonathan Hilpert. 2011. Understanding Well-Being And Optimal Functioning. Applying The Multilevel Personality In Context (Mpic) Model. **Psychological Inquiry**. c. 22. s. 1. 1-16.
- Shin, Doh C., Dan M. Johnson. 1978. Avowed Happiness As An Overall Assessment Of The Quality Of Life. **Social Indicators Research**. c. 5. s. 1: 475-492.
- Sığircı, Aktan. 2010. Evli Bireylerde Bağlanma Biçimleri Ve Evliliğe Dair İnançların Evlilik Doyumu İle İlişisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü.
- Silverstein, Merril, Xuan Chen, Kenneth Heller. 1996. Too Much Of A Good Thing? Intergenerational Social Support And The Psychological Well-Being Of Older Parents. **Journal Of Marriage And The Family**. 970-982.
- Sim, Bob, Ed Diener. 2018. **Accounts Of Psychological And Emotional Well-Being For Policy Purposes. Handbook Of Well-Being**. Salt Lake City, Ut. Def Publishers.
- Sirois, Fuschia M. 2014. Procrastination And Stress. Exploring The Role Of Self-Compassion. **Self And Identity**. c. 13. s. 2: 128-145.
- Sirois, Fuschia M., Danielle S. Molnar, Jameson K. Hirsch. 2015. Self-Compassion, Stress, And Coping In The Context Of Chronic İllness. **Self And Identity**. c. 14. s. 3: 334-347.
- Skowroński, Dariusz P., Atifa Bte Othman, Daniel Tan Wen Siang, Gabriel Lum Wei Han, Jeremy Wong Jia Yang, Katarzyna Waszynska. 2014. The Outline Of Selected Marital Satisfaction Factors In The Intercultural Couples Based On The Westerner And Non-Westerner Relationships. **Polish Psychological Bulletin**. c. 45. s: 3. 346-356.
- Smith, Craig A., Richard S. Lazarus. 1991. **Emotion And Adaptation**. Oxford University Press On Demand.
- Smith, Jennifer L. 2015. Self-Compassion And Resilience In Senior Living Residents. **Seniors Housing And Care Journal**. c. 23. s. 1:17-31.
- Snyder, Douglas K. 1979. Multidimensional Assessment Of Marital Satisfaction. **Journal Of Marriage And The Family**. 813-823.
- Sokol, Justin T. 2009. Identity Development Throughout The Lifetime. An Examination Of Eriksonian Theory. **Graduate Journal Of Counseling Psychology**. c. 1. s. 2. 14.

- Sønderskov, Kim Mannemar, Peter Thisted Dinesen, Ziggi Ivan Santini, Søren Dinesen Ostergaard. 2020. Increased Psychological Well-Being After The Apex Of The Covid-19 Pandemic. **Acta Neuropsychiatrica**. c. 32. s. 5: 277-279.
- Sorokowski, Piotr, Ashley K. Randall, Agata Groyecka, Tomasz Frackowiak, Katarzyna Cantarero, Peter Hilpert, Khodabakhsh Ahmadi, Ahmad M. Alghraibeh, Richard Aryeetey, Anna Bertoni, Karim Bettache, Marta Blazejewska, Guy Bodenmann, Tiago S. Bortolini, Carla Bosc, Marina Butovskaya, Felipe N. Castro, Hakan Çetinkaya, Diana Cunha, Daniel David, Oana A. David, Alejandra C. Dominguez Espinosa, Silvia Donato, Daria Dronova, Seda Dural, Maryanne Fisher Aslıhan Hamamcıoğlu Akkaya, Takeshi Hamamura, Karolina Hensen, Wallisen T. Hattori, Ivana Hromatko, Evrim Gülbetekin, Raffaella Lafrate, Bawo James, Feng Jiang, Charles O. Kimamo, Fırat Koç, Anna Krasnodebska, Amos Laar, Fivia A. Lopes, Rocio Martinez, Norbert Mesko, Natalya Molodovskaya, Khadijeh Moradi Qezeli, Zahrasadat Motari, Jean C. Natividade, Ike E. Onyishi, Barış Özener, Anna Paluszak, Alda Porugal, Anu Realo, Ana P. Relvas, Muhammad Rizwan, Agnieszka L. Sabiniewicz, Stanislava Stoyanova, Denisa Sukolova, Nina Sutresna, Meri Tedinac, Andero Teras, Edna L. T. Ponciano, Ritu Tripathi, Naciketa Tripathi, Mamta Tripathi, Maria E. Yamamoto, Gyesook Yoo, Agnieszka Sorokowska. 2017. Marital Satisfaction, Sex, Age, Marriage Duration, Religion, Number Of Children, Economic Status, Education, And Collectivistic Values. Data From 33 Countries. **Frontiers In Psychology** c. 8: 1199.
- Spanier, Graham B. 1976. Measuring Dyadic Adjustment. New Scales For Assessing The Quality Of Marriage And Similar Dyads. **Journal Of Marriage And The Family**. 15-28.
- Spanier, Graham B., Charles L. Cole. 1976 .Toward Clarification And Investigation Of Marital Adjustment. **International Journal Of Sociology Of The Family**. 121-146.
- Springer, Kristen W., Robert M. Hauser. 2006. An Assessment Of The Construct Validity Of Ryff's Scales Of Psychological Well-Being. Method, Mode, And Measurement Effects. **Social Science Research**. c. 35. s. 4:1080-1102.
- Staempfli, Marianne B. 2007. Adolescent Playfulness, Stress Perception, Coping And Well Being. **Journal Of Leisure Research**. c. 39. s. 3: 393-412.
- Stein, Murray. 2005. Individuation. Inner Work. **Journal Of Jungian Theory And Practice**. c. 7. s. 2: 1-13.
- Stone, Alan A. 1973. Psychiatry Kills. A Critical Evaluation Of Dr. Thomas Szasz. **The Journal Of Psychiatry, Law**. c. 1. s. 1: 23-37.
- Straume, Lisa Vivoll, Joar Vittersø. 2012. Happiness, Inspiration And The Fully Functioning Person. Separating Hedonic And Eudaimonic Well-Being In The Workplace. **The Journal Of Positive Psychology**. c. 7. s. 5: 387-398.

- Strauss, Clara, Billie Lever Taylor, Jenny Gu, Willem Kuyken, Ryth Baer, Fergal Jones, Kate Cavanagh. 2016. What Is Compassion And How Can We Measure It? A Review Of Definitions And Measures. **Clinical Psychology Review**. c. 47: 15-27.
- Sugiura, Yoshinori, Tomoko Sugiura. 2018. Mindfulness As A Moderator In The Relation Between Income And Psychological Well-Being. **Frontiers In Psychology**. c. 9: 1477.
- Sun, Xiaoyan, David W. Chan, Lai-Kwan Chan. 2016. Self-Compassion And Psychological Well-Being Among Adolescents In Hong Kong. Exploring Gender Differences. **Personality And Individual Differences**. c. 101: 288-292.
- Sutatminingsih, Raras, Rodiatul Hasanah Siregar. 2020. The Influence Of Social Support On Psychological Well-Being On Prisoners Of Class II-A Tanjung Gusta Women's Prison. **International Journal Of Progressive Sciences And Technologies**. c. 23. s. 2: 719-721.
- Sümer, Adem Serkan. 2008. Farklı Öz-Anlayış (Self-Compassion) Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Szasz, Thomas. 1960. The Myth Of Mental Illness. **American Psychologist**, c. 15. s. 2: 113.
- _____. 2011. The Myth Of Mental Illness. 50 Years Later. **The Psychiatrist**, c. 35. s. 5: 179-182.
- Şahin, Azize. 2019. Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık İle Yaşam Doyumu Ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler. **Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**. c. 8: 151-176.
- Taşköprü, Merve. 2013. Evlilik Doyumu ile Problem Çözme Becerileri, Stresle Başa Çıkma Ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tatlılıoğlu, Kasım. 2010. Farklı Öz-Anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Öz-Saygı, Karar Verme Stilleri ve Kişilik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tavakol, Zeinab, Alireza Nikbakth Nasrabadi, Zahra Behboodi Moghadam, Hamid Salehiniya, Elham Rezaei. 2017. A Review Of The Factors Associated With Marital Satisfaction. **Galen Medical Journal**. c. 6. s. 3.
- Taycan, Serap Erdoğan, Aslı Çepik Kuruoğlu. 2014. Evlilik Uyumu İle Bağlanma Stilleri Ve Mizaç Ve Karakter Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. **Türk Psikiyatri Dergisi**. c. 25. s. 1: 9-18.

- Taylor, Shelley E. 2011. **Affiliation And Stress. To appear in S. Folkman (Ed.), Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping.** New York: Oxford University Press.
- Telef, Bülent Baki. 2013. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği. Türkçeye Uyarlama, Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.** c. 28. s. 3: 374-384.
- Terman, Lewis M., Paul Battenwieser. 1935. Personality Factors In Marital Compatibility. **The Journal Of Social Psychology.** c. 6. s. 2: 143-171.
- Thorsteinsen, Kjærsti, Joar Vittersø. 2020. Now You See It, Now You Don't. Solid And Subtle Differences Between Hedonic And Eudaimonic Wellbeing. **The Journal Of Positive Psychology.** c. 15. s. 4: 519-530.
- Timm, Tina M., Margaret K. Keiley. 2011. The Effects Of Differentiation Of Self, Adult Attachment, And Sexual Communication On Sexual And Marital Satisfaction. A Path Analysis. **Journal Of Sex, Marital Therapy.** c. 37. s. 3: 206-223.
- Timur, Melis Sedef. 2008. Boşanma Sürecinde Olan Ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Trainor, Sarah, Paul Delfabbro, Sarah Anderson, Anthony Winedield. 2010. Leisure Activities And Adolescent Psychological Well-Being. **Journal Of Adolescence.** c. 33. s. 1: 173-186.
- Turanlı, Pınar. 2010. Orta Yetişkinlikte Evlilik Uyumu İle Benlik Saygısı Ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Saptanması. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Turner, R. Jay. 1981. Social Support As A Contingency In Psychological Well-Being. **Journal Of Health And Social Behavior.** 357-367.
- Twenge, Jean M., Gabrielle N. Martin, W. Keith Campbell. 2018. Decreases In Psychological Well-Being Among American Adolescents After 2012 And Links To Screen Time During The Rise Of Smartphone Technology. **Emotion.** c. 18. s. 6: 765.
- Twenge, Jean M., W. Keith Campbell. 2019. Media Use Is Linked To Lower Psychological Well-Being. Evidence From Three Datasets. **Psychiatric Quarterly.** c. 90. s. 2: 311-331.
- Uçar, Emine. 2018. Psikolojik İyi Oluş Yordayıcısı Olarak Dindarlık, Evlilik Doyumu Ve Problem Çözme. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uskul, Ayse K., Esther Greenglass. 2005. Psychological Wellbeing In A Turkish-Canadian Sample. **Anxiety, Stress, And Coping** c. 18. s. 3: 269-278.

- Ussher, Michael H., Christopher G. Owen, Derek G. Cook, Peter H. Whincup. 2007. The Relationship Between Physical Activity, Sedentary Behaviour And Psychological Wellbeing Among Adolescents. **Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology**. c. 42. s. 10: 851-856.
- Utne, Mary K., Elaine Hatfield, Jane Traupmann, David Greenberger. 1984. Equity, Marital Satisfaction, And Stability. **Journal Of Social And Personal Relationships**. c. 1. s. 3: 323-332.
- Uyar, Merve. 2019. Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Yordamada Bağlanma Tarzları Ve Bilişsel Duygu Düzenlemenin Rolünün İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Üncü, Serap. 2007. Duygusal Zeka Ve Evlilik Doyumu İlişkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Van Yperen, Nico W., Bram P. Buunk. 1990. A Longitudinal Study Of Equity And Satisfaction In Intimate Relationships. **European Journal Of Social Psychology**. c. 20. s. 4: 287-309.
- Vatz, Richard E., Lee S. Weinberg. 1994. The Rhetorical Paradigm In Psychiatric History. Thomas Szasz And The Myth Of Mental Illness. **Discovering The History Of Psychiatry**. 311-330.
- Veenhoven, Ruut. 1991a. Is Happiness Relative?. **Social Indicators Research**. c. 24. s. 1: 1-34.
- _____. 1991b. Questions On Happiness. **Subjective Wellbeing, An Interdisciplinary Perspective**. Londra. Pergamon Press.
- Ventegodt, Søren, Niels Jørgen Andersen, Joav Merrick. 2003. Quality Of Life Philosophy I. Quality Of Life, Happiness, And Meaning In Life. **The scientific World Journal**. c. 3: 1164-1175.
- Vera-Villarreal, Pablo, Karen Celis-Atenas, Sebastian Lillo, Daiela Contreras, Natalia Diaz-Pardo, Javier Torres, Salvador Vargas, Juan Carlos Oyanedel. 2015. Towards A Model Of Psychological Well-Being* The Role Of Socioeconomic Status And Satisfaction With Income In Chile. **Universitas Psychologica**. c.14. s. 3: 1055-1066.
- Verner-Filion, Jérémie, Robert J. Vallerand. 2018. A Longitudinal Examination Of Elite Youth Soccer Players. The Role Of Passion And Basic Need Satisfaction In Athletes' Optimal Functioning. **Psychology Of Sport And Exercise**. c. 39: 20-28.
- Vigna, Abra J., Julie Poehlmann-Tynan, Brian W. Koenig. 2018. Does Self-Compassion Facilitate Resilience To Stigma? A School-Based Study Of Sexual And Gender Minority Youth. **Mindfulness**. c. 9. s. 3: 914-924.

- Waghmare, Ramesh D. 2016. A Study Of Psychological Well-Being Among Male And Female Col-Lege Students. **The International Journal Of Indian Psychology**. c. 3. s. 3: 26-31.
- Waite, Linda J., Ye Luo, Alisa C. Lewin. 2009. Marital Happiness And Marital Stability. Consequences For Psychological Well-Being. **Social Science Research**. c. 38. s. 1: 201-212.
- Walker, Ruth, Linda Isherwood, Cassandra Burton, Katie Kıtwe-Magambo, Mary Luszc. 2013. Marital Satisfaction Among Older Couples. The Role Of Satisfaction With Social Networks And Psychological Well-Being. **The International Journal Of Aging And Human Development**. c. 76. s. 2: 123-139.
- Walster, Elaine, Ellen Berscheid, G. William Walster. 1973. New Directions In Equity Research. **Journal Of Personality And Social Psychology**. c. 25. s. 2: 151.
- Ward, Peter J., Neil R. Lundberg, Ramon B. Zabriskie, Kristen Berret. 2009. Measuring Marital Satisfaction. A Comparison Of The Revised Dyadic Adjustment Scale And The Satisfaction With Married Life Scale. **Marriage , Family Review**. c. 45. s. 4: 412-429.
- Wardle, Jane, And Lucy Cooke. 2013. The Impact Of Obesity On Psychological Well-Being. **Best Practice, Research Clinical Endocrinology, Metabolism**. c. 19. s. 3: 421-440.
- Wasylikiw, Louise, Anna L. Mackinnon, Aleka M. Maclellan. 2012. Exploring The Link Between Self-Compassion And Body Image In University Women. **Body Image**. c. 9. s. 2: 236-245.
- Waternan, Alan S. 1984. **The psychology of individualism**. New York. NY: *Praeger*. (Aktaran: Ryff, 1989. Happiness Is Everything, Or Is It? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. **Journal Of Personality And Social Psychology**. c. 57. s. 6. 1069).
- Waterman, Alan S. 2013. **The Best Within Us. Positive Psychology Perspectives On Eudaimonia**. American Psychological Association.
- Whisman, Mark A., Lisa A. Uebelacker, Lauren M. Weinstock. 2004. Psychopathology And Marital Satisfaction. The Importance Of Evaluating Both Partners. **Journal Of Consulting And Clinical Psychology**. c. 72. s. 5: 830.
- Williams, Kristi, Alexandra Dunne-Bryant. 2006. Divorce And Adult Psychological Well-Being. Clarifying The Role Of Gender And Child Age. **Journal Of Marriage And Family**. c. 68. s. 5: 1178-1196.
- Williams, Kristi. 2003. Has The Future Of Marriage Arrived? A Contemporary Examination Of Gender, Marriage, And Psychological Well-Being. **Journal Of Health And Social Behavior**. c. 44. s. 4: 470.

- Williamson, Hannah C., Benjamin R. Karney, Thomas N. Bradbury. 2013. Financial Strain And Stressful Events Predict Newlyweds' Negative Communication Independent Of Relationship Satisfaction. **Journal Of Family Psychology** c. 27. s. 1: 65.
- Wong, Shyh Shin. 2012. Negative Thinking Versus Positive Thinking In A Singaporean Student Sample. Relationships With Psychological Well-Being And Psychological Maladjustment. **Learning And Individual Differences**. c. 22. s. 1: 76-82.
- Yarnell, Lisa M., Rose E. Stafford, Kristin D. Neff, Erin D. Reilly, Marissa C. Knox, Michael Mullarkey. 2015. Meta-Analysis Of Gender Differences In Self-Compassion. **Self And Identity**. c. 14. s. 5: 499-520.
- Yarnell, Lisa M., Kristen D. Neff, Oliver A. Davidson, Michael Mullarkey. 2019. Gender Differences In Self-Compassion. Examining The Role Of Gender Role Orientation. **Mindfulness**. c. 10. s. 6: 1136-1152.
- Yavaş, Gülçin. 2020. Ergenlerin Öznel İyi Oluşu Arttırma Stratejileri, Oyun Bağımlılığı Ve Akran İlişkilerinin, Öznel İyi Oluş İle İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans. Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yavuz, Gülay. 2017. Türkiye’de Toplumsal Cinsiyet Kapsamında Popüler Türk Mizah Kültürü’nde Cinsiyetler Arası Mizah Algılarının Farklılaşması.. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yazıcıoğlu, Seray Sağında. 2011. Kanadalı Ve Türk Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış, Merhamet Ve Duygusal Zekalarının Karşılaştırılması. **Uluslararası Türk Kültür Coğrafyasında Sosyal Bilimler Dergisi**. c. 4. s. 1: 14-29.
- Yekta, Shokouhi, M. Rafi Khah, N. Zamani, J. Pour Karimi. 2014. The Impact Of Anger Management Instruction On Mothers’ Psychological Well-Being. **Quarterly Journal Of Family And Research**. c. 11. s. 1: 73-86.
- Yeşiltepe, Semra Sinem, Metehan Çelik. 2014. .Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Olma Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. **Elementary Education Online**. c. 13. s. 3.
- Yıldırım, Funda Barutçu, Ayhan Demir. 2017. Kendini Engellemenin Yordayıcıları Olarak Öz Saygı, Öz Anlayış Ve Akademik Özyeterlilik. **Ege Eğitim Dergisi**. c. 18. s. 2: 676-701.
- Yıldız, Mehmet Ali, Kemal Baytemir. 2016. Evli Bireylerde Evlilik Doyumu İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılığı. **İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**. c. 17. s. 1.
- Yılmaz, Muhammet Fatih. 2013. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşlarının Problemliliği İnternet Kullanımı Ve Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir. Anadolu Üniversitesi.

- Zaheri, Farzaneh, Mahrokh Dolatian, Mohammad Shariati, Masoomah Simbar, Abbas Ebadi, Seyede Batool Hasanpoor Azghadi. 2016. Effective Factors In Marital Satisfaction In Perspective Of Iranian Women And Men. A Systematic Review. **Electronic Physician**. c. 8. s. 12: 3369.
- Zessin, Ulli, Oliver Dickhäuser, Sven Garbade. 2015. The Relationship Between Self-Compassion And Well-Being. A Meta-Analysis. **Applied Psychology. Health And Well-Being**. c. 7. s. 3: 340-364.
- Zümbül, Saadet. 2019. Öğretmen Adaylarının Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinde Bilinçli Farkındalık Ve Affetmenin Yordayıcı Rollerini. **Ege Eğitim Dergisi**. c. 20. s. 1: 20-36.