

T. C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

**EVLİ BİREYLERDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN KÖK AİLE İLE İLİŞKİLER,
BENLİK SAYGISI VE EVLİLİK DOYUMU AÇISINDAN YORDANMASI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Funda AKDAĞ

DANIŞMANI: Yrd. Doç. Dr. Zeynep CİHANGİR ÇANKAYA

İZMİR – 2014

Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne sunduğum

“Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Kök Aile ile İlişkiler, Benlik Saygısı ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanması” adlı yüksek lisans tezinin tarafımdan bilimsel, ahlak ve normlara uygun bir şekilde hazırlandığını, tezimde yararlandığım kaynakları bibliyografyada ve dipnotlarda gösterdiğimi onurumla doğrularım.

Funda AKDAĞ





T.C.EGE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



YÜKSEK LİSANS

TEZ SAVUNMA TUTANAĞI

ÖĞRENCİNİN

Adı Soyadı : Funda AKDAĞ

Numarası : 92110005603

Anabilim Dalı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Başlığı (Türkçe) : Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Kök Aile ile İlişkiler, Benlik Saygısı ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanması

Tez Başlığı (İngilizce) : Predicting of Psychological Well-Being in Married Individuals, According to Relationships with Family of Origin, Self-Esteem and Marital Satisfaction

Tez Savunma Tarihi : 18/09/2014

Tez Başlığı Değişikliği Varsa Yeni Başlık:

JÜRİ ÜYELERİ

Jüri Başkanı

Unvan, Adı, Soyadı : Yrd. Doç. Dr. Zeynep CİHANGİR ÇANKAYA

Karar : Başarılı Başarısız Düzeltme

İmza :

Jüri Üyesi

Unvan, Adı, Soyadı : Doç. Dr. Yelda KAĞNICI

Karar : Başarılı Başarısız Düzeltme

İmza :

Jüri Üyesi

Unvan, Adı, Soyadı : Doç. Dr. Diğdem Müge SİYEZ

Karar : Başarılı Başarısız Düzeltme

İmza :

TEZ HAKKINDA JÜRİNİN GENEL GÖRÜŞÜ

(Jüri Başkanı Tarafından Doldurulacaktır)

Tez savunması sonucunda öğrenci tarafından hazırlanan çalışma;

Oybirliğiyle

Oy çokluğuyla

Başarıldır

Düzeltilmelidir

Başarısızdır

- Bu tutanak üç (3) işgünü içerisinde jüri üyelerinin raporlarıyla beraber Anabilim Dalı Başkanlığı üst yazısıyla Enstitü Müdürlüğüne gönderilmelidir.
- Tezli yüksek lisans programlarında düzeltme alan öğrencinin 3 (üç) ay içerisinde yeniden savunmaya girmesi zorunludur.

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde pek çok kişinin katkısı olmuştur. Öncelikle olumlu kavramlarla çalışmamı ve bu sayede tez sürecinin benim için keyifli bir süreç olmasını sağlayan ve tezimin her aşamasında geribildirimleriyle bana rehberlik eden değerli tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Zeynep CİHANGİR ÇANKAYA'ya anlayış ve desteği için en içten teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim süresince bana hem mesleki katkılarda bulunan hem de yakınlık ve desteklerini hissettiren kıymetli hocalarım Prof. Dr. Süleyman DOĞAN'a, Doç. Dr. Yelda KAĞNICI'ya ve Yrd. Doç. Dr. Mine ALADAĞ'a teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca analizler konusundaki sorularımı yanıtlayarak bana yardımcı olan hocam Doç. Dr. Tuncay ÖĞRETMEN'E teşekkür ediyorum.

Yüksek lisans eğitimim süresince bana izin veren idari sorumlularım Doç. Dr. Levent METE'ye ve Doç. Dr. Şeref GÜLSEREN'e çok teşekkür ediyorum. Ayrıca mesai arkadaşlarımın sabrı, anlayış ve destekleri olmasa bu süreci tamamlayamazdım. Bu nedenle değerli çalışma arkadaşlarım Uzm. Psk. Zehra ATLI'ya, Uzm. Psk. Hatice DOĞDU'ya, Uzm. Psk. Sibel TURGUT'a, Psk. Tülin ÇAĞLI SONGURTEKİN'e ve Psk. Tülay DURMAZ'a, benimle aynı süreci yaşayan ve bana pek çok kaynak yardımında bulunan Psk. Ercan DURMAZ'a teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca çevirilerle ilgili olarak benden yardımını esirgemeyen mesai arkadaşım Doç. Dr. Almıla EROL'a ve stajyer psikolog Mesut POLAT'a çok teşekkür ediyorum.

Yüksek lisans eğitimim ve tez aşamasında bana bilgi ve kaynak desteğinde bulunan arkadaşlarım Nergis TÜLEK, Yağmur SOYLU, Oya MORTAN ve Duygu KANDEMİRCİ'ye çok teşekkür ediyorum.

Tez aşaması sürecinde bana kendime inanmam konusunda yardımcı olan Dr. Ayşe Meral GENÇ'e çok teşekkür ediyorum.

Ölçeklerin dağıtılmasında bana yardım eden ismini sayamayacağım kadar çok arkadaşşıma teşekkür ediyorum.

Hem yüksek lisans hem de tez sürecindeki değerli katkılarından dolayı teyzem Jale ÖZELÇİ ve Mine BALIK'a teşekkür ediyorum.

Beni bugünlere getiren ve yüksek lisans sürecinde de bana destek olan AİLEME ve tez süreci boyunca beni destekleyen ve bana her türlü yardımda bulunan AKDAĞ ailesine teşekkürü bir borç bilirim.

Son olarak beni her zaman destekleyen ve bana yanımda olduğunu hissettiren, hem yüksek lisans eğitimim süresince hem de tez aşamasında sabır ve anlayış gösteren kıymetli eşim Emre AKDAĞ'a çok teşekkür ediyorum.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	iv
İÇİNDEKİLER	vi
TABLOLAR LİSTESİ	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	x
BÖLÜM I	1
1.1. GİRİŞ	1
1.1.1. Problem Cümlesi	10
1.1.2. Sınırlılıklar	10
1.1.3. Tanımlar	11
1.1.4. Araştırmanın Önemi	11
BÖLÜM II	13
2.1. İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR	13
2.1.1. Pozitif Psikolojik Sağlık ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	13
2.1.2. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Kavramsal Açıklamalar	20
2.1.2.1. Pozitif Psikoloji ve Bazı Olumlu Kavramlar	20
2.1.2.2. Psikolojik İyi Oluş Kavramı	23
2.1.2.2.1. Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Modeli	25
2.1.2.2.1.1. Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modelinin Alt Boyutları	26
2.1.2.3. Psikolojik İyi Oluş Kavramıyla İlgili Eleştiriler	28
2.1.3. Kök Aile ile İlişkiler ile İlgili Kavramsal Açıklamalar	30
2.1.3.1. Kök Aile ile İlişkiler Kavramı	30
2.1.3.2. Kök Aile ile İlişkiler ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	30
2.1.3.3. Kök Aile ile İlişkilerin İlişkili Olduğu Değişkenler ve İlgili Araştırmalar	33
2.1.4. Benlik Saygısı ile İlgili Kavramsal Açıklamalar	36
2.1.4.1. Benlik Saygısı Kavramı	36
2.1.4.2. Benlik Saygısının Düzeyleri	37
2.1.4.3. Benlik Saygısı Gelişimi	38
2.1.4.4. Benlik Saygısının İlişkili Olduğu Değişkenler ve İlgili Araştırmalar	39

2.1.5. Evlilik Doyumu ile İlgili Kavramsal Açıklamalar	44
2.1.5.1. Evlilik Doyumu Kavramı	44
2.1.5.2. Evlilik Doyumunun İlişkili Olduğu Değişkenler ve İlgili Araştırmalar ..	45
2.1.6. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar	50
2.1.6.1. Psikolojik İyi Oluş ile Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelendiği Bazı Araştırmalar	50
2.1.6.2. Psikolojik İyi Oluş ile Kök Aile ile İlişkiler Arasındaki İlişkinin İncelendiği Bazı Araştırmalar	52
2.1.6.3. Psikolojik İyi Oluş ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelendiği Bazı Araştırmalar	53
2.1.6.4. Psikolojik İyi Oluş ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelendiği Bazı Araştırmalar	54
2.1.7. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Ülkemizde Yapılan Bazı Araştırmalar	56
2.1.7.1. Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Bazı Araştırmalar	56
2.1.7.2. Psikolojik İyi Oluş ve Kök Aile ile İlişkilerle İlgili Bazı Araştırmalar ..	57
2.1.7.3. Psikolojik İyi Oluşla İlişkisi İncelenen Farklı Değişkenlerle İlgili Bazı Araştırmalar	58
BÖLÜM III	65
3.1. YÖNTEM	65
3.1.1. Araştırma Modeli	65
3.1.2. Evren ve Örneklem	65
3.1.3. Veri Toplama Araçları	68
3.1.3.1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	68
3.1.3.1.1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Yetişkinler için Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları	70
3.1.3.2. Kök Aile ile İlişkiler Envanteri	75
3.1.3.3. Rosenberg Benlik Saygısı Alt Ölçeği	77
3.1.3.4. Evlilik Yaşamı Ölçeği	77
3.1.3.5. Kişisel Bilgi Formu	78

3.1.4. Verilerin Toplanması	79
3.1.5. Verilerin Analizi	79
BÖLÜM IV	82
4.1. BULGULAR	82
4.1.1. Ön Analizler	82
4.1.2. Betimsel İstatistikler	85
4.1.3. Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Kök Aile ile İlişkiler, Benlik Saygısı ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanmasına İlişkin Bulgular	85
BÖLÜM V	89
5.1. TARTIŞMA VE YORUM	89
5.1.1. Benlik Saygısı Değişkeninin Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	89
5.1.2. Evlilik Doyumu Değişkeninin Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	90
5.1.3. Kök Aile ile İlişkiler Değişkeninin Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması	93
BÖLÜM VI	98
6.1. SONUÇ VE ÖNERİLER	98
KAYNAKLAR	100
EKLER	119
EK-1 PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ	120
EK-2 KÖK AİLE İLE İLİŞKİLER ENVANTERİ	121
EK-3 ROSENBERG BENLİK SAYGISI ALT ÖLÇEĞİ	122
EK-4 EVLİLİK YAŞAMI ÖLÇEĞİ	123
EK-5 KİŞİSEL BİLGİ FORMU	124
ÖZGEÇMİŞ	126
ÖZET	129
ABSTRACT	131

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Örnekleme Oluşturan Bireylerin Demografik Bilgilerine İlişkin Betimleyici İstatistikler	66
Tablo 2. Ölçek Geçerlik ve Güvenirliği Çalışmasına Katılanların Cinsiyet ve Eğitim Durumuna Göre Dağılımı	71
Tablo 3. Madde Toplam Puan Korelasyon Katsayıları	74
Tablo 4. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler	85
Tablo 5. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin Birbirleri ile Olan Korelasyonları	86
Tablo 6. Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin R ve R ² Değişimi	86
Tablo 7. Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin B, Beta Korelasyonu ve Anlamlılık Düzeyi	87

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Doğrulayıcı Faktör Analizi Path Diyagramı	73
Şekil 2. Psikolojik İyi Oluş Bağımlı Değişkenine Ait Histogram	83
Şekil 3. Psikolojik İyi Oluş Bağımlı Değişkenine Ait Normallik Grafiği	84
Şekil 4. Standardize Edilmiş Artık Değerler ile Standardize Edilmiş Yordanan Değerlere Ait Saçılım Matrisi	84

BÖLÜM I

1.1. GİRİŞ

İnsanoğlu varolduğundan beri mutluluk ulaşılması istenen bir hedef olmuştur. Mutluluğun ne olduğu ve ona nasıl erişileceği kişiden kişiye değişmektedir. Bazı bireyler istediklerine sahip olduklarında mutluluğa ulaşacaklarına inanırlar, bazı bireyler için ise mutluluk sahip olunan genel bir iyi oluş hali olabilir.

Düşünce tarihine bakıldığında genellikle tüm filozofların insan için en yüce değer ve en son gayenin mutluluk olduğunu ifade ettikleri görülür. Mutluluğun ne olduğu filozoflar arasında tartışılmış olsa da ortak bir görüş ortaya konulmamış, ancak çeşitli tanımları yapılmıştır. Sözelimi dünyada yaşarken gam ve kederden kaçmak, hayatı şevk ve neşeye karşılamak, erdemi yaşamak şeklinde tanımlanmıştır (Türer, 1999).

Mutluluk ile ilgili görüşlerini ifade eden düşünürlerden biri Demokritos'tur. Demokritos'a göre mutlu olmak için yapılacak şey, ruh dinginliğine erişmek, bunun için de her türlü sarsıcı tutkulardan, duygulanımlardan kaçınmaktır. Demokritos bu duruma en iyi bilgelikte varılacağı kanısındadır. Yalnız bu kuru bir bilgelik olmamalıdır. Gerçek bilgelik anlayışlı bir düşünme ile ruhu korkulardan kurtarmayı göz önünde bulunduran, bunu başarabilmiş olan bilgeliktir (Gökberk, 2012).

İlkçağın en büyük düşünürlerinden biri olan Sokrates için mutluluk, erdemli olmaktır (Akarsu, 1982; Gökberk, 2012; Türer, 1999). Erdemli olmak ise bilgiye bağlıdır (Gökberk, 2012). Bir insanın hangi şeyin iyi, hangi şeyin kötü olduğunu doğru olarak ayırt edebilmesi, onun bilge ve erdemli olduğunu gösterir. Bilge olan insan kendini tanır, neyi bildiğini, neyi bilmediğini ayırır, başkaları üzerinde de bu ayırmayı yapar ve böylece yanlışlığa düşmez (Akarsu, 1982). Bilgiden doğan, bilgide sağlam temelini bulan "iyi", insanı mutlu yapar, ruha sağlık ve esenlik kazandırır (Gökberk, 2012). Sokrates insanın inandıklarının tersini yaparak mutlu olamayacağına inanmaktadır. Ona göre nasıl mutlu olunacağını bilen insan mutlu olmaya da

çalışmaktadır. Dolayısıyla neyin doğru olduğunu bilen insan doğru davranmak zorundadır (Gaarder, 1999).

Bir başka düşünür olan Epikuros'a göre felsefenin amacı insanı mutluluğa ulaştırmaktır. Ona göre biricik mutlak değer, hazdır. Bütün canlı varlıkların varoluşlarının daha ilk anından başlayarak hazzı aradıklarını ve acıdan kaçtıklarını ifade eder. Epikuros'a göre erdemini verdiği haz insanı mutlu yapar (Akarsu, 1982).

Platon'a göre ise mutluluk, haz ve yarar ile aynı şey değildir. Bununla birlikte mutluluk herkesin istediği bir şeydir (Akarsu, 2012). Platon'a göre ahlaklı bir yaşayış insanı mutlu yapar. Bununla birlikte gerçek mutluluğu, ruhun en yüksek olgunluğunda bulur. Ona göre gerçek mutluluk, bilgi ile hazzı birleştirebilmiş olan yaşayıştır (Gökberk, 2012).

Aristoteles'e göre ise tüm insanlar mutluluğu arar (Büyükdüvenci, 1993). Ona göre üç tür mutluluk vardır: İlk tür mutluluk arzu ve isteklerin olduğu bir hayattır. İkincisi, özgür ve sorumlu bir vatandaş olarak var olunan hayattır. Üçüncü tür mutluluk ise araştırmacı ve filozof olunan hayattır. Aristoteles insanın mutluluğu için bu üç koşulun bir arada olması gerektiğini belirtir (Gaarder, 1999). Ayrıca ona göre mutluluk insan yaşamının ereğidir. Mutluluğun bir tür çalışmayla ya da eğitimle kazanıldığını söylemektedir. Aristoteles'e göre bir tür eğitimle belirli erdemleri kazanarak bireyler mutluluğa ulaşabilmektedir. Geliştirilmesi gereken erdemler, iyi yaşama yol açacak tüm erdemlerdir. Cesaret, ölçülülük, adalet, doğruluk, dostluk, haksızlığa karşı koyma, espri yeteneği, ruh yüceliği vb. bunlardan birkaçıdır (Büyükdüvenci, 1993).

Görüldüğü gibi mutluluk, Antik Yunan Felsefesi'nden itibaren düşünce tarihinde yer alan bir konudur. Buna rağmen psikoloji araştırmalarında yakın zamana dek daha çok olumsuz duygular üzerinde durulmuştur (Tuzgöl-Dost, 2005). Pozitif psikoloji akımının ortaya çıkışı bu durumu değiştirmiştir. Pozitif psikoloji, doğumdan ölüme kadar yaşamda neyin iyi olduğuna ilişkin bilgiler ortaya koyan bilimsel bir çalışma alanıdır (Peterson, 2006). Ayrıca bireyi güçlü ve dayanıklı kılan olumlu özellikleri ortaya koymaktadır (Eryılmaz, 2013). Pozitif psikoloji; iyi oluş, mutluluk, akış, kişisel güçlü yanlar, bilgelik, yaratıcılık ile pozitif grup özelliklerine odaklanır. Bu odak sadece

bireylerin nasıl daha mutlu edileceği ve dolayısıyla bencil ve narsistik bir yaklaşımı desteklemek değildir. Aksine, mutluluğa ve mutluluğun grup düzeyinde geliştirilmesine yoğunlaşır. Pozitif psikoloji sadece olumlu düşünmeye ve olumlu duygulara odaklanmaz, bundan çok daha fazlasıdır. Aslında, pozitif psikoloji alanı bireyleri ve toplulukları nelerin güçsüzleştirdiği yerine, nelerin geliştirdiğine odaklanır (Hefferon ve Boniwell, 2014). Gelişme ya da gelişim denen *Flourish* kavramı, insanın optimal düzeyde işlevsellik göstermesi, erdem, büyümek, akış ve üretkenlik anlamına gelir (Fredrickson ve Losada, 2005). Pozitif psikoloji, hem bilimsel camiaya, topluma ve bireylere mevcut fikirler için yeni bir bakış açısı vermeyi başarmış hem de insanın gelişmesi fenomenini destekleyici deneysel kanıt sağlamıştır. Hepsinden önemlisi, pozitif psikoloji yaşamdaki eksiklik ve olumsuzluklara odaklanmış anlayışa meydan okumuştur (Hefferon ve Boniwell, 2014). Görüldüğü üzere, pozitif psikoloji, insanı nelerin geliştireceğine ve büyüme, esneklik, iyi oluş, yaratıcılık, bilgelik, üretkenlik gibi olumlu kavramlara odaklanarak psikoloji bilimine önemli katkılar sağlayan bilimsel bir çalışma alanıdır.

Daha önce bahsedildiği gibi Sokrates, Aristoteles ve Plato, insanların erdemli bir hayatın peşinde oldukları zaman gerçekten mutlu olacaklarına inanmışlardır. Epikuros ve sonraki faydacılar ise mutluluğun aslında olumlu duyguların ve zevklerin çok olması anlamına geldiğini ifade etmişlerdir (Hefferon ve Boniwell, 2014). Pozitif psikoloji akımıyla birlikte mutluluğu ifade eden iki yaklaşım dikkati çekmektedir. Bunlardan biri hedonik yaklaşımdır. Hedonik yaklaşımda mutluluğa odaklanılır ve iyi oluş, olumlu duyguların yaşanması, olumsuz duyguların yokluğu (Deci ve Ryan, 2008) ya da başka bir ifadeyle hazzın ulaşma ve acıdan kaçınma olarak tanımlanmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Diğer yaklaşım ise eudaimonik yani psikolojik işlevsellik yaklaşımıdır. Eudaimonik yaklaşım, yaşamı tam olarak ve derin bir doyumla yaşamaya (Deci ve Ryan, 2008) ya da başka bir ifadeyle anlam ve kendini gerçekleştirilmeye odaklanır ve iyi oluş, kişinin tam olarak işlevsel bir birey olması olarak tanımlanır (Ryan ve Deci, 2001). Hedonik yaklaşıma göre mutluluk öznel iyi oluş ile, eudaimonik yaklaşıma göre psikolojik iyi oluş ile ifade edilmektedir.

Psikolojik iyi oluş, iyi oluşun arkasında insanın potansiyellerinin gerçekleştirilmesinin yattığını savunur. Psikolojik iyi oluş çerçevesinde çalışan araştırmacılar, mutluluğun ve “iyi yaşamın” basit bir şekilde iyi hissetmeyi deneyimlemek olmadığını ifade etmektedirler. İyi yaşam için sadece doyum ve haz yeterli değildir; bundan daha fazlası olmalıdır. Psikolojik iyi oluş, gerçek mutluluğun, erdemlere sahip olmakla ve yapmaya değer olan şeyleri yapmakla bulunacağını ifade etmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2014).

Psikolojik iyi oluş, kişinin geçmiş yaşamını ve kendisini pozitif olarak değerlendirmesi (kendini kabul), bir birey olarak büyüme ve gelişmeye devam etmesi (bireysel gelişim), bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğuna inanması (yaşam amacı), diğer insanlarla nitelikli ilişkiler kurması (diğerleriyle olumlu ilişkiler), bireyin yaşamını ve çevresini etkili şekilde yönetme kapasitesine (çevresel hakimiyet) ve özgür irade hissine (özerklik) sahip olması olmak üzere altı bileşenden oluşan pozitif psikolojik işlevsellik bakış açısidir (Ryff ve Keyes, 1995).

Ryff’in (1989) teorisinde psikolojik sağlık ile psikopatolojinin yokluğu eş anlamlı değildir (Akın, 2013). Bir başka deyişle, Ryff’a göre, psikolojik sağlık, psikopatolojinin yokluğu şeklinde tanımlanamamaktadır. Psikolojik iyi olmanın altı boyutta ele alındığı bu model; tam ve verimli psikolojik işlevselliği, pozitif psikolojik sağlık ölçütlerini temel almakta ve yaşam boyu gelişim teorilerine dayanmaktadır. Ayrıca Ryff’in modeli bireyin, kendine ilişkin düşüncelerini araştırmasını ve bu düşüncelere ilişkin farkındalık sağlamasını, kendini değerlendirirken kendi standartlarını ölçüt almasını, kendi değerlerini savunmasını, değerlerini yansıtan uygun seçimler yapmasını ve belirlediği amaçlara ulaşmak için çaba sergilemesini içermektedir (Akın, 2013).

Psikolojik iyi oluş birçok değişkenle ilişki içerisindedir. Bu değişkenlerden biri evliliştir. Evlilik ruh sağlığı ve mutluluk üzerinde olumlu bir rol oynamaktadır. Literatüre bakıldığında psikolojik iyi oluş ile evlilik arasında güçlü bir ilişki olduğu dikkati çekmektedir (Glenn, 1975; Gove, Hughes ve Briggs-Style, 1983; Kim ve McKenry, 2002). Türkiye’de de evli bireylerin evli olmayanlara göre daha mutlu

oldukları görülmüştür. Evli bireylerin %61.3'ü, evli olmayanların %53.6'sının daha mutlu olduğu saptanmıştır (TUİK, 2013).

Evlilik çok özel bir ilişkidir ve çiftler bu ilişki sayesinde kendi özelliklerini ve ilgilerini yansıtan yapılarıyla sosyal bir sistem geliştirebilirler. Ayrıca yüksek düzeyde duygusal katılımın olduğu yakın bir ilişki biçimidir. Evlilik ilişkisi aynı zamanda bireyin kendiliği ve değeriyle ilgili açık bir tanım geliştirmesini sağlar. Bu nitelikler nedeniyle evlilik ile bireylerin iyi oluşları arasında güçlü bir bağ vardır. Bununla birlikte bu nitelikler aynı zamanda evlilik ilişkisi içerisinde çatışma ve öfkeye neden olmaktadır. Bu nedenle evliliğin yararları daha çok evliliğin çok özel bir ilişki olduğu gerçeğiyle ilgilidir (Gove, Briggs-Style ve Hughes, 1990). Görüldüğü gibi evlilik bireyin ruh sağlığı, mutluluğu ve iyi oluşu üzerinde önemli rol oynayan özel bir ilişki biçimidir. Bunun nedeni, evliliğin, duygusal katılımın yüksek olduğu, bireyin kendiliği ve değeriyle ilgili net bir tanım sağladığı özel bir ilişki biçimi olmasıyla ilgilidir. Ayrıca evlilik içerisinde bireylerin birçok gereksinimi de karşılanmaktadır.

Evlilik bireylerin biyolojik, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Cinsel güdüyü doyumak evliliğin en önemli işlevlerinden birisidir. Eşler bu sayede çocuk yapma, yetiştirme ve kendi nesillerini üretme gereksinimlerini de karşılamaktadır. Ayrıca eşler evlilikte birlikte güven içinde olma, korunma, dayanışma içinde olduklarını hissetme, geleceğe güvenle bakabilme, toplumda bir yer edinebilme, birbirlerinden onur ve kıvanç duyabilme, yalnız olmadıklarını bilme, ortak amaca yönelme gibi sosyal gereksinimlerini doyurma olanağı bulurlar. Kadın ve erkeğin her ikisi de sevmek, beğenilmek isterler. İnsan için en önemli gereksinimlerden biri olan "sevgi" özellikle evlilik ilişkileri içinde doyuma ulaşmakta, taraflar kendilerini eşlerine adamakta, acı ve tatlı yaşantılarını paylaşabilmekte ve birlikte olma hazzı duymaktadırlar (Özgüven, 2009). Bu gereksinimler düşünüldüğünde evliliğin bireylerin psikolojik iyi oluşlarına olan katkısı oldukça anlaşılır görünmektedir. Biyolojik, sosyal ve psikolojik gereksinimleri karşılanan bireyin ruh sağlığı daha iyi olacak ve kendisini daha mutlu hissedecektir. Bu çalışma kapsamında evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ele alınacaktır. Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyeceği

düşünülen kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumu değişkenleri ele alınmıştır. Bu değişkenler Virginia Satir'in kuramına dayanmaktadır.

Satir'i anlamak onun bireye duyduğu saygıyı anlamakla başlar. Satir benlik saygısını ve onun geliştirilmesini en önemli aile işlevlerinden biri olarak görmektedir. Bireyin yapısında var olan iyiliğe ve gelişim potansiyeline inanır. Satir bireylerin kendi gelişim potansiyelleriyle temas kurmadıklarını düşünmektedir. Bununla birlikte ona göre bütün insanlar gelişmek için ihtiyaç duydukları kaynakları içlerinde taşımaktadır. Satir, insanlara bütünlük hissi kazanmaları için yardım etmekte ve kendi yaklaşımını bireysel farkındalık, kendini gerçekleştirme ve bireysel gelişim için bir anlaşma olarak görmektedir. Aslında Satir bireye bakım veren bir ortam sağlayarak onun kendini keşfetme ve kendine yardım etme yeteneğine inanır (Rasheed, Rasheed ve Marley, 2011).

Satir'in yaklaşımının kavramsal çerçevesi 5 ana ilke ile özetlenebilir (Rasheed ve diğ., 2011):

1. Geçmiş nesillerin de dahil olduğu kök ailemiz bizim davranış ve tutumlarımız üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.
2. Aileler birer sistemdir ve sistemler gibi denge aramaktadırlar. Bu denge uygun olmayan roller, kısıtlayıcı kurallar ve/veya gerçekçi olmayan beklentilerle devam ettirildiğinde, aile üyelerinin ihtiyaçları karşılanmayacak ve fonksiyon bozukluğu ortaya çıkacaktır.
3. İnsan olmanın temel dürtüsü benlik saygısı geliştirmek ve buna yönelik tehditlere karşı kendini korumak iken fonksiyonel olmayan aile sistemleri düşük benlik saygısı ve savunucu davranışa neden olmaktadır.
4. Her birey büyümek, gelişmek ve sağlıklı işlevsellik göstermek için ihtiyaç duyduğu tüm kaynaklara sahiptir.
5. Terapist ve inançları terapistin hakimiyetindeki en önemli araçlardır.

Satir ebeveynleri şu andaki ailelerinin mimarı olarak görür. Onlar mevcut ailelerinin içeriğini oluşturmak için kendi ailelerinden öğrendiklerini hem bilinçli hem

de farkında olmadan harmanlayarak bir araya getirirler. Bununla birlikte Satir bireylerin gerçekçi olmayan beklentileri olabileceğini ifade etmiştir. Örneğin; evli bireyler ihtiyaçlarını karşılamak için eşlerinden kendilerine ebeveyn olmasını bekleyebilirler (Rasheed ve diğ., 2011). Görüldüğü gibi bireyin kök ailesi ve kök ailesinden getirdikleri kendi kurduğu aile üzerinde önemli etkilere sahiptir.

Satir, bütün insanların büyüme ve gelişim için çaba harcadığına inanır. İlk anne-baba-çocuk yaşantısının önemini vurgular. Bu ilk yaşantılar kimliğin temel kaynaklarıdır. Bu üçlü etkileşim sayesinde benlik faydalı ya da yıkıcı olarak etkilenir (Akt. Nazlı, 2007). Bu nedenle bu çalışmada seçilen değişkenlerden biri kök aile ile ilişkiler olmuştur. Psikolojik iyi oluşun içerisinde olan kendini kabul, bireysel gelişim, yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve özerklik bileşenlerine bakıldığında bunların gelişiminde bireyin kendi kök ailesinin oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Kök aile bireyin içinde doğup büyüdüğü aileyi ifade etmektedir. Sosyal ve psikolojik gelişimin temelini oluşturan ailede, bireyler çocukluktan yetişkinliğe uzanan süre boyunca, doğrudan veya dolaylı, niyetli veya niyetsiz olarak çeşitli deneyimler, gözlemler ve yaşanan olaylar aracılığıyla birçok uyarana karşı karşıya kalırlar. Tüm bu uyarılar yetişkin yaşamını şekillendiren yapı taşları olarak bireyin karşısına çıkmaktadır (Ülker, 2011).

Literatüre bakıldığında kök aile ile ilişkiler ile psikolojik iyi oluş arasında ilişki olduğunu gösteren birçok çalışmaya rastlanmıştır (Amato, 1994; Amato ve Booth, 1991; Amato ve Keith, 1991; Amato ve Sobolewski, 2001; Amato, Spencer Loomis ve Booth, 1995; Roberts ve Bengtson, 1993). Bireyin içinde doğup ve büyüdüğü aile bireyin ruh sağlığı açısından oldukça önemli olduğundan, bireyin kök ailesi ile olan ilişkilerinin, bireyin kendisini mutlu hissetmesini ve iyi olmasını doğrudan etkileyeceği düşünülmektedir.

Satir'in yaklaşımı içerisinde benlik saygısı da oldukça önemli bir kavramdır. Düşük benlik saygısı bireyin aile üyelerine sağlıklı ve uyumlu olmayan şekillerde

tepki vermesine neden olur. Sorunlarla başa çıkmak için bireyin nasıl seçim yapacağı benlik saygısının düzeyiyle ilgilidir. Düşük benlik saygısı olan bireyler olaylar karşısındaki tepkilerini “nedenler”in belirlediğini düşünme eğilimindedirler. Örneğin; olayların kendilerini kızdırdığına inanırlar. Bununla birlikte düşük benlik saygısına sahip olan bireyler birbirleriyle evlenmeye ve çocukluklarındaki gibi düşük benlik saygısı duyguları hissedecekleri bir çevre yaratma eğilimindedirler. Ayrıca Satir düşük benlik saygısının bireysel ve aile ruh sağlığının temeli olduğuna ve aile terapisine getirilen sorunların çoğunun mutlaka düşük benlik saygısına bağlı olduğuna inanmaktadır (Rasheed ve diğ., 2011). Bireylerin benlik saygısı ne kadar yüksekse eşlerinden saygı görmeye o kadar az ihtiyaç duyarlar, benlik saygısı düşük bireyler ise sürekli ilişkiyle ilgili güvence isterler (Satir, 2001). Görüldüğü üzere bireylerin yüksek benlik saygısına sahip olmaları evlilik yaşamında daha az sorun yaşamalarını ve sorunlarla başa çıkmada daha sağlıklı ve uyumlu tepkiler vermelerini sağlamaktadır.

Bu nedenle bu çalışmada ele alınan bir diğer değişken ise Satir’in en önemli kavramlarından biri olan kendine saygı olmuştur. Sağlıklı fonksiyonda bulunabilmek için bir insanın ailesinden özerk olabilmesi gerekir. Bunun için insan kendi kendini kontrol edebilmeli ve almış olduğu kararların sorumluluğunu üstlenebilmelidir. Bireyin benlik saygısı yüksekse, olgunluk gerçekleşir (Nazlı, 2007). Bu nedenle bu araştırmada evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin benlik saygısı tarafından yordanıp yordanmadığı incelenecektir.

Benlik saygısı, güçlü bir özdeğer duygusuna sahip olmak anlamına gelmektedir. Güçlü bir özdeğer duygusuna sahip olmak ise daha dolu, daha sağlıklı, daha mutlu bir insan haline gelmek, tatmin edici ilişkiler kurmak ve sürdürmek, yerli yerinde, verimli ve etkili davranmak demektir (Satir, 2001).

Literatürde benlik saygısının psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğunu gösteren birçok araştırmaya rastlanmıştır (Cheng ve Furnham, 2003; Işıklar, 2012; Jemta, Fugl-Meyer, Öberg, Dahl, 2009; Neff, 2011; Roberts ve Bengtson, 1993; Wang ve Castaneda-Sound, 2008). Benlik saygısı yüksek birey etkili ve verimli davranmakta,

başkalarıyla iyi ilişkiler kurmakta, kendisini daha sağlıklı ve mutlu hissetmektedir. Bahsedilen tüm bu özellikler bireyin ruh sağlığını olumlu yönde etkileyecektir.

Satir'e göre benlik saygısı düşük bireyler kendilerini hayal kırıklığına uğramış hissederler ve evlendiklerinde de umduklarını bulamazlar. İnsanlar birbirlerinin benlik saygılarını artırmak ve birbirlerini tamamlamak için evlenirlerse, bu durumda evlilik sağlıklı bir seçimdir. Ancak insanlar kendi eksiklerini tamamlamak için evlenirlerse ailede döngüsel problemler ve evlilikten doyumсуuzluk başlar (Nazlı, 2007). Dolayısıyla bu araştırmada evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyeceği düşünülen evlilik doyumu değişkeni de incelenmiştir.

Evlilik doyumu, evlilikle ilgili iyi duygular anlamına gelir. Çiftler arasındaki doyumun derecesi olarak ifade edilir. Bu da onların ilişkileriyle ilgili hissettikleri doyumun derecesi anlamına gelmektedir (Mirfardi, Edalati ve Redzuan, 2010).

Evlilik doyumu ve evlilik uyumu kavramları, aralarında yüksek ilişki olması nedeniyle sıklıkla birbirlerinin yerine kullanılmaktadırlar. Doyumlu çiftlerin aynı zamanda uyumlu oldukları ifade edilerek bu iki kavramın farklı kavramlar olmadığı ileri sürülmektedir, ancak doyumun ve uyumun iki farklı kavram olduğunu savunanlar da bulunmaktadır. Evlilik doyumu, evlilik uyumu, evlilikteki mutluluk, evlilik bütünlüğü kavramları evlilik ilişkisinin farklı bileşenlerini tanımlamak için kullanılan kavramlardır. Evlilik kalitesi kavramı ise tüm bu kavramları kapsayan genel bir kavramdır (Timur, 2008).

Literatürde evlilik kalitesi ile kişisel iyi oluşun (Proulx, Helms ve Buehler, 2007), evlilikteki mutluluk ile psikolojik iyi oluşun (Kamp Dush, Taylor ve Kroeger, 2008; Rogers ve DeBoer, 2001), evlilik kalitesi ile psikolojik iyi oluşun (Shek, 2001) ilişkili olduğunu gösteren araştırmalara rastlanmıştır. Daha önce bahsedildiği gibi evlilik bireyin psikolojik iyi oluşunu arttırmaktadır. Yapılan araştırmalar evliliğin niteliğinin de psikolojik iyi oluş üzerinde önemli rol oynadığını göstermektedir. Bu nedenle doyumlu bir evliliğe sahip olan bireyin daha mutlu ve ruhsal açıdan daha sağlıklı olacağı düşünülmektedir.

Görüldüğü gibi bireyin kendi kök ailesinden getirdikleri, benlik saygısı ve evlilik doyumu bireyin yaşamında oldukça önemlidir. Bu değişkenlerin evli bireylerin ruh sağlığını ve psikolojik iyi oluşlarını doğrudan etkileyeceği düşünülmektedir. Ayrıca bu değişkenlerin seçilmesinin bir başka nedeni de, bireyin kendi ailesiyle ilgili bir değişkeni (kök aile ile ilişkiler), şu andaki ailesiyle ilgili bir değişkeni (evlilik doyumu) ve bireyin kişisel bir özelliğini (benlik saygısı) araştırmaya dahil etmektir.

Özetle psikolojik iyi oluş, bireylerin psikolojik sağlığına işaret eden bir kavramdır. Bireylerin evlilik doyumları, benlik saygıları ve kök aileleriyle olan ilişkilerinin, onların iyi oluşları ve dolayısıyla da psikolojik sağlıkları üzerinde önemli rol oynayacağı düşünülmektedir. Bireylerin doyum sağladıkları bir evlilik yaşamına sahip olması, benlik saygılarının yüksek olması ve kök aileleriyle olumlu ilişkiler iyi oluş düzeylerinin yüksek ve ruh sağlıklarının da iyi olmasını sağlayacaktır. Benlik saygısı düşük, evliliklerinden doyum alamayan ve kök aile ilişkileri olumsuz bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de düşük olacağı söylenebilir. Bu nedenle bu çalışma kapsamında evli bireylerde psikolojik iyi oluşun kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumu açısından yordanması çalışılmıştır.

1.1.1. Problem Cümlesi

Kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumu değişkenlerinin evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordama gücü nedir?

1.1.2. Sınırlılıklar

1. Bu araştırmanın sonuçları Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin, Kök Aile ile İlişkiler Envanteri'nin, Rosenberg Benlik Saygısı Alt Ölçeği'nin, Evlilik Yaşamı Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
2. Araştırmanın verileri İzmir ilinde yaşayan evli bireylerden tesadüfi olarak seçilen ve gönüllü katılım gösteren katılımcılardan elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.1.3. Tanımlar

Psikolojik İyi Oluş: Yaşamda karşılaşılan varoluşsal meydan okumaları (anlamlı amaçları sürdürme, bir birey olarak büyüme ve gelişme ve başkalarıyla kaliteli ilişkiler kurma gibi) yönetme olarak tanımlanan (Keyes, Smotkin ve Ryff, 2002) pozitif psikolojik işlevsellik bakış açısıdır (Ryff ve Keyes, 1995).

Kök Aile İle İlişkiler: Yetişkin yaşamında deneyimlenecek ilişkilerin temelini oluşturan ve özellikle çocukluk süresince ebeveynlerle yaşanan ilişkilerdir (Falcke, Wagner ve Mosmann, 2008).

Benlik Saygısı: Bireyin bir bütün olarak kendisine karşı olumlu ya da olumsuz tutumu olarak tanımlanabilir (Rosenberg, Schooler, Schoenbach ve Rosenberg, 1995).

Evlilik Doyumu: Eşler tarafından yapılan, sadece belli bir döneme ait algıları değil, zaman içindeki değişimleri de kapsayan evlilikle ilgili olumlu özelliklerin belirgin ve olumsuz özelliklerin nispeten az olduğunu gösteren genel bir değerlendirmedir (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000).

1.1.4 Araştırmanın Önemi

Bu araştırmanın amacı evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordayan değişkenlerin neler olduğunu belirlemektir. Yordanan değişken (açıklanan) psikolojik iyi oluş, yordayıcı (açıklayıcı) değişkenler ise kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumdur.

Psikolojik iyi oluşla ilgili olarak ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında evli bireylerde psikolojik iyi oluşla ilgili oldukça az çalışmaya (Akça Koca, 2013; Pehlivan, 2011; Timur, 2008; Yeşiltepe, 2011) rastlanmıştır. Ayrıca kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumunun evli bireylerde psikolojik iyi oluşa etkisi hakkında yapılan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmanın bu nedenle literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Batı kültürlerinde psikolojik iyi olma bireysellikle ilişkili olarak ele alınırken, doğu toplumlarında bireyin kendisiyle gurur duyması ve kendini sevmesi psikolojik bir sorun olarak algılanabilmektedir (Akın, 2009). Buna göre psikolojik iyi oluş açısından doğu ve batı kültürleri arasında birtakım farklılıklar olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle araştırmanın kültürel farklılıkların ortaya konmasını sağlaması açısından da literatüre katkıda bulunacağı düşünülmüştür.

Kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumu değişkenlerinden hangisinin psikolojik iyi oluşu daha çok yordadığı bilgisinin uygulamacılar için de önemli olacağı düşünülmektedir. Psikolojik danışmanlar bireylerin daha iyi olması için hizmet vermektedir. Psikolojik iyi oluşu öncelikli olarak yordayan değişkenler bilinirse, psikolojik danışmanlar o alanla çalışmaya daha çok ağırlık verebilir ve bireylerin psikolojik olarak daha iyi ve mutlu olmasına katkıda bulunabilirler.

Ayrıca günümüzde boşanma oranlarının artması nedeniyle, evli bireylerin evliliklerinin niteliğinin ve kök ailelerinden getirdikleri özelliklerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde ne kadar etkili olduğunun belirlenmesi önem taşımaktadır. Bu nedenle bu çalışmanın özellikle evlilik ve aile psikolojik danışmanlığına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Araştırmada kullanılan ölçeklerden Psikolojik İyi Oluş Ölçeği oldukça sınırlı sayıda araştırmada (Telef, 2011; Telef, Uzman ve Ergün, 2012) kullanılmıştır. Ayrıca ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği üniversite öğrencilerinde yapılmıştır. Bu nedenle bu araştırmada hem bu ölçeğin kullanılması hem de bu çalışma kapsamında ölçeğin yetişkinlerde geçerlik ve güvenilirliğinin çalışılmasının literatüre katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Özetle bu çalışmanın hem literatüre katkı sağlayacağı hem de evlilik ve aile psikolojik danışmanlığı uygulamalarına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

BÖLÜM II

2.1. İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde pozitif psikolojik sağlık ile ilgili kuramsal yaklaşımlara, psikolojik iyi oluş, kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumu ile ilgili kavramsal yaklaşımlara ve psikolojik iyi oluş ile ilgili yurt içinde ve dışında yapılan bazı araştırmalara yer verilmiştir.

2.1.1. Pozitif Psikolojik Sağlık ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Birçok kuramsal yaklaşım, psikolojik olarak sağlıklı bireyin ne gibi özelliklere sahip olduğundan bahsetmektedir. Bu yaklaşımların pozitif psikolojik sağlığa ilişkin açıklamalarının, psikolojik iyi oluş kavramının daha iyi anlaşılmasını sağlayacağı düşünülmektedir. Bu nedenle bu bölümde Freud, Jung, Adler, Fromm, Horney, Sullivan, Erikson, Allport, Maslow, Jahoda, Rogers'ın ve Varoluşçu, Gestalt ve Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yaklaşımlarının psikolojik olarak sağlıklı olmaya ilişkin görüşlerine yer verilmiştir.

Freud'un Psikanalitik yaklaşımı içerisinde iyi bilinen id, ego, süperego kavramları birbiriyle ilişki içerisinde dirler (Sommers-Falagan ve Sommers-Falagan, 2004). Sağlıklı kişi altbenlik (id) dürtülerine doyum olanağı sağlayabilen, fakat çevresinde de uyum yapabilen (ego) ve üstbenliğinin (süperego) sesini de dinleyebilen kişidir (Öztürk, 2004). Sağlıklı bireylerin bastırmaları oldukça az düzeydedir, çünkü Odipal karmaşalarını bu evrede oldukça az bir saplantı ile çözmüşlerdir ve dolayısıyla bilinçdışı malzemelerinin kalıntıları da azdır (Murdock, 2012). Bütün bunlara ek olarak Freud'a göre sağlıklı birey çalışabilen ve sevebilen bireydir (Öztürk, 2004). Görüldüğü gibi Freud'a göre sağlıklı insan hem id, ego ve süperego benliklerini uygun biçimde yönetebilen hem de çalışabilen ve sevebilen kişidir.

Jung'a göre yaşamı boyunca tüm bireyler kendi bütünlüklerini oluşturmaya çalışır. Jung benliği hem merkez hem de bütün kişiliğin toplamı olarak görmüştür. Benlik kişiliği düzenleyen ve bütünleşmesini sağlayan enerjidir. Birey olgunlaştıkça ve bireyleştikçe, ego ile benlik arasında daha güçlü bir ilişki gelişir. Jung'a göre benliğin gelişmesi ve bilgisi insan yaşamının amaçlarıdır (Sharf, 2014). Bir başka deyişle, Jung'a göre her insanın amacı kendini gerçekleştirmektir (Yanbastı, 1996). Birey kişilik işlevlerini tam olarak geliştirdiği zaman daha çok bilinçdışı malzemeyi bilinç düzeyine getirebilecek yeterliliğe ulaşır (Sharf, 2014). Bilinçdışı kaynaklarını tanıyan birey, kendisi ile çatışmaz, çevresine karşı daha hoşgörülü olur. Bunu başaramamış insan, hoşlanmadığı bilinçdışı benliğini diğer insanlara yansıtır, onları eleştirir ve kınar (Yanbastı, 1996). Jung'a göre psikolojik olarak sağlıklı insan, bilinçdışı dünyasının farkında olup kendini tanıyan, kendisiyle barışık ve çevresine karşı hoşgörülü olan kişidir.

Bireysel Psikoloji yaklaşımına göre sağlıklı insanlar, iyi gelişmiş bir sosyal ilgiye sahiptirler ve yaşam görevlerini çözmeye koyuldukları için de topluma katkıda bulunurlar (Murdock, 2012). Adler'in tanımına göre sağlıklı bir insan, varoluşunun getirdiği sorunlara güvenli ve gerçekçi bir biçimde yaklaşır. Yenilgiden korkmadığı için karşılaştığı durumlardan ve kendisiyle ilgili gerçeklerden kaçmaz, içsel çaresizliği ve dış güçlükler onu yapıcı çabalara yöneltir (Geçtan, 2004). Kısaca Adler'e göre psikolojik olarak sağlıklı birey, yaşam görevlerini yerine getirebilir, kendisini ve karşılaştığı durumları gerçekçi bir biçimde değerlendirerek sorunlarını yapıcı şekilde çözebilir.

Fromm'a (2004) göre psikolojik olarak sağlıklı birey kendi insanca güçlerine inanır, kendi güçlerine güvenme cesareti gösterir, başkalarını olduğu gibi görür ve onların bireyselliklerine saygı gösterir, sadece emek verdiği şeyleri bilmek ister, her şeyi bilmek, her şeyi yapabilmek gibi narsistik amaçlar peşinde koşmaz. Kendi güçlerine inanan ve onlara güvenen ve başkalarını olduğu gibi kabul eden birey psikolojik olarak sağlıklıdır.

Horney'e göre sağlıklı gelişmiş insan, üç davranış biçiminin her birini, içinde bulunduğu koşullara göre seçerek kullanır. İnsan, gerektiğinde, başkalarının isteklerini kabul edebilmeli, savaşılabilmeli, yalnız kalabilmelidir. Bu üç davranış türü birbirini tamamlar ve uyumlu bir bütün oluşturur (Geçtan, 2004; Yanbastı, 1996). Oysa, nevrotik kişi, bu üç davranıştan birini sürekli olarak benimser ve bir yaşam biçimine dönüştürür (Geçtan, 2004). Sağlıklı insan, kararlarının sorumluluğunu alabilen, belirli bir ölçüde başkalarına karşı sorumlu olduğunu kabul eden, kendine güvenen, duyguları konusunda spontan olan, kızgınlık, korku, neşe ya da keder gibi duyguları fark edip kabul edebilen, dile getirebilen ve gerektiğinde bunları denetleyebilen kişidir (Yanbastı, 1996). Kısaca kendine güvenen, spontan, davranışlarıyla ilgili olarak esnek, duygularıyla ilgili iç görüye sahip ve gerektiğinde duygularını kontrol edebilen birey psikolojik olarak sağlıklıdır.

Sullivan'ın yaklaşımı insanlar arası ilişkilere dayanır ve insanlar arası ilişkilerdeki davranışlar vurgulanır. Sullivan davranış bozukluklarının temelini ilişkilerde bulur. Dolayısıyla tedavisi de insan ilişkilerini içerir (Yanbastı, 1996). Bir başka deyişle, insanları diğer insanlar hasta ettiğinden, yine insanlar iyi edebilir (Geçtan, 2004). Sullivan'a göre sağlıklı davranışlar, gelişim aşamaları süresince yer alan bozuk yaşantılar sonucu, kişinin kendisine ve diğer insanlara ilişkin yetersiz ve yanlış personifikasyonlar (bireyin kendisi ya da bir başka insana ilişkin geliştirdiği imgeler (Yanbastı, 1996)) geliştirmiş olmasından kaynaklanır (Geçtan, 2004). Buna göre Sullivan'a göre psikolojik olarak sağlıklı bireyin kendisi ve diğer insanlara ilişkin yeterli ve doğru personifikasyonlar geliştirmiş olan bir birey olduğu söylenebilir.

Erikson'a göre ise kişi çevreyle etkileşim içerisinde yaşamı boyunca büyür. Bu nedenle çatışma denilen şey aslında sürekli ve durmak bilmeyen bir süreçtir. Benlik gücünü yavaş ve yaşam süreci boyunca elde eder. Erikson bu gelişimin sekiz evrede oluştuğunu öne sürer. Bu dönemlerin her birinin kendisine özgü gereksinimleri ve yerine getirilecek görevleri, çözülecek sorunları, duyarlı yönleri ve özgül bir bunalımı/dönüm noktası vardır. Normal kişilik gelişmesi bu gereksinimlerin karşılanması, sorunların çözülmesi, görevlerin uygun zamanda yerine getirilmesi, bunalımın atlatılması ile gerçekleşir (Erikson, 1984). Bu dönemler sırasıyla; temel

güvene karşı güvensizlik, özerkliğe karşı utanç ve kuşku, girişimciliğe karşı suçluluk, çalışmaya ve başarılı olmaya karşı aşağılık duygusu, kimliğe karşı kimlik karmaşası, yakınlaşmaya karşı yalıtılmışlık, üretkenliğe karşı durgunluk, benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk şeklindedir. Her aşama, kendi gelişimsel krizini içerir ve bu krizin çözümlenmesi bir sonraki aşamaya uyum açısından önemlidir (Morris, 2002). Çocukluğun ilk iki döneminde kazanılan temel güven ve özerklik duyguları, oyun çocuğu ve ilkökul çağında kazanılan girişim, beceri ve çalışma yetileri, ergenlik çağında kazanılan kimlik duygusu, olgunluk ve orta yaşta edinilen yakınlaşma, eşleşme ve üretkenlik ve yaşlılık çağında ulaşılan benlik bütünlüğü psikolojik olarak sağlıklı bir kişide olması gereken özelliklerdir (Öztürk, 2004). Erikson'a göre sağlıklı birey gelişim dönemlerindeki krizleri çözümlemiş bireydir.

Allport'a (1955) göre sağlıklı birey, iç görüye ve duygusal olgunluğa sahiptir. Olgunlaşmış insanın yani psikolojik olarak sağlıklı bireyin özellikleri; benlik kapsamının genişliği, merhametli ve sevgi dolu ilişkiler kurabilme, duygusal güvence ve kendini kabul, gerçekçi olma, iç görü sahibi olma şeklindedir (Cenkseven, 2004).

Maslow'a göre ihtiyaçlar hiyerarşisinde aşağıdan yukarıya doğru fizyolojik gereksinimler, güvenlik gereksinimi, ait olma gereksinimi, değerli hissetme gereksinimi ve kendini gerçekleştirme gereksinimi bulunmaktadır ve üst düzeyde gereksinimler ortaya çıkmadan önce daha temel olan gereksinimler büyük ölçüde doyurulmalıdır (Morris, 2002). Maslow, Jung'la benzer şekilde her insanın en yüksek amacının kendini gerçekleştirmek olduğunu söyler. Kendini gerçekleştiren bireylerin özellikleri, gerçeği olduğu gibi algılayabilme, içten geldiği gibi davranabilme, probleme dönük olma (felsefi ve etik alanda temel sorunlarla uğraşma), kendine yeterli olma, çevreden bağımsız olma, takdir edebilme, kendini diğer insanlara yakın hissetme, yaratıcı olma ve sosyal kalıplaşmaya karşı direnme şeklindedir (Kuzgun, 1972). Kendini gerçekleştiren bireyin özellikleri, psikolojik olarak sağlıklı bireyin özellikleridir.

Jahoda (1960) "olumlu psikolojik sağlık" olarak nitelendirdiği yaklaşımında altı kriteri içeren bir liste oluşturmuştur. Bu yaklaşıma göre psikolojik açıdan sağlıklı bireylerin özellikleri; kendine ilişkin olumlu bir tutuma sahip olma (kendini kabul),

kendini gerçekleştirme yolunda sürekli bir ilerleme ve gelişme, yaşamının bir amacı ve anlamı olduğu duygusuna sahip olma, yaşamında bağımsız ya da özerk olarak davranabilme, gerçeği önemli oranda çarpıtmadan algılayabilme ve çevresi üzerinde hakimiyet geliştirebilme (sevgi, çalışma, problem çözme vb.) şeklindedir (Akt. Arıcı, 2011; Cenkseven, 2004). Jahoda'ya göre psikolojik olarak sağlıklı birey özerk, kendini kabul eden, kişisel gelişimine önem veren, yaşam amacına sahip ve çevresini ihtiyaçlarına göre düzenleyebilme becerisine sahip kişidir.

Varoluşçu yaklaşıma göre, insanoğlu dört nihai kaygıyla uğraşmaktadır; bunlar ölüm, özgürlük, yalıtım ve anlamsızlıktır. Ölüm bir gün gelecektir ve ondan kaçışın bir yolu yoktur. Bu korkunç bir gerçektir ve insanoğlu bu gerçeğe ölümcül bir korkuyla tepki verir. İnsan kendi dünyasından, hayat tarzından, seçimlerinden tamamen sorumludur. Bu anlamda özgürlük ürkütücüdür. Yalıtımla ilgili olarak insanlar birbirine ne kadar çok yakınlaşırsa yakınlaşırsın en sonunda arada kapatılamaz bir boşluk kalacaktır ve herkes varoluşa tek başına başlar ve varoluştan tek başına ayrılır. Anlamsızlıkla ilgili olarak insan bir anlamı olmayan evrene fırlatılmış, anlam arayışı içinde bir yaratıktır (Yalom, 2001). Psikolojik olarak sağlık, hem daha az nevrotik kaygıyla yaşamak hem de aynı zamanda bir insan olarak kaçınılmaz olarak yaşanacak olan bu dört nihai kaygıyla baş edebilmek demektir (Murdock, 2012). Varoluşçu yaklaşıma göre yaşam kaygılarıyla baş edebilen bireyin psikolojik olarak sağlıklı olduğu söylenebilir.

Rogers, her yönüyle işlevsel kişinin sağlıklı bir birey olduğunu ve iyi bir hayat yaşadığını ifade etmektedir. Her yönüyle işlevsel olan kişi, yeni deneyimlere kendini tamamen açmış, savunmacılıktan tamamen kurtulmuş, her anı daha dolu yaşamaya eğilim duyan, katılıktan, sıkı düzenlerden, yapısal dayatmalardan kurtulmuş, kendine güvenen bir bireydir (Rogers, 2012). Rogers'ın Birey Merkezli Terapi yaklaşımına göre sağlıklı bir insan, tutarlı bir insandır başka bir deyişle kendisi ile ilgili algısı, yaşadıkları ile tutarlıdır. Yaşantılara açıktır, değerlendirme odağı içseldir. Olumlu bir benlik kavramı vardır ve kendine karşı koşulsuz olarak saygı duyar. Sağlıklı bireyler yaratıcıdır ve yaşamlarında risk alabilirler. Tüm yaşantılarını kabullenmiş olduklarından, her zaman için tamamen olmasa bile duygularını otantik olarak ifade

ederek yaşamlarını gerçekleştirirler (Murdock, 2012). Kısaca Rogers'a göre yaratıcı, yeni deneyimlere açık, şimdi ve burada'ya odaklanan, kendine güvenen ve saygı duyan birey sağlıklıdır.

Gestalt Terapi yaklaşımına göre insanoğlu varlığını sürdürebilmek ve büyüyüp gelişebilmek için gerekli olan her türlü fiziksel, psikolojik ve sosyal ihtiyacını çevresinden sağlar. Organizmanın ihtiyaçlarını fark etmesi ve bunları karşılamak üzere harekete geçerek gerekli davranışları yapması yoluyla dengenin sağlanmasına organizmanın kendini ayarlaması adı verilir. Sağlıklı bir organizma doğuştan sahip olduğu kendini ayarlama mekanizması sayesinde ihtiyaçlarını karşılarken, kendisi için nelerin yararlı ya da zararlı olduğunu ayırt edebilir. Psikolojik açıdan sağlıklı insan, kendi ihtiyaçlarının farkındadır ve bunları karşılamaya isteklidir, kendini olumlu ve olumsuz bütün özellikleriyle kabul edebilir, kendine ve çevresine karşı dürüst ve içtendir, çevresiyle aktif bir şekilde temas kurabilir, çevresine karşı duyarlı ve özenlidir, çevrenin baskılarına karşı kendini koruyabilir ve destekleyebilir, seçimlerinin sorumluluğunu alabilir, yeni deneyimlere ve fikirlere açıktır, kendine saygısı ve güveni vardır (Daş, 2006). Sağlıklı insanlar, çevresi ile bir harmoni içinde yaşayan insanlardır. Sağlıklı bir insan; spontandır, duygularıyla tepki verir, kendini ifade eder, başkalarıyla doğrudan temas eder ve otantik olarak ilişki kurar (Murdock, 2012). Ayrıca kişinin farkındalığı arttıkça, kendi yaşantılarından yola çıkarak yaşamını kendi varlığına anlam katacak şekilde düzenler ve seçimler yapar (Akkoyun, 2001). Gestalt terapi yaklaşımına göre psikolojik olarak sağlıklı insan ihtiyaçlarının farkında olan, bu ihtiyaçları karşılayabilen, çevresiyle ilişki kurabilen, yeni deneyimlere açık, başkalarına karşı duyarlı ve özenli, yaşamda kendi seçimlerini yapabilen, kendini koruyabilen kendine güveni ve saygısı olan bireydir.

Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi yaklaşımına göre sağlıklı insanlar günlük yaşamlarında çoğunlukla akılcı inançlara ve davranışlara başvururlar. Sağlıklı insanların belirgin bir özelliği, koşulsuz olarak kendilerini kabul etmeleridir, tüm mükemmel olmayan yanlarına rağmen kendilerini kabul etmeyi seçerler. Sağlıklı insanlar bir taraftan kendilerine yönelik olmakla beraber bunu başkalarına yönelik olmalarıyla dengeli bir yerde tutarlar çünkü çoğu sağlıklı birey bir grup içinde sosyal bir şekilde

mutlu olarak yaşamak istemektedir. İçinde mutlu bir şekilde yaşamak istedikleri bir çevreyi yaratmak için grubun iyiliğine yönelik davranışlar içinde olurlar (Murdock, 2012). Bu yaklaşıma göre kendini olduğu gibi kabul eden ve başkalarıyla iyi ilişkiler kurabilen bireyin psikolojik olarak sağlıklı olduğu söylenebilir.

Özetle Freud'a göre çalışabilen ve sevebilen insan sağlıklıdır; Jung'a göre ise bilinçdışının farkında olan, bu sayede kendisiyle çatışmayan ve çevresine karşı hoşgörülü birey sağlıklıdır. Adler'in görüşüne göre ise gelişmiş bir sosyal ilgiye sahip ve yaşam görevlerini yerine getirebilen birey sağlıklı bireydir. Ayrıca kuramlara bakıldığında birtakım kuramlar arasında psikolojik olarak sağlıklı bireyin özellikleri açısından benzerlikler olduğu dikkati çekmektedir. Örneğin; Horney, Allport, Gestalt terapi, ADDT ve Jahoda'nın yaklaşımlarına göre kendini olduğu gibi kabul etme; Jung ve Maslow'a göre kendini gerçekleştirme amacına sahip olma; Erikson ve Allport'a göre olgunluk; Gestalt terapi yaklaşımı, Rogers ve Horney'e göre spontanlık ve otantik olma; Gestalt terapi yaklaşımı ve Rogers'a göre yeni deneyimlere açıklık; Sullivan, Gestalt terapi, ADDT, Jung ve Fromm'a göre çevreye karşı hoşgörülü olma, başkalarını olduğu gibi kabul etme ve başkalarıyla iyi ilişkiler kurma psikolojik olarak sağlıklı bireyin özelliklerindedir. Varoluşçu yaklaşım ise psikolojik olarak sağlıklı bireye farklı bir bakış açısına sahiptir. Bu yaklaşıma göre ölüm, özgürlük, yalıtım ve anlamsızlık yaşamdaki nihai kaygılardır ve sağlıklı kişiler bu kaygılarla baş edebilen bireylerdir.

Tüm bu kuramsal yaklaşımlar göz önünde bulundurulduğunda, bireyin psikolojik olarak sağlıklı gelişmesinde çocukluk yaşantılarının önemli rol oynayacağı düşünülmektedir. Ayrıca kendine saygı, bu yaklaşımların çoğunda dikkati çeken, psikolojik olarak sağlıklı bireyin özelliklerinden biridir. Yaklaşımlara göre psikolojik olarak sağlıklı birey başkalarını olduğu gibi kabul eder, başkalarıyla sevgi dolu ve iyi ilişkiler kurabilir. Bireyin başkalarını olduğu gibi kabul edebilmesi, sevgi dolu ve iyi ilişkiler kurabilmesi evliliğine ve evlilikteki mutluluğuna olumlu katkıda bulunacaktır. Bu bulgular ışığında, kök ailesiyle olumlu ilişkileri olan, benlik saygısı yüksek ve evliliği içerisinde mutlu olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olacağı düşünülmektedir.

2.1.2. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Kavramsal Açıklamalar

2.1.2.1. Pozitif Psikoloji ve Bazı Olumlu Kavramlar

Son yüzyılın büyük kısmında, iyi oluş ve kişisel gelişim, psikolojinin “psikopatolojinin düzeltilmesi” çabasının arkasında kalmıştır (Ryan ve Deci, 2001). Tarihsel açıdan bakıldığında ruh sağlığı araştırmaları psikolojik rahatsızlıklara ağırlık vermekteydi. Bu nedenle olumlu psikolojik işlevsellik çalışmaları psikolojik rahatsızlıklarla ilgili araştırmalarla karşılaştırıldığında daha az sayıdaydı. Bu durum akıl sağlığının bir şekilde iyilik halinin varlığından çok hastalığın yokluğu olarak tanımlanmasına neden olmaktadır. Böyle bir formülasyon iyi oluşla ilgili koruyucu özellikler kadar insanın kapasitesini ve gelişme ihtiyacını göz ardı etmekteydi (Ryff ve Singer, 1996). Bu bağlamda kişide anksiyete, depresyon ya da psikolojik semptom yoksa kişi ruhsal açıdan sağlıklı kabul edilmekteydi. Bu bakış açısı ve psikolojik problemlerle ilgili çalışmalar pozitif psikolojik işlevsellik literatürünün büyümesini engellemiştir (Ryff, 1995).

İkinci Dünya Savaşı sonrasında psikoloji kendini iyileşmeye aday bir bilim haline gelmiştir ve insan işlevselliğinin hastalık modelini kullanarak yaraları tamir etmeye çalışmıştır. Patolojiye olan özel ilgi tamamlanmış birey ve gelişmiş toplum fikrinin ihmal edilmesine yol açmıştır (Seligman, 2002). Bununla birlikte Jahoda, 1958’de akıl sağlığı kavramının sadece hastalığın yokluğu olarak tanımlanmasının uygun olmadığı görüşünü ortaya koymuştur. Ayrıca hastalığın yokluğunun akıl sağlığının gerekli bir kriteri olduğunu, ancak akıl sağlığının bu şekilde tanımlanmasının yetersiz kaldığını ifade etmiştir. 1964’de ise Dünya Sağlık Örgütü sağlığın tanımını şu şekilde yapmıştır: “Sağlık sadece bir hastalık ya da rahatsızlığın olmaması değil aynı zamanda tamamen fiziksel, akıl ve sosyal olarak iyi olma durumudur” (Greenspoon ve Saklofske, 2001).

Jahoda’nın akıl sağlığı görüşü ve Dünya Sağlık Örgütü’nün sağlık tanımıyla birlikte ruh sağlığıyla ilgili olumlu kavramlar çalışılmaya başlamıştır. Böylece psikoloji depresyon, anksiyete gibi olumsuz duyguların yanında mutluluk ve doyum gibi pozitif

duygulara da odaklanmaya başlamıştır (Myers ve Diener, 1995). Pozitif psikoloji akımıyla birlikte iyi oluş, doyum, memnuniyet, mutluluk, iyimserlik, umut gibi pozitif öznel deneyimler ve sevebilme yeteneği, estetik duyarlılık, cesaret, affedicilik ve akıl gibi pozitif kişilik özellikleri önem kazanmaya başlamıştır. Pozitif psikoloji sadece kötü şeyleri tamir etmeyi değil aynı zamanda yaşamda iyi nitelikleri inşa etmeyi de amaçlamıştır (Seligman, 2002). Pozitif psikoloji akımının başlamasıyla birlikte *iyilik hali*, *mutluluk*, *yaşam kalitesi*, *yaşam doyumu*, *olumlu ve olumsuz duygulanım*, *öznel iyi oluş*, *psikolojik iyi oluş* gibi pozitif kavramlar ortaya çıkmıştır. Bu kavramların açıklanması ve psikolojik iyi oluştan ayrılan yönleri üzerinde durulması, psikolojik iyi oluş kavramının daha iyi anlaşılmasını sağlayacaktır.

Literatürde genel olarak *iyilik hali* kavramının “bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal boyutlarda işlerliğinin geliştirilmesinin amaçlandığı bir yaşam biçimi” olarak tanımlandığı görülmektedir (Doğan, 2006). Myers, Sweeney ve Witmer’a göre (2000) ise iyilik hali, “bireyin beşeri ve doğal çevrede bütünüyle yaşaması için bedensel, zihinsel ve ruhsal olarak optimal sağlık ve iyi oluşa doğru bir yaşam yönelimi biçimi” olarak tanımlanmaktadır. Bu model, antropoloji, eğitim, psikoloji, din ve sosyolojiyi içeren değişik disiplinlerden kuramsal kavram ve araştırmayı birleştirir. İyilik hali içerisinde beş ana yaşam görevi bulunmaktadır. Bunlar spiritüel yaşam, kendini düzenleme, iş ve serbest zaman, sevgi ve arkadaşlıktır (Myers, Sweeney ve Witmer, 2004). Ayrıca iyilik hali içerisinde değer duygusu, kontrol duygusu, gerçekçi inançlar, duygusal farkındalık ve başa çıkma, problem çözme ve yaratıcılık, mizah duygusu, beslenme, egzersiz yapma, kendine bakma, stres yönetimi, cinsel kimlik, kültürel kimlik ile ilgili alt yaşam görevleri bulunmaktadır (Myers ve diğ., 2000). Görüldüğü gibi iyilik hali kavramı hem fiziksel sağlığı ve spiritüel yaşamı içermesiyle hem de daha iyi olmaya doğru bir yaşam biçimi oluşturma yaklaşımıyla psikolojik iyi oluştan ayrılmaktadır. Psikolojik iyi oluş daha çok ruhsal bir iyi olma halini ifade etmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü, *yaşam kalitesini* “hedefleri, beklentileri, standartları, ilgileri ile ilişkili olarak bireylerin yaşadıkları kültür ve değer sistemleri çerçevesinde durumlarını algılama biçimi” olarak tanımlamaktadır (WHO, 1997). George ve Bearon (1980; akt. Farquhar, 1995) ise yaşam kalitesinin dört alt boyuttan oluştuğunu, bunların

ikisinin objektif boyutları ikisinin de bireyin yargılarına dayalı öznel boyutları olduğunu belirtmişlerdir. Objektif boyutlar; genel sağlık, işlevsel durumlar ve sosyo-ekonomik durumdur. Kişinin bireysel yargılarına ya da öznel değerlendirmesine dayalı boyutlar, yaşam doyumu ve benlik saygısı ile ilgili ölçümlerdir. Görüldüğü gibi yaşam kalitesi, bireylerin genel sağlık ve sosyo-ekonomik durumu gibi objektif boyutları kapsamakta ve bireylerin yaşadıkları kültür ve değer yargıları içindeki durumlarını algılama biçimlerini ifade etmektedir.

Mutluluk, yaşamın çoğu sahasında iyi oluşun gelişmesine yardımcı olan psikolojik bir güç, neşe kaynağı olarak tanımlanmaktadır (Saygın ve Arslan, 2009). Literatürde mutluluk öznel iyi oluş olarak ifade edilmektedir.

Öznel iyi oluş kavramının, alan yazında tek bir yapı olarak ve doğrudan incelenmesi yerine dolaylı ve birden çok yapı aracılığıyla ele alındığı görülmektedir (Kocayörük, 2012). Yaşam doyumu, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım öznel iyi oluşun tanımını içerisinde yer alan kavramlardır (Diener, 1984). Yaşam doyumu, öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olarak değerlendirilirken, olumlu ve olumsuz duygulanım duyuşsal boyut olarak değerlendirilmektedir (Kocayörük, 2012). Öznel iyi olma, kişinin kendi yaşamını değerlendirmesi ve yargı bildirmesi anlamına gelmektedir (Yetim, 2001). Kişi, yaşamından yüksek düzeyde doyum alıyorsa, olumlu duyguları sıklıkla yaşıyorsa ve olumsuz duyguları çok az yaşıyorsa bu durumda yüksek öznel iyi oluşa sahiptir (Eryılmaz, 2010).

Shin ve Johnson'a (1978) göre *yaşam doyumu*, bireyin kendi seçtiği kriterlere göre yaşam kalitesinin genel bir değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır (akt. Diener, 1984; Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Yaşam doyumu bilişsel, yargısal bir süreçtir (Diener ve diğ., 1985). Birey yaşam olaylarını kendi oluşturduğu standartlara bağlı olarak algılamaktadır ve yaşam koşulları bu standartları karşıladığı ölçüde bireyin yaşam doyumu yüksek olacaktır (Pavot ve Diener, 1993). Literatürde yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel yönünü ifade etmektedir. Yaşam doyumu bireyin yaşamından ne kadar memnun olduğuyla ilgilidir.

Olumlu ve olumsuz duygulanım, öznel iyi olmanın duyuşsal boyutunu oluşturur. Olumlu duygulanım, güven, ilgi, ümit, heyecan, gurur, neşe gibi duyguları; olumsuz duygulanım ise öfke, nefret, suçluluk, üzüntü gibi olumsuz duyguları belirten öznel stresi ve doyumsuzluğu içerir (Eryılmaz, 2009; Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010). Pozitif duygu, hayattan alınan aktif haz ve keyif olarak tanımlanırken; negatif duygu, kişinin stres, korku, kızgınlık gibi hoş olmayan duygularının aktive olmasıyla tanımlanmaktadır. Her iki duygu da ayrı ayrı yüksek ve düşük olabilmektedir. Her ne kadar pozitif ve negatif duygunun birbirleriyle ilişkili duyguları yansıttığı düşünülebilirse de, her birinin de farklı kişilik özellikleriyle ve bozukluklarla ilişkili olduğu görülmüştür. Dolayısıyla duygu değerlendirmesinde bu iki farklı faktör için ayrı ayrı bilgi alınmasının öneminin oldukça büyük olduğu görülmektedir (Gençöz, 2000).

Görüldüğü gibi tüm bu kavramlar birbiriyle ilişkili kavramlar olsa da psikolojik iyi oluştan ayrılan yönleri bulunmaktadır. İyilik hali kavramı hem fiziksel sağlığı ve spiritüel yaşamı içermesiyle hem de daha iyi olmaya doğru bir yaşam biçimi oluşturma yaklaşımıyla psikolojik iyi oluştan ayrılmaktadır. Yaşam kalitesi ise bireylerin genel sağlık ve sosyo-ekonomik durumu gibi objektif boyutları kapsamı ve bireylerin yaşadıkları kültür ve değer yargıları içindeki durumlarını algılama biçimlerini ifade etmesi noktasında psikolojik iyi oluştan ayrılmaktadır. Yaşam doyumu ve olumlu olumsuz duygulanım ise öznel iyi oluşun bilişsel ve duyuşsal boyutlarıdır. Öznel iyi oluş ise bireyin yaşamından ne kadar memnun olduğu ve olumlu ve olumsuz duyguları ne kadar sık yaşadığıyla ilgili bir kavram olmasıyla psikolojik iyi oluştan ayrılır. Psikolojik iyi oluş bu kavramlardan farklı olarak bireyin yaşamdaki sorunlarla sağlıklı biçimde mücadele etmek için sahip olması gereken erdemleri içerir.

2.1.2.2. Psikolojik İyi Oluş Kavramı

Psikolojik iyi oluş ilk olarak Bradburn tarafından ortaya atılmıştır. Ancak Bradburn'un ele aldığı şekliyle psikolojik iyi oluş günümüzde öznel iyi oluş kavramına daha yakındır (Timur, 2008). Bradburn'e göre olumlu duygulanım olumsuz duygulanımdan fazla olduğunda bireyin psikolojik iyi oluşu da yüksek olacaktır; olumsuz duygulanım olumlu duygulanımdan fazla olduğunda ise birey düşük bir iyi

oluş düzeyine sahip olacaktır. Bu modele göre bireyin haz deneyimleri acı deneyimlerinden ne kadar fazla olursa iyi oluş ya da mutluluk düzeyi de o kadar fazla olacaktır (Bradburn, 1969). Bir başka deyişle, Bradburn'e göre psikolojik iyi oluş, olumlu duyguların daha fazla olumsuz duyguların ise daha az yaşanması olarak tanımlanmaktadır. Oysa ki olumlu ve olumsuz duygulanım, günümüzde öznel iyi oluşun duyuşsal boyutunu oluşturmaktadır.

Maloney (1990) ise psikolojik iyi olmayı tanımlamak için üç seçenek öne sürmüştür. Birincisi olan negatif modele göre psikolojik iyi olma, psikopatolojinin yokluğuyla tanımlanmaktadır. Örneğin anksiyete ve depresyon yaşamayan bir birey, psikolojik anlamda sağlıklı olarak görülebilir. Maloney'in (1990) psikolojik iyi olmayı tanımlamak için öne sürdüğü ikinci seçenek normal modeldir. Hasta olmayan normal birey; doyum sağlayan bir işe ve arkadaş çevresine sahip ve iyi bir benlik algısıyla birlikte kendini mutlu olarak tanımlayan bireydir. Normal psikolojik sağlık, aynı zamanda bireyin yaşama ortalama bir uyum sağlamasını ifade etmektedir. Psikolojik iyi olmayı tanımlamada üçüncü seçenek pozitif modeldir. Buna göre psikolojik anlamda sağlıklı birey; yaşama yönelik ortalama bir uyumun ötesinde bir psikolojik duruma sahip bireydir. Böyle bir birey kendini iyi değil daha iyi olarak tanımlar (akt. Akın, 2009).

Günümüzde ele aldığımız şekliyle psikolojik iyi oluş Ryff (1989) tarafından ortaya konulmuştur. Ryff, öznel iyi olmanın psikolojik iyi oluşun temel yapısını tanımlamak için planlanmadığını ifade etmiş ve Eudaimonia kavramının mutluluk olarak çevrilmesini eleştirmiştir (Ryff, 1989). Öznel iyi oluş mutluluğa ilişkin hazcı bir bakış açısını, psikolojik iyi oluş ise pozitif işlevsellik bakış açısını taşımaktadır. Öznel iyi olma, psikolojik iyi olmanın yeterli koşulu değildir. Örneğin; mani nöbeti içerisinde taşkın ve coşkun duygular yaşayan bir kişi, yaşamından oldukça hoşnuttur. Kendi güdülerinden, duygularından arındığını söyleyen inzivaya çekilmiş bir birey mutlu olduğunu söyleyebilir. Ancak biz bu bireyleri psikolojik bakımdan tam anlamıyla sağlıklı olarak değerlendiremeyiz (Yetim, 2001). Öznel iyi oluş mutluluğu, doyum ve yaşam problemlerinin olmamasını içerirken, psikolojik iyi oluş, kişisel gelişimi, meydan okumayı, özerkliği, çaba harcamayı içermektedir (Hamurcu, 2011). Keyes ve diğerleri

(2002) tarafından yapılan bir araştırmada öznel ve psikolojik iyi oluş kavramları birlikte ele alınmıştır. Araştırmacılar bu iki yapının kavramsal olarak ilişkili ancak deneysel yönden farklı yapılar oldukları hipotezini ortaya koymuşlardır. Araştırma sonuçları öznel ve psikolojik iyi oluşun ilişkili ancak farklı yapılar olduğunu ortaya koymuştur. Psikolojik iyi oluşları öznel iyi oluşlarından daha yüksek olan bireylerin, öznel iyi oluşları psikolojik iyi oluşlarından daha yüksek olan bireylerle karşılaştırıldığında daha genç, daha eğitimi ve değişime daha açık oldukları belirlenmiştir. Görüldüğü gibi öznel iyi oluş bireyin yaşamından ne kadar memnun olduğu ve olumlu ve olumsuz duyguları ne sıklıkta yaşadığıyla ilgili bir kavramken psikolojik iyi oluş, yaşam sorunları karşısında bireyin mücadele etmesi ve yaşam boyu kişisel gelişimini sürdürmesi ile ilgili bir kavramdır.

2.1.2.2.1. Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Modeli

Ryff, kişilik ve gelişim kuramcılarının olumlu psikolojik sağlığa ilişkin kuramsal açıklamalarını temel alarak “Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş” modelini oluşturmuştur (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes 1995). Bu model, Maslow'un kendini gerçekleştirme, Rogers'ın tam olarak işlev yapan birey görüşü, Jung'un bireyselleşme formülasyonu ve Allport'un olgunluk kavramını içermektedir. Ayrıca psikolojik iyi oluşun tanımlanması için yaşam boyu gelişimsel perspektiflerden de yararlanılmıştır. Bu amaçla Erikson'un psiko-sosyal gelişim modeli, Buhler'in temel yaşam eğilimleri ve Neugarten'in yetişkinlik ve yaşlılıktaki kişilik değişimi amaçlarından yararlanılmıştır. Ayrıca Ryff psikolojik iyi oluş modelini geliştirirken Jahoda'nın pozitif akıl sağlığı görüşlerinden de faydalanmıştır (Ryff, 1989).

Psikolojik İyi Oluş Modeli, pozitif psikolojik işlevselliğin 6 bileşenini içerir. Bunlar kendini kabul, bireysel gelişim, yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve otonomidir. Başka bir ifadeyle psikolojik iyi oluş, bireyin kendisini ve geçmişini pozitif değerlendirmesi (kendini kabul), birey olarak gelişme ve büyümeye devam etmesi (bireysel gelişim), yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğuna inanması (yaşam amacı), başkalarıyla kaliteli ilişkiler kurması ve sürdürmesi (diğerleriyle olumlu ilişkiler), yaşamını ve çevresini etkili bir şekilde yönetme

kapasitesine sahip olmasını (çevresel hakimiyet) ve kendini yönetebilmesini (otonomi) içeren 6 boyutlu bir iyilik hali kombinasyonudur (Ryff ve Keyes, 1995). Bu boyutların tek tek açıklanmasının, psikolojik iyi oluş kavramının daha iyi anlaşılmasını sağlayacağı düşünülmektedir.

2.1.2.2.1.1. Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modelinin Alt Boyutları

a. Kendini kabul, kendini gerçekleştirme, optimal işlevsellik ve olgunluk gibi ruh sağlığının da temel bir özelliği olarak tanımlanır. Yaşam süreci kuramları da bireyin kendini ve geçmiş yaşamını kabulünü vurgulamaktadır. Bireyin kendisine yönelik olumlu tutumları pozitif psikolojik işlevselliğin merkezi bir özelliğidir (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 1996).

b. Diğerleriyle olumlu ilişkiler; psikolojik iyi oluşun boyutlarından diğeridir. Kuramların birçoğu kişiler arası ilişkilerde güven ve yakınlığın önemini vurgulamaktadır. Sevebilme yeteneği ruh sağlığının temel bir bileşeni olarak görünür. Kendini gerçekleştiren bireyler tüm insanlara karşı güçlü empati duygularına, büyük bir sevme ve derin arkadaşlıklar kurma kapasitesine sahip bireyler olarak tanımlanırlar. Diğerleriyle sıcak ilişkiler kurma olgunluğun bir kriteri olarak görünmektedir. Yetişkin gelişimsel dönem kuramları da diğerleriyle yakın olmayı ve diğerlerine rehber olup onlara yol gösterebilmeyi vurgulamaktadır. Bu nedenle diğerleriyle olumlu ilişkilerin önemi psikolojik iyi oluş kavramında tekrar tekrar vurgulanmaktadır (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 1996). Ayrıca iyi sosyal ilişkiler başkalarından destek almak olarak tanımlanmış olsa da, son çalışmalar insanların başkalarını desteklemeye de ihtiyaç duyduklarını vurgulamaktadır. Örneğin; Brown ve diğerleri (2003; akt. Diener ve diğ., 2010) sağlık için başkalarına yardım etmenin yardım almaktan daha önemli olduğunu saptamışlardır. Bu nedenle diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutunun hem başkalarıyla yakın ve derin ilişkiler kurmayı hem de başkalarından destek alıp onlara destek vermeyi içerdiği söylenebilir.

c. Otonomi/Özerklik; psikolojik iyi oluşun boyutlarından bir diğeridir. Literatürde öz-belirleme, bağımsızlık ve davranışı kendi içerisinde düzenleme sıklıkla

vurgulanmaktadır. Kendini gerçekleştiren bireyler kendi kendini yöneten ve kültürün dayattıklarına karşı dirençli bireyler olarak tanımlanırlar. Tam olarak işlevde bulunan birey içsel değerlendirme odağına sahip, başkalarından onaylanma beklemeyen ve kendisini kişisel standartlarla değerlendiren kişi olarak tanımlanır. Bireyleşme kolektif korkulara, inançlara ve kurallara uzun süre bağlı kalmayarak geleneklerden kurtulma olarak görülür (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 1996). Ancak bu durum her kültür için geçerli değildir. Christopher (1999) tarafından özellikle bu alt boyut her kültür için geçerli olmayacağı ifade edilerek tartışılmıştır.

d. Psikolojik iyi oluş kavramının bir diğer boyutu olan çevresel hakimiyet, bireyin kendi ruhsal koşullarına uygun çevreyi seçme ve yaratma yeteneği olarak tanımlanır. Olgunluk bireyin kendisi dışındaki aktivitelere katılmaya istekli olmasıdır. Çevresel hakimiyet, çevreyi kontrol ve manipüle etmeyi isteme yeteneğidir. Psikolojik iyi oluşla ilgili kuramsal yaklaşımlar bireyin fiziksel ve ruhsal aktiviteleri yaratıcı bir şekilde değiştirme ve geliştirme yeteneğini vurgulamaktadırlar. Bu yaklaşımlara göre aktif katılım ve çevreye hakimiyet bütünleştirilmiş pozitif psikolojik işlevsellik çerçevesi için anahtar bileşenlerdir (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 1996).

e. Yaşam amacı, psikolojik iyi oluşun bir başka boyutudur. Ruh sağlığı yaşamda anlam ve amaç duygusuna sahip olmayı içermektedir. Olgunluğun tanımında yaşam amacını açık bir şekilde kavramak vurgulanmaktadır. Yaşam boyu gelişim kuramları yaratıcı ve üretici olmaktan ya da yaşamın ilerleyen evresinde duygusal bütünleşmeyi başarma gibi yaşamdaki amaçları değiştirme çeşitliliğinden bahsetmektedir. Pozitif olarak işlev gören birey amaçlara, isteklere sahiptir ve bunların tümü yaşamı anlamlı bulma duygusuna katkıda bulunmaktadır (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 1996). Seligman (2007) da iyi oluşla ilgili anlamlı ve amaçlı aktivitelere katılmanın önemini vurgulamıştır.

f. Bireysel gelişim psikolojik iyi oluş kavramının son boyutudur. Optimal psikolojik işlevsellik sadece yukarıda bahsedilen özelliklere sahip olmayı içermez aynı zamanda kişinin birey olarak büyümeye ve potansiyelini geliştirmeye devam etmesini de içerir. Deneyime açıklık tam olarak işlev gören birey için anahtar bir özelliktir.

Yaşam boyu gelişim kuramları farklı yaşam dönemlerindeki görevlere meydan okumayı ve gelişime devam etmeyi kesin bir şekilde vurgulamaktadır. Sözü edilen kuramlar açısından bakıldığında gelişime devam etme ve kendini gerçekleştirme göze çarpan temalardır (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 1996).

Psikolojik iyi oluşun alt boyutlarına bakıldığında tüm bu özelliklerin bireyin daha mutlu ve anlamlı bir yaşam sürmesini sağlayacağı düşünülmektedir. Kendini olduğu gibi kabul eden, çevresini kendi koşullarına göre seçip yaratabilen, özerkliğini sağlamış, yaşam amacının farkında olan, kişisel gelişimine önem veren ve başkalarıyla olumlu ilişkiler kurabilen bireyin ruhsal açıdan sağlıklı, mutlu ve psikolojik iyi oluş düzeyinin de yüksek olacağı söylenebilir. Bununla birlikte psikolojik iyi oluş kavramıyla ilgili bazı eleştiriler olduğu da dikkati çekmektedir.

2.1.2.3. Psikolojik İyi Oluş Kavramıyla İlgili Eleştiriler

Christopher (1999), psikolojik iyi olma kavramını batı bireyselliği üzerine inşa edildiğini ifade ederek eleştirmiştir. Psikolojik iyi oluş teorileri ve ölçme aracının batı kültürü içerisinde geliştirildiğini ve bu nedenle batının değerlerini ve varsayımlarını yansıttığını ifade etmiş, batı kültürü dışındaki diğer kültürlerde bu öğelerin çok farklı şekilde düzenlenebileceğine dikkati çekmiştir. Örneğin; otonomi batı kültürü için önemli bir değerdir. Ancak Japon bakış açısına göre sosyal bağlantılardan uzaklaştığımızda insancıl oluşumuz da azalır. Ayrıca Christopher yaşam amacının amaç çeşidine değinilmeden tartışıldığını, kendini kabulün bireyin ahlak statüsüne değinilmeden kabul edildiğini ve bireyin gelişim yönüne değinilmeden bireysel gelişimden bahsedildiğini ifade ederek psikolojik iyi oluşun alt boyutlarını eleştirmiştir.

Bununla birlikte Ryff (1989) da iyi oluş ile ilgili olarak kullandığı bakış açılarının kendilerine ait sorunları olduğunu kabul etmiştir. İlk olarak olumlu psikolojik işlevselliğin birçok kriterinden hangisinin önemli olduğuna karar vermek zorunda kalmıştır. Örneğin, kendini gerçekleştirme üstünlük çabasından daha mı önemlidir? İkinci sorun psikolojik iyi oluş literatürünün değer yüklü olmasıdır. Ryff kültür, tarih, etnik köken, sınıf gibi faktörlerin iyi oluş kavramına farklı yapılar sağlayacağını

belirtmiştir. Örneğin, toplumcu kültürde yaşayan bireylerin otonomi düzeylerinin yüksek olduğu düşünülemez ve bu nedenle özerklik arayışı yüksek olanlar kendilerini iyi uyumlu olarak algılayamaz. Son olarak Ryff iyi oluş kavramını oluşturan bakış açılarının çok azının, titiz deneysel çalışmaları kolaylaştıracak güvenilir ölçme araçlarına sahip olduğunu ileri sürmüştür (Cooper, Okamura ve McNeil, 1995). Batı kültürlerinde psikolojik iyi olma bireysellikle ilişkili olarak ele alınırken, doğu toplumlarında bireyin kendisiyle gurur duyması ve kendini sevmesi psikolojik bir sorun olarak algılanabilmektedir. Bu nedenle psikolojik iyi olmanın tanımlanmasının, kültürden etkilendiği ve böylece psikolojik iyi olma araştırmalarını yorumlarken araştırmacıların son derece dikkatli olmaları gerektiği söylenebilir (Akın, 2009).

Eleştiriler olsa da psikolojik iyi oluş kavramı iyi oluşla ilgili farklı bir görüş sunmakta ve ruh sağlığının sadece hastalığın yokluğundan ibaret olmadığını ortaya koymaktadır. Kendini kabul, özerklik, anlamlı ve amaçlı bir hayat sürme, kişisel gelişime önem verme, insanlarla iyi ilişkiler kurma, gerektiğinde ihtiyaçlara göre çevreyi düzenleyebilme, anlamlı aktivitelere katılım gibi özellikleri ruhsal açıdan sağlıklı bireyin özellikleri olarak ortaya koymakta ve bu sayede insana hümanist ve pozitif bir bakış açısıyla bakarak insanın gelişebilirliğini vurgulamaktadır.

2.1.3. Kök Aile ile İlişkiler ile İlgili Kavramsal Açıklamalar

2.1.3.1. Kök Aile ile İlişkiler Kavramı

Aile tanımı hem kültürden kültüre hem de tarihsel zamana göre değişim gösterir. Bu farklılaşmaya karşın aile “ailenin bireylerinin birbirlerini karşılıklı döngüsel bir şekilde etkilediği bir sistemdir” diye tanımlanabilir. Başka bir tanımla ise aile, aralarında biyolojik ve psikolojik bağlar; tarihsel, duygusal ve ekonomik bir birliktelik olan ve kendilerini aynı evin üyeleri olarak hisseden bireylerin oluşturduğu birliktir (Gladding, 2012). Kök aile ise kişinin psikolojik, fiziksel ve duygusal olarak içinde yaşayıp yetiştiği aileyi ifade eder (Güngör, 2007). Çocuğun sevgi ve güven ortamında sağlıklı yetişmesi, davranışlarına yön vermek, kurallara uyumunu sağlamak, güç durumlarda yanında olmak, çocuğa yol göstermek, gerektiğinde onu desteklemek ve kişilik gelişimi, anlaşma, uzlaşma, bağlılık, işbirliği gibi olumlu nitelikleri ona kazandırmak kök ailenin görevleri arasındadır (Özgüven, 2001). Sağlıklı ve sevgi dolu bir aile ortamında büyüyen birey sağlıklı, olgun bir kişiliğe sahip ve olumlu nitelikler kazanmış olacaktır. Bu nedenle kök aile ile ilişkilerin niteliği oldukça önemlidir.

2.1.3.2. Kök Aile ile İlişkiler ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Kök aile ile ilişkilerin, bireylerin sonraki yaşamlarını ve ilişkilerini etkilediğini öne süren birçok kuramsal yaklaşım vardır. Bu yaklaşımlardan bazıları bağlanma kuramı, kuşaklararası/çok kuşaklı aile teorisi, adlerian yaklaşım ve sosyal öğrenme kuramıdır.

Bağlanma kuramına göre başarılı ebeveynlik gelecek neslin ruh sağlığı için anahtar öneme sahiptir. Sağlıklı, mutlu ve kendine güvenen bireyler her iki ebeveynin de çocuklara çok zaman ayırdığı ve ilgi gösterdiği evlerde yetişmektedirler. Sağlıklı gelişimle uyumlu olan bağlanma şekli güvenli bağlanmadır. Bu bağlanma şeklinde birey eğer olumsuz veya korkutucu durumlarla karşılaşarsa ebeveyninin (veya ebeveyn figürünün) uygun şekilde cevap vermeye ve yardım etmeye hazır olduğu konusunda güven duygusu yaşar. Bu güvenceyle birey kendisini dünyayı keşifte cesur ve aynı zamanda keşiflerin üstesinden gelmede becerikli hisseder. İlk yıllarda özellikle annenin

kolay ulaşılabilir olması, çocuğun sinyallerine karşı duyarlı olması, çocuk koruma, rahatlık ve yardım aradığında bunlara sevgi dolu bir şekilde cevap vermesi bireyin güvenli bağlanma yaşamasını sağlayacaktır (Bowlby, 2012). Yaşamın ilk yıllarında çocukla onu büyütenler arasındaki duygusal bağın kalitesi bireyin yaşam boyu psikolojik gelişimi etkiler. Erken yıllarda kendisine bakan kişilerden, değerli olduğu ve sevildiği duygusunu hisseden ve bu duygu temelinde zihinsel beklentilerini ve şemalarını yapılandıran çocuklar ileriki yıllarda daha yetkin, kendine güvenen ve mutlu bireyler olurlar (Gültekin, 2010). Bowlby'ye göre çocuklarıyla güvenli bağlanma ilişkisi kuran ebeveynler, aynı zamanda onlara değerli oldukları, güvende oldukları ve sevildiklerine ilişkin güvence vermiş olurlar. Bu güvence altında gelişen çocuklar bir taraftan başarı için gerekli olan özgüveni kazanırken diğer taraftan da psikolojik sağlıklarını korurlar (Sümer ve Anafarta-Şendağ, 2009).

Kök ailenin bireyin yaşamında önemli bir rol oynadığını ifade eden bir başka yaklaşım *Kuşaklararası/Çok Kuşaklı Aile Teorisidir*. Kuşaklararası/Çok Kuşaklı yaklaşım, kök aile dinamiklerinin bireyin hem bireysel hem de aile gelişimini etkilediğini öne sürer. (Allison ve Sabatelli, 1988; Bowen, 1978; Farley, 1979; Harvey & Bray, 1991; akt. Sabatelli ve Bartle-Haring, 2003). Bu yaklaşıma göre etkileşimin ilişki ölümleri ve uyum, çocukların sosyal ve duygusal gelişimlerini etkileyerek nesillere aktarılmaktadır (Boszormeny-Nagy ve Ulrich, 1981). Kuşaklararası/Çok Kuşaklı aile teorisine göre, bireyler kişilerarası ilişkiler konusunda kök ailelerinden bir temel elde etmektedirler (Framo, 1981; Kerr, 1981). Çiftlerin evliliklerinde ve ailelerinde yaşadıkları zorluklar, eşlerin kendi kök ailelerindeki ilişki problemlerinin bir uzantısı olarak görülmektedir (Framo, 1976; Hoopes, 1987; akt. Topham, Larson ve Holman, 2005). Bowen'a göre, bireylerin kök ailelerinden farklılaşma düzeyleri de yetişkin romantik ilişkilerinde önemlidir. Buna göre yetişkinler belli bir farklılaşma düzeyiyle evlilik içerisine girerler ve bu farklılaşma düzeyi ilişki kalitesini etkiler. Buna göre kök aile süreçlerinin bireylerin romantik ilişki kalitesini etkilediği söylenebilir (Holman ve Busby, 2011).

Adlerian yaklaşım da kök ailenin önemini vurgulayan yaklaşımlardan biridir. Adler'e göre bireyler çocuklukta aileleriyle ve diğer önemli kişilerle kurdukları ilişkide

belirli bir yaşam tarzı kazanırlar ve daha sonra bu tarzı kendileriyle ilgili yetişkinlik yaşantılarına taşırlar (Corey, 2008). Bu nedenle ailede yapılan hatalar, ileride onları yakalayacak; işbirliği yapmayı ve cesaretli olmayı öğrenememek bazı problemlerin ortaya çıkmasına neden olacaktır. Adler, ayrıca çocukların ebeveynlerinin ilişkisinde gördüklerinin, ileride ilişkilere ve karşı cinsiyete nasıl baktığını etkileyeceğini ifade etmiştir. Bu nedenle ebeveynlerin birbirleriyle işbirliği konusunda çocuklara model olmaları gerekmektedir (Murdock, 2012).

Kök aile ile ilişkilerin önemini vurgulayan bir başka yaklaşım *yaşam süreci perspektifidir*. Yaşam süreci perspektifine göre kök ailede yaşanan olaylar ve süreçler bireylerin yaşamında uzun süreli etkilere neden olmaktadır (Amato ve Booth, 2001). Bazı bulgulara göre ebeveyn boşanması ile sonraki yaşamdaki psikolojik, sosyal ve ilişkisel güçlük yaşama riskindeki artış arasında ilişki bulunmaktadır (Amato ve Booth, 2001; Gardner, Busby, Burr ve Lyon, 2011). Boşanan çiftlerin sadece çocukları değil, torunları da bu durumdan etkilenmektedir. Ebeveynleri sık kavga eden ya da boşanan kişilerin hem çocuklarında hem de torunlarında bu çeşit problemlerin görülme riski artabilir. Boşanan çiftlerin torunlarında evlilik sorunları ve anne babalarıyla düşük kaliteli ilişkiler görülmektedir (Amato ve Cheadle, 2005).

Bandura (1977) çocukların davranış repertuarları ve şemalarının gözlem ve model alma yoluyla oluştuğunu savunur. *Sosyal öğrenme kuramına* göre kişilik, başkalarının davranışını taklit ve gözleme yoluyla öğrenilmiş davranışlar örüntüsüdür (Cüceloğlu, 2000). Bu görüşten hareketle çocukların kök aile içerisinde ebeveynlerinin davranışlarını gözlemleyerek birtakım davranışları öğrendikleri söylenebilir. Ayrıca sosyal öğrenme kuramına göre bireyler evlilikle ilgili çoğu davranışı çocukken ebeveynlerinin evliliklerindeki etkileşim süreçlerini gözlemleyerek öğrenmektedirler (Topham ve diğ. 2005).

Bu belirtilen kuramların yanında psikolojik rahatsızlıklarla ilgili olan *gelişimsel yaklaşımlar* da yaygın bir şekilde çocukluk ve ergenlikteki aile deneyimlerinin psikolojik sağlık üzerinde uzun dönem etkileri olduğundan bahsetmektedir (Luecken, Rodriguez ve Appelhans, 2005).

Bu kuramsal yaklaşımlardan hareketle kök aile ile ilişkilerin bireylerin kişiliklerini, ilişkilerini, evlilik yaşamlarını ve psikolojik sağlıklarını etkilediği söylenebilir.

2.1.3.3. Kök Aile ile İlişkilerin İlişkili Olduğu Değişkenler ve İlgili Araştırmalar

Literatürde bireylerin kök aileleriyle olan ilişkilerinin, psikolojik iyi oluşlarını, evlilik doyumlarını ve benlik saygılarını etkilediğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmaların bazıları burada ele alınmıştır.

Amato (1994) tarafından yapılan bir araştırmada ebeveyn çocuk ilişkilerinin çocukların genç yetişkinlikteki psikolojik iyi oluşlarını yordadığı saptanmıştır. Roberts ve Bengtson (1993) tarafından yapılan bir başka araştırmada ebeveyn çocuk ilişkisinin geç ergenlik ve erken yetişkinlikte evlatların benlik saygısına katkıda bulunduğu ve bu katkının bireylere uzun vadeli psikolojik faydalar sağladığı görülmüştür. Ayrıca bazı çalışmalar göstermiştir ki çatışmalı ailelerde büyüyen ya da ebeveynleri boşanmış olan yetişkinler daha düşük düzeyde psikolojik ve evliliksel iyi oluşa sahiptirler (Amato ve diğ., 1995). Kök aileleri boşanmış yetişkinler, ebeveynleri halen evli olanlara göre daha düşük düzeyde psikolojik iyi oluş düzeyine sahiptirler (Amato ve Keith, 1991). Bir başka araştırma sonucuna göre boşanma ve evlilik anlaşmazlığı yetişkin yaşamdaki düşük psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamaktadır (Amato ve Sobolewski, 2001). Akça (2012) tarafından yapılan bir çalışmada anne babaları sıcaklık ve destek içeren bir tutuma sahip olan genç yetişkinlerin kendini toparlama gücü yüksek bulunmuştur.

Kök aile ile ilişkiler, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını etkilediği gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıklar üzerinde de rol oynamaktadır. Örneğin; fonksiyonel olmayan kök aile kuralları anksiyete ile pozitif ilişkilidir (Larson, Taggart-Reedy ve Wilson, 2001). Ayrıca somatik şikayetler üzerinde kök ailenin kritik bir etyolojik rol oynadığı düşünülmektedir (Terre, Carlos Poston, Foreyt, Jeor ve Horrigan, 2004). Ancak bununla birlikte yapılan bir çalışmada diğer değişkenler kontrol edildiğinde kök aile işlevlerinin yetişkin somatik şikayetlerini yordamadığı bulunmuştur (Terre ve diğ., 2004). Bireyin çocukluğundaki ilişkilerin niteliği; örneğin, güvenli bağlanma sağlayıcı bir ana-babaya

sahip olması bireyi depresyondan koruyan bir etmendir (Ünal ve Özcan, 2000). Birçok araştırmacı tarafından erken çocukluk dönemindeki olumsuz yaşantıların ve aile içi etkileşim ile bu etkileşim tarzının şizofreniye yatkınlık oluşturduğu görüşü ileri sürülmüştür (Kültür ve Mete, 1997). Görüldüğü gibi ebeveynlerle olan yakın ve iyi bir ilişki bireyi hem psikolojik rahatsızlıklardan korumakta hem de onun iyi oluş düzeyini arttırmaktadır.

Kök aile ile ilişkiler, bireylerin evlilik doyumlarını da etkilemektedir. Lewis ve Spanier (1979) ve Spanier ve Lewis (1980) çalışmalarındaki evlilik doyum düzeylerini etkileyen değişkenler modeline göre, başarılı bir evliliğin en önemli yordayıcısı, eş seçimini onaylayan ve mutlu bir evlilik için iyi bir rol model olan ebeveynlerle olan iyi ilişkiler olmaktadır. Bireyin ebeveyniyle olan ilişkisi ne kadar olumluysa ve çocukluk çağında ne kadar sağlıklı bir ortamda büyüdüyse, evlilik niteliğinin o kadar yüksek olacağı ifade edilmektedir (Akt. Güngör, 2007). Wamboldt ve Reis (1989) bir grup evli çifti bir yıl izledikleri çalışmada, kök aile etkileşim örüntüleriyle hem kadınların hem de partnerlerinin ilişki doyumları arasında güçlü bir ilişki bulmuşlardır (akt. Sabatelli ve Bartle-Haring, 2003). Wilcoxon ve Hovestadt (1985) eşlerin kök aile deneyimleri daha benzer olduğunda evliliklerinde daha çok doyum yaşadıklarını belirtmişlerdir (akt. Sabatelli ve Bartle-Haring, 2003). Sabatelli ve Bartle-Haring'in (2003) yaptığı çalışmada hem kocaların hem de eşlerinin kök aile deneyimlerinin eşlerin evlilik uyumları üzerinde anlamlı derecede etkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca kadınların kök aile ilişkileri hem kendi hem de kocalarının evliliklerini, kocalarının kök aile deneyimlerinden daha güçlü bir şekilde etkilemektedir. Larson ve diğerlerinin (2001) genç yetişkinlerle yaptıkları bir çalışmada fonksiyonel olmayan kök aile kurallarının ilişki doyumuyla negatif olarak ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu bulgular ışığında evli bireylerin kök aileleriyle olan ilişkilerinin, evlilik doyumları üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Kök aile ile ilişkiler, bireylerin evlilik doyumlarını etkilediği gibi benlik saygısı düzeylerini de etkilemektedir. Benlik saygısı insanın en çok değer verdiği ana babasının, kendine verdiği değere sıkı sıkıya bağlıdır (Yörükoğlu, 2007). Çocuğu olduğu gibi kabul eden, onu destekleyip yüreklendiren aile üyeleri, çocuğun benlik

değerinin tohumlarını eker (Yavuzer, 2003). Ana babanın ittiği, değersiz bulduğu, umursamadığı bir çocuğun kendine saygı beslemesi beklenemez (Yörükoğlu, 2007). Erikson'a (1984) göre çok erken bebeklik deneyimlerinden oluşan güvenin toplamı, verilen yiyeceklerin ya da sevgi gösterilerinin niceliğine değil, daha çok anneyle ilişkinin niteliğine bağlıdır. Bu dönemde hem bebeğin gereksinimleri duyarlı bir bakımla karşılanmakta hem de bebeğe güvene değer bir kişi olduğuna ilişkin güçlü bir duygu verilmektedir. Bu ikisini birleştiren nitelikte bir uygulama yoluyla, anneler, çocuklarında bir güven duygusu yaratırlar. Bu ise çocukta bir kimlik duygusunun temelini oluşturur. Bu da sonradan "iyiyim" duygusu ve kendi olma duygusu ile birleşecektir (Erikson, 1984). Coopersmith'e göre çocukların yüksek benlik saygısı geliştirmeleri açık sınırları ve beklentileri olan ailelere sahip olmalarına bağlıdır (Mruk, 2006). Rogers ise bireyin olumlu ve güçlü bir benlik kavramı geliştirmesinin, ancak koşulsuz bir sevgi ortamında yetişmesiyle mümkün olabileceğini ifade etmiştir (Üstün ve Akman, 2002). Bağlanma kuramı açısından da ebeveyn-çocuk arasındaki ilişki önemlidir. Bu kurama göre sağlıklı gelişmiş ve ebeveynine güvenli bağlanma yaşamış çocuk kendine güvenen, dünyayı keşiflerinde cesur ve aynı zamanda keşiflerin üstesinden gelmede kendisini becerikli hisseden bir birey olacaktır (Bowlby, 2012). Böyle bir bireyin benlik saygısının da yüksek olacağı söylenebilir. Görüldüğü gibi çocukken ailesinden yeterince ilgi ve sevgi gören birey büyüdüğünde benlik saygısı yüksek bir birey haline gelir. Bu nedenle kök aile ile ilişkilerin, bireyin benlik saygısının gelişiminde oldukça etkili olduğu söylenebilir.

2.1.4. Benlik Saygısı ile İlgili Kavramsal Açıklamalar

2.1.4.1. Benlik Saygısı Kavramı

Bir kimsenin, çeşitli kişilik özelliklerinin kendinde bulunuş derecesi hakkındaki değerlendirmelerinin bütünü, ya da kısaca kişinin kendini algılaması olarak tanımlanabilen “benlik kavramı” üzerinde önemle durulan konulardan biridir (Kuzgun Meyvacioğlu, 1983). Rogers tarafından geliştirilen “benlik kuramı” benlik kavramını davranışın en önemli belirleyicisi saymaktadır. Bu kurama göre, insan, benlik kavramına uygun şekilde davranmaktadır. Benlik kavramı, kişinin kendini bildiği andan itibaren, çevresi ile etkileşimi yoluyla oluşur ve birey çevresini, bu oluşan benlik kavramına uydurarak algılar; benlik kavramına uygun yaşantıları benliğe özümler, uygun düşmeyenleri ise ya yadsır ya da benlik kavramına uyacak şekilde değiştirir (Rogers, 1959). Rogers’a göre benlik “ben”i karakterize eden düşüncelerin, algıların ve değerlerin tümüdür; benlik “neyim” ve “ne yapabilirim” farkındalığını da içerir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995). Bu ifade edilen benlik gerçek benliktir. Rogers’ın kuramındaki diğer benlik ise ideal benliktir. Hepimizin nasıl bir insan olmak istediğimiz yolunda düşünceleri vardır. Gerçek benlik ideal benliğe ne kadar yakınsa, birey o kadar gerçekleşmiş ve mutlu olur. İdeal ve gerçek benlik arasında büyük fark olması mutsuz, tatminsiz bir insan yaratır (Atkinson ve diğ., 1995). Benlik saygısı ise bireyin benlik imgesi (gerçek benlik) ile ideal benliği arasındaki farkı değerlendirmesidir. Yani bireyin kendisini nasıl algıladığı ile olmak istediği benliği arasındaki fark o bireyin benlik saygısı düzeyini verir (Pişkin, 2002). Bir başka tanımla benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Kişi kendinde eksikler bulabilmekte, kendini eleştirebilmekte ya da kendini tümünden olumlu bulup beğenebilmektedir. Kişinin kendini beğenmesi ve kendi benliğine saygı duyması için üstün nitelikleri olması gerekmemektedir. Çünkü benlik saygısı, kendini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olma durumudur. Kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevilmeye değer bulmaktır. Kendini olduğu gibi, gördüğü gibi kabullenmeyi, özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir ruh halidir (Yörükoğlu, 2007).

Başka bir tanımla, benlik saygısı, kişinin kendini tanıması ve gerçekçi olarak değerlendirmesi ile kendi yetenek ve güçlerini olduğu gibi kabul edip kendini benimsemesi sonucunda, kendisine karşı duyduğu sevgi, saygı ve güven duygularından oluşmaktadır (Yüksekkaya, 1995). Bir başka görüşe göre ise benlik saygısı, bireyin kendisini değerli hissetmesi, yeteneklerini ortaya koyabilmesi, toplum içinde beğenilir olması ve kabul görmesi, kendi bedensel özelliklerini kabul etmesi ve benimsemesi gibi kişinin kendisi için onayladığı ve onaylamadığı özellikleriyle ilgili olup bireyin kendi değeri hakkındaki yargısını göstermektedir (Korkmaz, 1996).

Tanımlardan anlaşıldığı gibi benlik saygısı, bireyin kendini olumlu ve olumsuz özellikleriyle olduğu gibi kabul etmesi, kendine güvenmesi ve kendisini değerli ve sevilmeye layık hissetmesinden oluşan olumlu bir ruh halidir.

2.1.4.2. Benlik Saygısının Düzeyleri

Rosenberg (1965) benlik saygısını kişinin kendine karşı pozitif veya negatif tavrı olarak ele alır. Buna göre kişi kendini değerlendirmede olumlu bir tutum içindeyse benlik saygısı yüksek; olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısı düşük olmaktadır. Yüksek benlik saygısına sahip bir birey, kendine saygı duymakta ve kendini toplumda değerli bir kişilik olarak görmektedir. Düşük benlik saygısı ise, genel olarak kalıcı ve sürekli bir şekilde kişinin kendisini olumsuz değerlendirmesi anlamına gelmektedir (Fennell, 1997; akt. Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil, 2009).

Satir'e (2001) göre birey kendini iyi hissettiğinde ve sevdiğinde, hayata saygıyla, dürüstçe, güçlü bir şekilde, sevgiyle ve gerçekçi bir tutumla yaklaşabilir. Bu yüksek bir özgüven durumudur. Diğer yandan kişinin kendine tutumu negatif özellik içeriyorsa, enerji düşer, kişi zayıflar ve hayat karşısında yenilmiş bir kurban haline gelir. Kendini sevmeyen birey kendisini alçaltır ve cezalandırır. Hayata korkuyla, yetersizlik duygusuyla yaklaşır, kendini kurban gibi hisseder ve buna uygun davranır. Farkında olmadan kendini ve başkalarını cezalandırır. Kendi hareketlerinden başkalarını sorumlu tutar. Buna eşlik eden psikolojik düzlemde, kişi kendini değersiz hisseder, sürekli bir dışlanma algılar ve gerek kendine, gerek başkalarına, gerekse olaylara geniş bir açıdan bakamaz. Bu da düşük bir özgüven durumudur.

2.1.4.3. Benlik Saygısı Gelişimi

Birçok kuramcının bireylerin benlik saygılarını nasıl geliştirebilecekleri ile ilgili açıklamaları bulunmaktadır. James'e göre insanlar ümit ettiklerini olmak isterler. Benlik saygısı amaçlar hazırlayıp bunlara ulaşmaya bağlıdır. Adler'e göre ise benlik saygısı mükemmel olmamayı kabul etmeye ve seçilen yaşam stili amaçlarını tamamlamaya çaba göstermeye bağlıdır. Cooley ve Mead'e göre benlik saygısı önemli kişilerin onayını kazanmaya bağlıdır. Allport'a göre birey güçlüklerden kaçınmak yerine onlarla başa çıktığında psikolojik olarak sağlıklı olur. May'e göre ise benlik saygısı bireyin var oluşunu tam olarak kabul etme cesaretine bağlıdır. Rogers'a göre yüksek benlik saygısına sahip kişiler kendileri olurlar. Benlik saygısı otantik olmak ve otantik kalmak cesaretine bağlıdır (Bednar, Gawain Wells ve Peterson, 1991).

Stanley Coopersmith (1967), Rosenberg ile aynı zamanlarda değer ya da değerliliği ve sosyal öğrenmeyi temel alarak benlik saygısı üzerine çalışmaya başlamıştır. Bununla birlikte, gelişmeyi amaçladığı için onun görüşü daha pratikti. Oluşturulacak kavramsal çerçeve benlik saygısı çalışmalarına rehber olarak hizmet edebilmeliydi. Grupları karşılaştırmak ve kurallar geliştirmek yerine, Coopersmith, benlik saygısının nasıl öğrenileceğine, neyin benlik saygısını besleyebileceğine, gerektiğinde benlik saygısını değiştirmek için ne yapabileceğine doğru çalışmalarını yöneltmiştir. Onun en büyük katkısı benlik saygısının geliştirilmesi için ilk açık stratejiyi geliştirmek olmuştur. Buna ek olarak benlik saygısını yüksek, düşük, orta ve tutarsız olarak dört farklı tipte incelemiş ve benlik saygısının kaynaklarını araştırmıştır. Dört kaynak bulmuştur. Bunlar; yetkinlik (hedefe yönelik başarılı bir performans), değer (diğerleri tarafından kabulü gösteren değerli olma), erdem (manevi standartlara bağlılık) ve güçtür (etkileme yeteneği ya da diğerlerini kontrol etme) (akt. Mruk, 2006).

French (1985; akt. Yüksekaya, 1995) ise, benlik saygısı gelişiminde anne babanın rolüne değinmiş, psikolojik olgunluğa erişmiş anne babaların benlik saygısını olumlu yönde etkileyeceğini belirtmiştir. Buna göre bireyler ebeveynleri ile olan ilişkilerinden benlik saygısını kazanırlar (Nazlı, 2007).

Görüldüğü gibi psikolojik olarak sağlıklı ebeveynlere sahip olmak, kendini olduğu gibi kabul etmek ve sorunlardan kaçmak yerine onlarla mücadele etmek gibi özellikler benlik saygısı gelişiminde önemli rol oynamaktadır.

2.1.4.4. Benlik Saygısının İlişkili Olduğu Değişkenler ve İlgili Araştırmalar

Benlik saygısı bireyin ruhsal sağlığını ve ilişkilerini etkileyen bir kavramdır. Ayrıca hem psikolojik iyi oluş ile hem de kök aile ile ilişkiler ve evlilik doyumu kavramlarıyla ilişki içerisindedir.

Benlik saygısı insancıl yaklaşımın başlangıcından beri insan davranışını anlamada önemli bir unsurdur. Hem Maslow hem de Rogers benlik saygısını gelişim ve davranışta önemli rol oynayan temel insani bir ihtiyaç olarak değerlendirmişlerdir. Örneğin; Maslow (1954) benlik saygısını ünlü hiyerarşisi için en temel insani ihtiyaçlar arasına yerleştirmiştir. Rogers (1961) kendini kabul olarak değerlendirdiği ve sağlıklı insan işlevselliği için gerekli gördüğü benlik saygısından söz etmiştir (akt. Mruk, 2006). Bireyin sağlıklı olarak işlev görmesi için gerekli görülen benlik saygısı, bireyin yaşamını ve başkalarıyla olan ilişkilerini de olumlu şekilde etkilemektedir.

İyi insan ilişkileri, doğru ve sevgi temelli davranışlar güçlü özdeğer duygusuna sahip insanlarda görülür. Kendilerini seven ve kendilerine değer veren insanlar, başkalarına da aynı özenle yaklaşırlar. Kişi kendisine özen gösterdiğinde kendisini ve başkalarını küçük düşürecek, aşağılayacak, herhangi bir şekilde zarar verecek biçimde davranmaz. Kişinin özdeğeri güçlendikçe davranışlarını düzeltmek ve geliştirmek için cesaret bulması ve cesaretini koruması da daha kolaydır. Kişi kendine daha fazla değer verdikçe başkalarından da o oranda daha az şey bekler. Başkalarından daha az şey beklediğinde de daha kolay güvenebilir. Kişinin başkalarına ve kendine güveni arttıkça daha fazla sevebilir hale gelir. Başkalarını daha fazla sevdikçe onları daha iyi tanıyabilir. Başkalarını daha iyi tanıdıkça onlarla daha sağlam ve daha sıkı köprüler kurar (Satir, 2001).

Görüldüğü üzere benlik saygısı yüksek bireyler kendilerine daha çok güvenmelerinin yanında başkalarından kendileriyle ilgili onay almaya ihtiyaç

duymazlar, başkalarına karşı özenle davranıp onlarla iyi ilişkiler kurarlar. Tüm bu özellikler bireyin kendini daha iyi hissetmesine ve ruhsal açıdan sağlıklı olmasına katkıda bulunmaktadır.

Olumlu bir benlik bilinci geliştirebilmemiz için koşulsuz sevgi içinde yetişmemiz gerekir. Koşulsuz sevgi, birey ne yaparsa yapsın onun sevgi ve saygıya layık olduğunu kabul eden anlayışın ürünüdür (Cüceloğlu, 2000). Bireyin çocukken ebeveynleri tarafından sevilmesi, beğenilmesi, desteklenmesi ve kendisine değer verilmesi benlik saygısının gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Çocukken anne ve babası tarafından sevilen ve değer gören birey büyüdüğünde kendine güven duyan ve benlik saygısı yüksek bir birey haline gelir. Bu nedenle kök aile ile ilişkilerin bireyin benlik saygısıyla ilişkili olduğu söylenebilir.

Daha önce yapılan çalışmalar ebeveyn ayrılması ya da boşanmasının çocuklardaki düşük benlik saygısıyla ilişkili olduğunu gösterirken sonraki çalışmalar ebeveynler arasındaki çatışma ve ebeveyn-çocuk ilişki kalitesinin boşanma deneyiminin kendisinden daha önemli olduğunu göstermektedir (Amato, 1986). Litovsky ve Dush (1988; akt. Hortaçsu, 2003) tarafından yapılan bir çalışma, anne ve babanın çocuklarına psikolojik açıdan özerklik tanımları ve çocuğu reddetmeyip kabul etmelerinin, olumlu benlik algısıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılan bir araştırmada kabul/ilginin yüksek olduğu ailelerden gelen gençlerin, bunun düşük olduğu ya da denetimin yüksek olduğu ailelerden gelen gençlere oranla daha yüksek düzeylerde özsaygıya sahip oldukları saptanmıştır. Tunç ve Tezer (2006) çocuk yetiştirme stillerinin liseli öğrencilerin benlik saygısı üzerinde etkili olduğunu saptamışlardır. Buna göre, anne babalarını otoriter olarak algılayan lise öğrencilerinin benlik saygısı, anne babalarını açıklayıcı/otoriter ve izin verici/şımartan olarak algılayan öğrencilerden anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Bulut-Serin ve Öztürk (2007) tarafından yapılan bir araştırmada anne babası boşanmış çocukların benlik saygısı düzeylerinin, anne babası boşanmamış olan çocukların benlik saygısı düzeylerinden daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Liseli ergenler ve üniversiteli gençlerde benlik saygısının araştırıldığı bir çalışmada ebeveyne bağlanmanın benlik saygısını doğrudan yordadığı saptanmıştır (Bayraktar, Sayıl ve Kumru, 2009). Gökalp (2009) tarafından

yapılan bir araştırmada lise öğrencilerinde anna baba ile ilişkilerin benlik saygısını yordama gücü incelenmiştir. Anne ilişkileri boyutlarından annenin sevgi göstermesi, sadece ev-aile benlik saygısı için anlamlı bir yordayıcıyken, annenin özgürlük tanınması bütün benlik saygısı boyutlarının anlamlı düzeyde yordayıcısı olmuştur. Baba ilişkileri boyutları olan babanın sevgi göstermesi ve babanın özgürlük tanınması değişkenlerinin her ikisi de genel ve ev-aile benlik saygısını anlamlı düzeyde yordamıştır. Sümer ve Anafarta-Şendağ (2009) tarafından yapılan bir araştırmada orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanmanın öznel benlik alanları ve kaygı düzeyleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma sonuçları anne ve babaya güvenli bağlanmanın birbirinden bağımsız olarak bütün benlik alanlarında olumlu değerlendirmeye ve düşük kaygıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Anne ve babaya bağlanma arasındaki ortak etkinin de fiziksel görünüm algısı ve bütünsel özdeğeri anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Ayrıca benlik değerlendirmelerinin bağlanma ile kaygı arasında tam aracı değişken rolü üstlendiği saptanmıştır. Bastait, Ponnet ve Mortelmans (2012) tarafından yapılan bir araştırmada farklı aile yapılarındaki babaların (ayrı yaşayan, ortak velayet almış ve evli) çocukların benlik saygısı gelişimlerine etkisi incelenmiş ve araştırma sonucunda destekleyici bir babaya sahip olmanın farklı aile yapıları içindeki çocukların benlik saygısı için faydalı olduğu ve hatta boşanma sonrasında bile babaların çocukların benlik saygılarını geliştirme kapasitesine sahip olduğu sonucuna ulaşımlardır. Akça (2012) tarafından yapılan bir çalışmada davranışları anneleri tarafından yönlendirilen genç yetişkinlerin benlik saygısı düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Görüldüğü gibi kök aile ile ilişkiler, bireylerin benlik saygısı gelişiminde oldukça etkilidir. Bununla birlikte yalnızca geçmişteki ilişki niteliği değil, günümüzdeki ilişkinin niteliği de benlik saygısı üzerinde önemli rol oynamaktadır.

Kök aile ile ilişkiler benlik saygısı gelişiminde rol oynarken benlik saygısı da bireylerin evliliğinde önemli rol oynamaktadır. Satir'e (2001) göre evlilikte çiftlerin her birinin benlik saygısına sahip olması oldukça önemlidir. Bireylerin benlik saygısı ne kadar yüksekse eşlerinin kendilerine olan saygısını görmeye o kadar az ihtiyaç duyarlar. Buna karşılık benlik saygısı zayıf olan bireyler sürekli olarak güvence isterler. Ayrıca

eğer bireyler benlik saygısına sahiplerse evlilik içerisinde yaşadıkları sorunları akılcı bir şekilde ele alabilir ve çözümleyebilirler (Satir, 2001).

Benlik saygısı evlilik doyumuyla da ilişkilidir. Turanlı (2010) tarafından yapılan bir araştırmada benlik saygısı ile evlilik uyumu arasında anlamlı ilişki saptanmıştır. Sharpley ve Khan'a göre (1982) yüksek düzeydeki evlilik uyumu olumlu benlik kavramıyla, düşük düzeydeki evlilik uyumu ise olumsuz benlik kavramıyla ilişkilidir. Sharpley ve Khan (1980) tarafından yapılan bir başka çalışmada, sonuçlar, evlilik uyumu ile benlik saygısı arasında yüksek düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Benlik saygısı ruh sağlığı açısından da oldukça önemli bir kavramdır. Olumlu benlik saygısı etkin bir işlevsellik ile ilişkilidir ve ruh sağlığının temel bir ögesini oluşturmaktadır (Yüksekkaya, 1995). Yüksek benlik saygısı, psikolojik sağlığın temel göstergelerinden biri kabul edilmektedir (Crocker ve Park, 2004). Ayrıca yüksek benlik saygısı iyi oluşun güçlü yordayıcılarından biridir (Cheng ve Furnham, 2003). Furnham ve Cheng (2000b) genç bireylerdeki mutluluğun, en baskın ve en güçlü yordayıcısının benlik saygısı olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca benlik saygısının hem direkt hem de aracı değişken olarak mutluluğu yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Şimşek (2009) tarafından yapılan bir araştırmada benlik saygısının ergenlerde anne babaya bağlanma ile iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiği saptanmıştır. Eryılmaz (2012) tarafından yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ile psikolojik sağlımlıkları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Beck (1967) düşük benlik saygısının depresyonun ayırt edici özelliklerinden biri olduğunu ifade etmektedir. Luck ve Heiss'in (1972) beyaz yetişkin erkek örnekleminde yaptıkları çalışmada global benlik saygısının boyun eğicilik, depresyon, somatik anksiyete, uyumsuzluk ve incinmeyle anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Jahoda (1958) kendini kabul veya yüksek benlik saygısının olumlu ruhsal sağlığın en önemli bileşeni olduğunu kabul etmektedir (akt. Korkmaz, 1996). Benlik saygısı düşük olan gençlerde depresif ve psikosomatik belirtilere, normal gençlere nazaran daha fazla oranda rastlandığı belirtilmiştir (Yüksekkaya, 1995). Erol, Toprak, Yazıcı ve Erol

(2000) tarafından yapılan bir araştırmada yeme bozukluğu belirtileri ile benlik saygısı arasında güçlü bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca kendilik değerine yönelik gerçek ya da potansiyel tehditler kaygıya neden olmaktadır. Düşük kendilik değeri ile kaygı arasında birbirlerini etkileyen bir ilişki vardır (Korkut, 2007). Görüldüğü üzere benlik saygısı hem psikolojik iyi oluş hem de çeşitli ruhsal rahatsızlıklarla yakından ilgilidir.

2.1.5. Evlilik Doyumu ile İlgili Kavramsal Yaklaşımlar

2.1.5.1. Evlilik Doyumu Kavramı

Evlilik, karşı cinsten iki kişinin birlikte yaşamak, yaşantıları paylaşmak, çocuk yapmak ve yetiştirmek gibi amaçlarla yaptıkları bir sözleşmedir. Evlilik, kurumlaşmış bir yol, bir ilişkiler sistemi, bir kadınla bir erkeği, “karı-koca” olarak birbirine bağlayan doğacak çocuklara belli bir statü sağlayan toplumsal yönden devletin kontrol, hak ve yetkisi bulunan yasal bir ilişki biçimidir (Özgüven, 2009).

Evlilik ilişkilerinin niteliği ile ilgili yapılan çalışmalarda evlilik tatmini, evlilik kalitesi, evlilikte mutluluk, evlilik başarısı, evlilik uyumu ve evlilik doyumu gibi kavramlar çoğu zaman eş anlamlı olarak kabul edilmiş ve benzer kriterlerle değerlendirilmiştir (Şener ve Terzioğlu, 2002). Özellikle evlilik uyumu ve evlilik doyumu kavramları, aralarında yüksek korelasyon olması nedeniyle çok sık birbirine karıştırılmakta ve eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Doyumlu çiftlerin aynı zamanda uyumlu çiftler olduğu belirtilerek bu iki kavramın birbirinden farklı kavramlar olmadığı ileri sürülmektedir. Buna karşılık bazı araştırmacılar ise, bu korelasyon katsayısının böyle yorumlanmasının yanlış olduğunu ileri sürerek doyum ve uyumun iki farklı kavram olduğuna işaret etmektedirler (Erbek, Beştepe, Akar, Eradamlar ve Alpkan, 2005).

Birbiri ile etkileşen, evlilik ve aileyi ilgilendiren konularda fikir birliği yapabilen ve sorunlarını olumlu bir şekilde çözebilen çiftlerin evliliği uyumlu bir evlilik olarak tanımlanır. Evlilik uyumu ayrıca çiftlerin uyumlu birlikteliklerinin sonucu olarak evlilik hayatındaki memnuniyeti ve mutluluğu da tanımlar. Bu noktada daha genel bir kavram olması nedeniyle evlilik doyumu ile karışır. Çift uyumunda, çiftlerin aralarındaki ilişkinin niteliği değerlendirilirken, evlilik doyumunda bireylerin öznel algısı değerlendirilmektedir. Bu nedenle evlilik uyumunda eşlerden her birinin iyi bir ilişki sürdürebilme kapasiteleri de önemlidir. Evlilik doyumu ise bireylerin ilişkilerinin tüm yönlerinde hissettikleri öznel mutluluk ve hoşnutluk duyguları olarak tanımlanmaktadır

(Erbek ve diğ., 2005). Bir başka tanımla evlilik doyumu, bireyin kendi evlilik ilişkisindeki gereksinimlerini karşılama derecesine ilişkin algısıdır (Tezer, 1996).

Evlilik doyumu, evliliğin genel bir değerlendirilmesi olarak kavramsallaştırılmaktadır. Doyumlu evlilik sadece doyumsuzluğun olmadığı bir ilişki olarak açıklanamamaktadır. Evliliği doyumlu olan çiftler evlilik ilişkisi içinde sıkıntı ya da stres yaşamamaktadır. Evlilik doyumu olumlu özelliklerin belirgin ve olumsuz özelliklerin nispeten az olduğu bir değerlendirmeyi yansıtmaktadır. Evlilik doyumsuzluğu ise evlilik içerisinde göze çarpan olumsuz özelliklerin belirgin olduğu ve olumlu özelliklerin ise nispeten bulunmadığı bir değerlendirmeyi ifade etmektedir (Bradbury ve diğ., 2000).

2.1.5.2. Evlilik Doyumunun İlişkili Olduğu Değişkenler ve İlgili Araştırmalar

Evlilik doyumuyla ilgili olarak yapılan araştırmalara bakıldığında, psikolojik etmenler, sosyo-demografik değişkenler, ebeveynlik, fiziksel sağlık ve psikopatoloji gibi değişkenlere ve bunların evlilik niteliğiyle olan ilişkisine odaklanıldığı görülmektedir (Bradbury ve diğ., 2000). Yapılan araştırmalar eşler arasındaki çatışmaların, karar verme biçiminin, güç paylaşımının, iletişimin, paylaşımın, yardımlaşmanın, sahip olunan çocuk sayısının, evlilik süresinin, boş zaman faaliyetlerinin değerlendirilmesinin, ekonomik sıkıntıların ve eş seçim biçiminin evlilik doyumunu etkilediğini göstermektedir (Güneş, 2007).

Evlilik doyumu ile ilgili olarak yapılan araştırmalardan birinde evlilik doyumunun bireylerin yaşam dönemlerine göre değişiklik gösterdiği bulunmuştur. Lupri ve Frideres (1996) tarafından yapılan çalışmada evlilik doyumunun I. aşamada yüksek olduğu, çocuğun doğumu ile girilen II. aşamada düştüğü, çocukların evden ayrıldığı III. aşamada tekrar artmaya başladığı ve emeklilik dönemi ile girilen IV. aşamada daha da artarak hemen hemen yeni evli çiftlerinkine yaklaştığı saptanmıştır (akt. Şener ve Terzioğlu, 2002).

Sağlıksız aileler etkili olmayan tarzda iletişim kurarlar, gerçek duygularını gizlerler ya da reddederler; sağlıklı ailelerde ise kurallar esnektir ve duruma bağlı olarak değişebilir. Kurallar açık ve rahat bir şekilde ifade edilebilir ve aile üyeleri kuralların niçin önemli olduğunu ve nasıl geliştirileceğini anlarlar. Fonksiyonel olmayan ailelerde ise kurallar esnek değildir. Üyeler kuralların nasıl ve niçin oluşturulduğunu ve ihtiyaç duyduklarında onları nasıl değiştirebileceklerini bilmezler. Sağlıklı ailelerin en önemli özelliği çiftler arasında güçlü bir evlilik ilişkisi olmasıdır. Sağlıklı çiftler karşılıklı olarak ilgilerini paylaşırlar, etkili iletişim biçimlerini kullanırlar, değişime uyum sağlayabilirler, karşılıklı olarak birbirlerine saygı duyarlar, problem çözme ve karar verme becerisine sahiptirler, evle ilgili sorumlulukları paylaşmaya isteklidirler, birbirlerine eşlik eder ve birlikte eğlenirler (Muro ve Kottman, 1995). Görüldüğü gibi sağlıklı çiftler iletişim becerilerine sahip olma, birbirlerine saygı duyma, sorumlulukları paylaşma ve birlikte keyifli vakit geçirme gibi özelliklere sahiptirler. Bu özelliklerin bireylerin ruh sağlığına ve iyi oluşlarına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Daha önce bahsedildiği gibi evlilik doyumu bireyin yaşadığı ilişki içindeki öznel mutluluk ve hoşnutluk duyguları olarak tanımlanmaktadır. Mutlu çiftlerin birbirleriyle çeşitli konular ve olaylar hakkında daha çok konuştukları, birbirlerini daha iyi anladıkları, kelimelerin ardındaki duygu ve ifadeleri daha iyi sezinledikleri, problem çözme yöntemleri ve karar verme süreçlerinde başarılı oldukları görülmektedir (Şener ve Terzioğlu, 2002).

Evlilik, mutlulukla güçlü bir ilişki içindedir. Evlilerin mutluluktaki üstünlüğü, yaş ve gelir düzeyi kontrol altına alındığı zaman da devam etmektedir ve bu durum hem erkekler hem de kadınlar için eşit düzeyde geçerlidir. Ancak bununla birlikte mutsuz evlilikler iyilik duygusunu zayıflatır. Evlilikleri “çok mutlu olmayanlar”ın mutluluk düzeyi, bekarlara ya da boşanmışlara göre daha düşüktür (Seligman, 2007). Evlilik bireylere yaşam için bir anlam, duygusal destek ve iyi oluş hissi sağlar; ayrıca psikolojik rahatsızlıklara karşı savunmasızlığı azaltır (Kim ve McKenry, 2002). Yapılan çalışmalar evlilik statüsü ile ruh sağlığı arasında ilişki olduğunu göstermektedir (Gove, ve diğ., 1983). Birçok araştırmacı evlilik statüsünün ilişkinin niteliğinden ayrı olarak

psikolojik iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğunu ifade etmektedir (Kim ve McKenry, 2002).

Evlilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmalara bakıldığında bireylerin psikolojik iyi oluşlarının, evlilik ilişkisinin kalitesi ve benlik saygısı ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir (Kim ve McKenry, 2002). Evlilik kalitesi ve kişisel iyi oluş hakkında Whisman tarafından 2001’de yapılan bir araştırmada kişisel iyi oluşun bir kriteri olarak depresyona odaklanılmış ve evlilik kalitesinin hem kadınlar hem de erkekler için depresif semptomlarla negatif ilişkide olduğu bulunmuştur (Akt. Proulx ve diğ., 2007). Bununla birlikte Glenn (1975) tarafından yapılan başka bir çalışmada kadınlar açısından genel mutluluk ile evlilikteki mutluluk arasında güçlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Proulx ve diğerleri (2007) tarafından yapılan bir başka çalışmada kişisel iyi oluşun benlik saygısı, genel mutluluk, fiziksel sağlık ve yaşam doyumu gibi birçok bileşeni araştırmaya dahil edilmiş ve araştırma sonucunda kişisel iyi oluş ve evlilik kalitesi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Evlilik ve evlilik ilişkisinin kalitesi gibi evlilik doyumu da psikolojik iyi oluş ile ilişkilidir. Sacco ve Phares’e göre (2001) evlilik doyumu psikolojik iyi oluşun önemli bir belirleyicisidir. Evlilik doyumsuzluğu olan bireyler evlilik doyumu olanlardan daha yüksek düzeyde depresif semptomlar göstermektedir. Evlilik doyumu kadın eşlerin yaşam doyumuyla, hem kocaların hem de eşlerinin genel mutluluğuyla ve benlik saygısıyla pozitif yönde ilişkilidir (Proulx ve diğ., 2007). Bununla birlikte bu bulgularla çelişen şekilde, Timur (2008) tarafından yapılan araştırmada evlilik uyumunun psikolojik iyi oluşu yordamadığı görülmüştür. Timur (2008) tarafından bu bulgu birkaç farklı şekilde yorumlanmıştır. Öncelikle bu bulgu ile çelişen çalışmalarda iyi oluş olarak ele alınan yapının, her ne kadar psikolojik iyi oluş olarak adlandırılıyor olsa da, içeriğine bakıldığında öznel iyi oluş olarak ya da salt depresyonun yokluğu olarak, kimi zaman da fiziksel sağlığı dahi çalışmaya dahil ederek ölçüldüğü ifade edilmiştir. Bir başka açıdan bu bulgunun örneklem grubunun diğer araştırmalara göre küçük olmasıyla da ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Ayrıca örneklem grubu küçüklüğü nedeniyle kişiler eğitim durumu, gelir düzeyleri, evlilik süresi, çocuk sayısı gibi evlilik uyumu ile

psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi doğrudan etkileyecek bir dizi betimleyici özellik açısından incelenememiştir. Bir başka açıdan da bu bulgunun batı ve doğu toplumlarındaki kültürel fark açısından yorumlandığı gözlenmiştir. Batı toplumunda boşanma oranları bizim toplumumuza göre daha yüksektir. Ayrıca yaşadığımız toplumda bireylerin evlilikleri doyum verici olmasa da devam edebilmektedir.

Evlilik doyumunu benlik saygısıyla da ilişki içerisindedir. Olumlu benlik kavramı yüksek düzeydeki evlilik uyumuyla, olumsuz benlik kavramı ise düşük düzeydeki evlilik uyumuyla ilişkilidir (Sharply ve Khan, 1982). Turanlı (2010) tarafından yapılan araştırmada benlik saygısı ve evlilik uyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Zeytinoğlu (2013) tarafından yapılan bir araştırmada evlilik doyumunu ile benlik saygısı arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca literatürde benlik saygısının, evlilik uyumunu (Çavuşoğlu, 2004; akt. Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006) ve evli bireylerde çift uyumunu (Turanlı 2010) yordadığı çalışmalara rastlanmıştır.

Görüldüğü gibi yapılan araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda, evlilik doyumunun hem psikolojik iyi oluş hem de benlik saygısıyla yakından ilişkili olduğu görülmektedir.

Literatüre bakıldığında kök aile ile ilişkiler ile evlilik doyumunu arasında da ilişki olduğu dikkati çekmektedir. Couillard (1990), duygusal sağlığı yüksek ailelerden gelen çiftlerin evlilik uyumlarının yüksek olduğunu, duygusal sağlığı düşük ailelerden gelen çiftlerin ise evlilik uyumlarının daha düşük olduğu sonucunu bulmuştur (akt. Güngör, 2007). Benzer şekilde Martinson, Holman, Larson ve Jackson (2010) tarafından yapılan bir çalışmada daha sağlıklı kök aile deneyimleri olan ya da kök aile güçlükleriyle yüzleşen bireylerin ilişki doyumlarının, sağlıksız kök aile deneyimleri olan ya da bunlarla yüzleşmemiş bireylerin ilişki doyumundan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sarı (2012) tarafından yapılan evli bireylerin kendi anne babalarını algılama biçimleri ve bağlanma stillerinin kişilerin evlilik doyumlarıyla ilişkisinin incelendiği araştırmada anneye ilişkin algılanan duygusal bakımdan yoksun bırakıcı ve cezalandırıcı ebeveynlik biçimleri ve babaya yönelik kuralcı/kalıplı ve duygusal bakımdan yoksun bırakıcı

ebeveynlik biçimleri ile kişilerin evlilik doyumları arasında negatif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca kaygılı ve kaçınıcı bağlanma stillerine sahip bireylerin evlilik doyumlarının düşük olduğu saptanmıştır. Yıldız (2013) tarafından yapılan bir araştırmada ise evli bireylerin algıladıkları demokratik anne baba tutumu ile evlilik doyumu arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu, otoriter anne baba tutumu ve koruyucu-istekçi anne baba tutumları ile evlilik doyumu arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Buna göre demokratik anne baba tutumu arttıkça evlilik doyumu artmakta, otoriter anne baba tutumu ve koruyucu-istekçi anne baba tutumu arttıkça evlilik doyumu azalmaktadır. Bu bulgulara bakıldığında sağlıklı kök aile ilişkileri olan bireylerin evlilik doyumlarının da yüksek olacağı söylenebilir.

2.1.6. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar

Evli bireylerde psikolojik iyi oluşla ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde psikolojik iyi oluşun kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumu açısından yordanmasıyla ilgili olarak oldukça sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Bu nedenle bu bölümde psikolojik iyi oluşun, sosyo-demografik değişkenler, kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumuyla ilişkisinin incelendiği araştırmalara yer verilmiştir. Psikolojik iyi oluşun araştırmadaki değişkenlerle ilişkisini daha net ortaya koymak için araştırmalar sırasıyla *psikolojik iyi oluş ile sosyo-demografik değişkenler, psikolojik iyi oluş ile kök aile ile ilişkiler, psikolojik iyi oluş ile benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği bazı araştırmalar* başlıklarıyla verilmiştir.

2.1.6.1. Psikolojik İyi Oluş ile Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkinin İncelendiği Bazı Araştırmalar

Gove ve diğerleri (1983) tarafından yapılan bir araştırmada evliliğin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerine pozitif etkisi olup olmadığını ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda evlilik durumunun akıl sağlığının en güçlü yordayıcısı olduğu saptanmıştır.

Ryff (1989) tarafından yapılan bir çalışmada bireylere Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri uygulanmış ve sonuçlar yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmiştir. Örneklemi 321 yetişkinden oluşmuş ve bu kişiler genç, orta yaşlı ve yaşlı olarak ayrılmıştır. Üç grubun da eğitim düzeyleri yüksektir. Katılımcıların büyük çoğunluğu ekonomik durumlarını mükemmel ya da iyi olarak belirtmiştir. Gençlerin hemen hemen hepsi bekar, orta yaşlıların çoğu evli ve yaşlı katılımcıların yarısı evlidir. Araştırma sonucunda yaş için otonomi, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve bireysel gelişim alanlarında anlamlı farklılaşma gözlenmiş; kendini kabul ve başkalarıyla olumlu ilişkiler alanlarında yaş açısından anlamlı farklılaşma görülmemiştir. Çevresel hakimiyet ve özerkliğin özellikle genç yetişkinlikten orta yaşa doğru artarken, yaşam amacı ve bireysel gelişimin özellikle orta yaştan yaşlılığa doğru azaldığı görülmüştür.

Cinsiyet açısından da anlamlı farklılaşma gözlenmiştir. Başkalarıyla olumlu ilişkiler ve kişisel gelişim boyutlarında kadınlar erkeklerden daha yüksek puan almışlardır. Cinsiyet açısından iyi oluşun diğer ölçümlerine ilişkin başka anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir.

Ryff ve Keyes (1995) tarafından psikolojik iyi oluş ile ilgili olarak yapılan bir başka çalışmada örneklem 25 yaş ve üstü 1108 bireyden oluşmuştur. Örneklemin % 59'u kadın ve %41'i erkektir. Evli bireyler örneklemin %70'ini oluşturmaktadır ve katılımcıların büyük çoğunluğu lise mezunudur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre yaşam amacı ve bireysel gelişim alanlarında yaşlı katılımcılar iki genç grubundan da anlamlı derecede düşük puanlar almışlardır. Çevresel hakimiyet yaşlı grupta genç gruptan anlamlı derecede daha yüksektir. Kendini kabul alanında yaş açısından anlamlı bir farklılaşma gözlenmemiştir. Otonomi yalnızca genç yetişkinlikten orta yaşa doğru artış göstermiştir. Başkalarıyla olumlu ilişkiler yaşlılarda her iki genç gruba göre daha yüksek bulunmuştur. Cinsiyet açısından yalnızca başkalarıyla olumlu ilişkiler alt boyutunda anlamlı bir fark gözlenmiştir. Kadınlar erkeklerden bu boyutta daha yüksek puanlar almışlardır.

Marks ve Lambert (1996) tarafından yapılan bir araştırmada evlilik durumunun devamının ve evlilik durumundaki değişimin psikolojik iyi oluş üzerindeki boylamsal etkileri incelenmiştir. Örneklem yaşları 19-65 arasında olan 6948 katılımcıdan oluşmuştur. Bulgulara göre evlilik statüsü hem kadınlar hem erkekler için psikolojik iyi oluşu yükseltmesine rağmen, örneğin iyi oluşun otonomi ve kişisel gelişim gibi alt boyutlarında bekarların evlilerden daha iyi durumda olduğu görülmüştür. Bekarlık durumunun devamının etkisine bakıldığında kadınlar ve erkekler açısından farklılık görülmemiştir. Boşanma ya da dul kalmaya geçişin kadınlar açısından daha fazla negatif etkileri olduğu görülmüştür. Ayrıca bekar kalma ya da bekar olmanın genç yetişkinlerden çok orta yaşlı bireylerde ruh sağlığı üzerinde daha az olumsuz etkisi olduğu saptanmıştır.

Khumalo, Temane ve Wissing (2012) tarafından yapılan bir araştırmada Afrika toplumunda sosyo-demografik değişkenlerin genel psikolojik iyi oluş ve ruh sağlığına

etkisi incelenmiştir. Örneklem 459 Afrikalı kadın ve erkekten oluşmuştur. Bulgular Güney Afrika toplumunda sosyo-demografik değişkenlerin psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermiştir. Kentsel yaşam, iş durumu, eğitim ve evli olmak yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş ile ilişkili bulunmuştur. Yaş ve cinsiyet ile psikolojik iyi oluş arasında ise anlamlı düzeyde ilişkili bulunmamıştır.

Görüldüğü gibi bazı araştırmalarda yaş ve cinsiyet gibi demografik değişkenler açısından psikolojik iyi oluşun farklı boyutlarında anlamlı farklılaşma görülmekteyken bazı araştırmalarda ise anlamlı bir farklılaşma görülmemektedir. Evlilik statüsünün ise sosyo-demografik değişkenler içerisinde psikolojik iyi oluşu yordayan en önemli değişkenlerden biri olduğu dikkati çekmektedir.

2.1.6.2. Psikolojik İyi Oluş ile Kök Aile ile İlişkiler Arasındaki İlişkinin İncelendiği Bazı Araştırmalar

Evlilik durumu kadar bireyin kök ailesiyle olan ilişkilerinin niteliği de bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkilemektedir. Amato ve Booth (1991) tarafından yapılan bir araştırmada yetişkinlerin iyi oluş düzeyleri, ebeveynlerinin boşanması ve mutsuz bir evlilikleri olması açısından incelenmiştir. Evli ve 55 yaş altı olan katılımcılardan 1980, 1983 ve 1988 yıllarında veri toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre mutsuz bir ailede büyüyen bireylerin iyi oluş düzeyleri mutlu bir ailede büyüyen bireylerden daha düşüktür. Ebeveyn boşanmasını düşük stresli deneyimleyen bireyler ile evlerinde mutlu büyüyen bireyler arasında iyi oluş açısından kayda değer ölçüde bir farklılık görülmemiştir.

Amato (1994) tarafından yapılan başka bir araştırmada ebeveyn çocuk ilişkilerinin çocukların genç yetişkinlikteki psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Örneklem 471 genç yetişkinden oluşmuştur. Bireylerle 1980, 1983, 1988 ve 1992 yıllarında telefon görüşmeleri yapılmıştır. Katılımcıların yaşları 1992'de 19 ve üstüdür. Yapılan çoklu regresyon analizine göre ebeveynlerle olan yakınlık bireylerin (evlatların) psikolojik iyi oluşlarını yordamaktadır. Ayrıca araştırma bulgularına göre

katılımcılardan kadınların, iyi eğitilmiş, evli ve çocuğu olmayan bireylerin mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Amato ve diğerleri (1995) tarafından yapılan bir başka araştırmada 12 yıl süren boylamsal çalışma verileri kullanılmıştır. Örneklem 55 yaş ve altı 2033 evli bireyden oluşmuştur. Çalışma sonucuna göre yüksek çatışmalı ailelerde ebeveynler birlikte kalmaktan ziyade boşanırlarsa, düşük çatışmalı ailelerde ise ebeveynler boşanmaktan ziyade birlikte kalırlarsa çocukların genç yetişkinler olarak iyi oluş düzeyleri yüksek olmaktadır.

Kök aile ile ilişkilerin niteliği bireylerin hem benlik saygısı hem de psikolojik iyi oluşlarını etkilemektedir. Roberts ve Bengtson (1993) tarafından yapılan bir araştırmada ebeveyn çocuk ilişkisinin çocukların yetişkinlikteki benlik saygısı ve psikolojik iyi oluşuna katkısı incelenmiştir. Araştırmada 293 ebeveyn-çocuk çiftinden toplanan ve 14 yıla yayılan boylamsal veri kullanılmıştır. Veri toplama araçları olarak Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Epidemiyolojik Araştırmalar Merkezi Depresyon Ölçeği ve Affectual Solidarity Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda ebeveyn-çocuk bağlılığının geç ergenlik ve erken yetişkinlikte evlatların benlik saygısına orta halli bir katkıda bulunduğu ve bu katkının yetişkinlikte hem kız hem erkeklere uzun vadeli psikolojik faydalar sağladığı bulunmuştur. Görüldüğü üzere kök aile ile pozitif ilişkiler ve ebeveyn çocuk arasındaki yakınlık hem benlik saygısına hem de iyi oluşa katkıda bulunmaktadır.

2.1.6.3. Psikolojik İyi Oluş ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelendiği Bazı Araştırmalar

Benlik saygısı bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini doğrudan etkilemektedir. Furnham ve Cheng (2000a) tarafından yapılan bir araştırmada örnekleme yaşları 15 ve 35 arasında değişen 233 genç birey oluşturmuştur. Bireylere Eysenck Kişilik Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Oxford Mutluluk Envanteri ve Mutluluğun Nedenleri Ölçeği uygulanmıştır. Bulgular olumlu benlik saygısının, mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir.

Furnham ve Cheng (2000b) tarafından yapılan bir başka araştırmada algılanan anne baba tutumları, benlik saygısı ve mutluluk incelenmiştir. Yaşları 14 ve 28 arasında değişen 406 genç bireye Eysenck Kişilik leği, Rosenberg Benlik Saygısı leği, Ebeveyn Otorite leği, Oxford Mutluluk Envanteri uygulanmıştır. Yapılan regresyon ve path analizi sonuçları benlik saygısının, mutluluğun en baskın ve en güçlü yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Ayrıca annenin açıklayıcı otoriterliğinin mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır.

Cheng ve Furnham (2003) tarafından yapılan bir araştırmada psikolojik iyi oluşun yükleme stilleri ve benlik saygısı açısından yordanması incelenmiştir. Örneklem yaş ortalaması 21.19 olan 88 katılımcıdan oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak Yükleme Stilleri Anketi, Bradburn Duygulanım lekleri, Rosenberg Benlik Saygısı leği, Gurin Mutluluk leği, Oxford Mutluluk Envanteri kullanılmıştır. Yapılan regresyon analizi sonuçları benlik saygısı ve yükleme stillerinin mutluluğun önemli yordayıcıları olduğunu göstermiştir.

2.1.6.4. Psikolojik İyi Oluş ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelendiği Bazı Araştırmalar

Evlilik durumu, kök aile ile ilişkiler ve benlik saygısı gibi evlilik doyumunun da psikolojik iyi oluş üzerinde etkisi olduğu görülmektedir. Shek (2001) tarafından yapılan araştırmada Çinli evli bireylerde psikolojik iyi oluş ile evlilik kalitesi arasındaki ilişki incelenmiştir. Örneklem 1501 Çinli evli bireyden oluşmuştur. Bireylere in ift Uyumlu leği, in Kansas Evlilik Doyumu leği, 30 maddelik Genel Sağlık leği in Versiyonu, Orta yaş Kriz leği, in Yaşam Amacı leği ve Yaşam Doyumu leği uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre in kültüründe evlilik ilişkisinin kalitesiyle, psikolojik iyi oluş ve evli bireylerin uyumu yakından ilişkilidir.

Proulx ve diğerleri (2007) tarafından yapılan meta analiz çalışmasında evlilik kalitesi ile kişisel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla 66 kesitsel, 27 boylamsal olmak üzere 93 araştırma incelenmiştir. Ele alınan araştırmalar iyi oluşun benlik saygısı, fiziksel sağlık, genel mutluluk ve yaşam doyumunu gibi pozitif

boyutlarını da içermektedir. Araştırma sonucunda evlilik kalitesiyle kişisel iyi oluş arasında olumlu bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yüksek düzeyde evlilik kalitesinin kişisel iyi oluşun optimal düzeyleriyle ilişkili olduğu görülmüştür.

Kamp Dush ve diğerleri (2008) tarafından yapılan bir araştırmada bireylerin evlilikteki mutlulukları ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. 1980 yılında 55 yaş ve altı 2034 evli bireyle telefonla görüşme yapılmıştır. 1983, 1988, 1992, 1997 ve 2000 yıllarında görüşmeler tekrarlanmış ancak ölüm ya da telefona cevap vermeme gibi çeşitli sebeplerle örnekleme kayıplar olmuştur. Araştırma bulgularına göre evlilikteki mutluluk ile yaşam mutluluğu ve depresif semptomlar arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca tüm katılımcılar için ilk görüşmeyle son görüşme arasında yaşam mutluluğu açısından bir düşüş olduğu saptanmıştır. Ancak bu düşüş evliliklerinde yüksek düzeyde mutlu olanlarda en azdır. Bununla birlikte evliliklerinde hem yüksek hem de orta düzeyde mutlu olan katılımcılarda depresif semptomlar daha düşüktür.

Araştırmalar incelendiğinde psikolojik iyi oluş üzerinde yaş ve cinsiyet sosyo-demografik değişkenlerinin etkisinin tutarsızlık gösterdiği görülmektedir. Evlilik durumu ise psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici rol oynamaktadır. Ayrıca kök aile ile ilişkilerin niteliğinin psikolojik iyi oluşu etkilediği görülmektedir. Ebeveynlerle olan yakınlık ve kök aile içerisinde yaşanan olumlu deneyimler bireylerin ruhsal açıdan daha sağlıklı olmalarını sağlamaktadır. Benlik saygısı ise psikolojik iyi oluşun önemli ve güçlü bir yordayıcısıdır. Bireylerin benlik saygısı ne kadar yüksekse psikolojik iyi oluş düzeyleri de o kadar fazladır. Psikolojik iyi oluşu etkileyen önemli bir başka değişken evlilik doyumdur. Bireylerin evlilik doyumu ile ruh sağlıkları yakından ilişkilidir. Evlilikleri doyumlu bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri de yüksektir.

2.1.7. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Ülkemizde Yapılan Bazı Araştırmalar

Ülkemizde psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, evli bireylerde psikolojik iyi oluşun incelendiği oldukça az çalışmaya (Timur, 2008; Pehlivan, 2011; Yeşiltepe, 2011; Akça Koca; 2013) rastlanmıştır. Bu nedenle, bu bölümde hem bu çalışmalara hem de psikolojik iyi oluşun farklı örneklem ve değişkenlerle çalışıldığı araştırmalara yer verilmiştir. Psikolojik iyi oluşun değişkenlerle ilişkisini daha net ortaya koymak için araştırmalar *evli bireylerde psikolojik iyi oluş ile ilgili bazı araştırmalar, psikolojik iyi oluş ve kök aile ile ilişkilerle ilgili bazı araştırmalar ve psikolojik iyi oluşun ilişkisinin incelendiği farklı değişkenlerle ilgili bazı araştırmalar* başlıklarıyla verilmiştir.

2.1.7.1. Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Bazı Araştırmalar

Timur (2008), tarafından yapılan araştırmada boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörleri incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini 119 evli 105 boşanma sürecinde olmak üzere toplam 224 evli birey oluşturmuştur. Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri (Ryff, 1989; uyarlayan, Cenkseven, 2004), Çift Uyum Ölçeği, Eş Destek Ölçeği kullanılmıştır. Bulgulara göre yaş, cinsiyet, medeni durum, eş desteği ve evlilik uyumu değişkenlerinden yalnızca medeni durum değişkeninin psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu saptanmıştır.

Pehlivan (2011) tarafından yapılan araştırmada bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının kadın danışma merkezine başvuran annelerin evlilik doyumu düzeylerine ve iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada 33'ü deney, 16'sı kontrol grubunda olmak üzere 49 denekle çalışılmıştır. Her iki gruba da ön test olarak Kişisel Bilgi Formu, İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği, Evlilik Yaşamı Ölçeği ve Psikolojik İyilik Hali Ölçeği (Ryff, 1989; uyarlayan, Cirhinlioğlu, 2006) uygulanmıştır. Deney grubu öntest uygulamasından sonra her oturumu iki buçuk saat süren 16 oturumdan oluşan bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim grubuna tabii tutulmuştur. Uygulama bitiminde her iki gruba aynı ölçekler

tekrar uygulanmıştır. Araştırma sonucunda bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı psiko-eğitim programının annelerin evlilik doyum düzeylerini ve iyi oluş düzeylerini arttırdığı görülmüştür.

Yeşiltepe (2011) tarafından yapılan araştırmada öğretmenlerin, evlilik uyumları psikolojik iyi oluş açısından incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 343 evli öğretmen birey oluşturmuştur. Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Evlilik Uyum Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri (Ryff, 1989; uyarlayan, Cenkseven, 2004) kullanılmıştır. Yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, evli öğretmenlerin psikolojik iyi oluş puanlarından özellikle otonomi, kendini kabul ve bireysel gelişim alt boyutlarının, evlilik uyumunun anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Akça Koca (2013) tarafından yapılan araştırmada bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisi incelenmiştir. Deney ve kontrol grubu toplam 22 kişiden oluşmuştur. 11 kişilik deney grubuna her biri 120 dakika süren 9 oturumluk aile eğitim programı toplam 9 haftada uygulanmıştır. Kontrol grubuna bu anlamda bir çalışma yapılmamıştır. Araştırmada bireylere Kişisel Bilgi Formu, Evlilik Doyum Ölçeği, Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği ve Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (Ryff, 1989; uyarlayan, Cenkseven, 2004) öntest ve sontest şeklinde uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, aile eğitim programının evli annelerin, evlilik doyumlarını, evlilikte sorun çözme becerilerini ve psikolojik iyi oluş düzeylerini geliştirdiği görülmüştür.

2.1.7.2. Psikolojik İyi Oluş ve Kök Aile ile İlişkilerle İlgili Bazı Araştırmalar

Şimşek (2009) tarafından yapılan bir araştırmada anne babaya bağlanmanın, benlik saygısı aracı değişken olarak değerlendirilerek ergenlerin iyi oluş hallerine doğrudan ve dolaylı etkisi incelenmiştir. Örnekleme 282 lise öğrencisinden oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak Anne Baba ve Akran Bağlanma Envanteri, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Olumlu ve Olumsuz Duygu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, çalışmaya katılan ergenlerin benlik saygısı algılarının anne ve babaya bağlanmaları ile iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini ortaya koymuştur.

Onaylı (2010) tarafından yapılan bir çalışmada anne kız ilişkisi ile kızın yaşam doyumu ve benlik saygısı göz önünde tutularak iyi olma hali arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Örneklem 426 kız üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak Anne-Yetişkin Kız Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda anne-kız ilişkisinin üç bileşeni ile (bağlılık, karşılıklı bağlılık ve hiyerarşiden kaynaklanan saygı) iyi olma halinin iki bileşeni (benlik saygısı, yaşam doyumu) ilişkili bulunmuştur. Başka bir deyişle anne kız ilişkisi yaşam doyumu ve özsaygı ile olumlu yönde ilişkilidir.

Halisdemir (2013) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin geçmişe yönelik anne kabul red algısı, kendini affetme düzeyleri ve demografik değişkenlerinin psikolojik iyi oluşlarını yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Örneklem 347 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Kısa Formu (Ryff, 1989; uyarlayan, Cenkseven, 2004; Kısa formu (39 madde), Gürel, 2009), Hearland Affetme Ölçeği, Ebeveyn Kabul Red Ölçeği Anne Formu ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda açıklanan toplam varyansa katkılarına göre; kendini affetme, geçmişe yönelik anne kabul red algısı, algılanan akademik başarı ve öğrenim görülen fakülte değişkenlerinin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Bu değişkenlerin tamamının toplam varyansın %65'ini açıkladığı belirlenmiştir. Bununla birlikte yalnızca kendini affetme ve geçmişe yönelik anne kabul red algısı, psikolojik iyi oluş düzeyindeki değişkenliğin %63'ünü açıklamaktadır. Ancak analiz sonucunda cinsiyet ve sınıf değişkenlerinin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olmadığı görülmüştür.

2.1.7.3. Psikolojik İyi Oluşla İlişkisi İncelenen Farklı Değişkenlerle İlgili Bazı Araştırmalar

Yapılan literatür incelemesinde bazı çalışmalarda (Cenkseven, 2004; Gülaçtı, 2009; Kuzucu, 2006) psikolojik iyi oluş kavramının öznel iyi oluş kavramıyla birlikte çalışıldığı gözlenmiştir. Ayrıca bazı psiko-eğitim programlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmalar (Akın, 2009; Albayrak, 2013; Gülaçtı, 2009; Kuzucu, 2006) olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin çalışıldığı

diğer değişkenlerden bazıları cinsiyet, üniversitedeki sınıf, utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları (Cırhinlioğlu, 2006), kişilik özellikleri ve öz-anlayış düzeyi (Sarıcaoğlu, 2011), stres düzeyi (Tütüncü, 2012), değerler (Telef ve diğ., 2012), affedicilik (Şahin, 2013), alçakgönüllülüktür (Gediksiz, 2013).

Cenkseven (2004) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarını incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini 205 kız, 295 erkek olmak üzere toplam 500 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri (Ryff, 1989; uyarlayan, Cenkseven, 2004), Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Eysenck Kişilik Envanteri, Rotter İç-Dış Kontrol Odağı Ölçeği, Rosenbaum Öğrenilmiş Güçlülük Envanteri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda nevrozizm, dışadönüklük, akademik başarıdan algılanan hoşnutluk, öğrenilmiş güçlülük, ebeveyni ve flörtüyle ilişkisinden algılanan hoşnutluk, sosyo-ekonomik statü, cinsiyet, algılanan sağlık durumu, dış kontrol odağı inancı, boş zaman etkinlerinden algılanan hoşnutluk değişkenlerinin öznel iyi oluşun; öğrenilmiş güçlülük, dışadönüklük, nevrozizm, flört ve arkadaşlarla ilişkiden hoşnutluk, dış kontrol odağı inancı, cinsiyet, ebeveynle ilişkilerinden ve boş zaman etkinlerinden algılanan hoşnutluk değişkenlerinin ise psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu saptanmıştır.

Kuzucu (2006), araştırmasında duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik olarak hazırladığı psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma grubu üniversite ikinci ve üçüncü sınıflarında eğitim gören toplam 34 öğrenciden oluşmuştur. Bu öğrencilerin 11 tanesi deney, 11 tanesi plasebo, 12 tanesi kontrol grubuna tesadüfi yöntemle atanmıştır. Araştırmada Duygusal Farkındalık Ölçeği, Duyguları İfade Ölçeği, Pozitif Negatif Duygu Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Ryff, 1989; uyarlayan, Cenkseven, 2004) kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre araştırmacı tarafından hazırlanan programın, öğrencilerin duygusal farkındalık düzeylerinin artmasında etkili olduğu, ancak duyguları ifade etme eğilimlerini, psikolojik ve öznel iyi oluş düzeylerini arttırmada etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Cirhinlioğlu (2006) tarafından yapılan araştırmada cinsiyet, üniversitedeki sınıf, utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 328 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Veri toplama araçları olarak Öz Bilince İlişkin Duyuş Testi 3, Dini Yönelim Ölçeği, Benlik Kurgusu Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri, Psikolojik İyilik Hali Ölçeği (Ryff, 1989; uyarlayan, Cirhinlioğlu, 2006) kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre kız öğrenciler diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma ve kendini kabul etme açısından erkek öğrencilerden anlamlı derecede daha yüksek puan almışlardır. Ayrıca utanç eğiliminin, kişisel gelişim, diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma, kendini kabul, çevresel hakimiyet ve özerkliği negatif olarak anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. İçsel dini yönelim, diğerleri ile olumlu ilişkiler ve özerkliği; dışsal dini yönelim, kişisel gelişimi anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bağlaşıklık benlik kurgusunun diğerleri ile olumlu ilişkiler ve özerkliği anlamlı düzeyde yordadığı; bağımsız benlik kurgusunun kendini kabul, çevresel hakimiyet, diğerleri ile olumlu ilişkiler ve özerkliği anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Gülaçtı (2009) tarafından yapılan araştırmada araştırmacı tarafından hazırlanan sosyal beceri eğitimine yönelik bir grup rehberliği programının, öğretmen adayı üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş durumlarına etkisi incelenmiştir. Araştırma grubunu 11 deney, 11 kontrol grubunda olmak üzere toplam 22 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Veri toplama araçları olarak Sosyal Beceri Envanteri, Psikolojik İyi Olma Ölçeği (Ryff, 1989; uyarlayan, Cenkseven, 2004), Öznel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre; programa katılan öğrencilerin psikolojik iyi oluş durumlarında kontrol grubuna göre bir artma olduğu gözlenmiştir. Eğitime katılan öğrencilerin psikolojik iyi oluş alt boyutlarından otonomi, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, kendini kabul düzeyleri, bu programa katılmayan öğrencilerin psikolojik iyi oluş alt boyut düzeylerine göre daha yüksek bulunmuş ancak diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amacı düzeyleri bakımından anlamlı bir fark görülmemiştir.

Akın (2009) tarafından yapılan araştırmada araştırmacı tarafından geliştirilen Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi

olma üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma grubunu deney 14, plasebo 14 ve kontrol 14 olmak üzere 21 kız 21 erkek öğrenciden oluşan 42 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (Ryff, 1989; uyarlayan, Akın ve Abacı, 2008), Öz-Duyarlık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda ADDT odaklı grupla psikolojik danışmaya katılan bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerinin arttığı ve bu durumun izleme ölçümlerinde de korunduğu gözlenmiştir.

Sarıcaoğlu (2011) çalışmasında üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma, kişilik özellikleri ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeyi ve kişilik özellikleri ve öz-anlayış düzeylerinin psikolojik iyi olma düzeylerini anlamlı olarak yordayıp yordamadığını saptamayı amaçlamıştır. Örneklem 405'i kız, 231'i erkek olmak üzere toplam 636 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Araştırmada verileri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (Ryff, 1989; uyarlayan, Cenkseven, 2004), Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi, Öz-anlayış Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda kız ve erkek öğrencilerin psikolojik iyi olmanın diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim ve yaşam amacı alt boyutlarında kız öğrenciler yönünde farklılaştığı; otonomi/özerklik, çevresel hakimiyet ve kendini kabul boyutlarında farklılaşmadığı bulunmuştur. Psikolojik iyi olmanın tüm alt boyutları ile öz-anlayış arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi olmanın alt boyutları ile kişilik özellikleri arasında da anlamlı ilişki olduğu, sadece özerklik ile yumuşak başlılık arasında ilişki olmadığı bulunmuştur. Kişilik özelliklerinden nevrozizm psikolojik iyi olmanın tüm alt boyutları ile negatif korelasyona sahiptir. Kişilik özellikleri ve öz-anlayışın, psikolojik iyi olmanın tüm alt boyutlarını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Psikolojik iyi olma ölçeğinin diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutunun en önemli yordayıcısı dışa dönüklük olarak bulunmuştur. Psikolojik iyi olmanın özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve kendini kabul alt boyutlarının öne çıkan yordayıcısının öz-anlayış olduğu saptanmıştır. Bireysel gelişim alt boyutunu en iyi yordayan değişken ise kişilik özelliklerinden deneyime açıklıktır.

Tütüncü (2012) tarafından yapılan araştırmada yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri arasındaki ilişkileri çeşitli demografik değişkenler açısından incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini 149'u çalışan, 150'si yönetici olmak üzere 217'si erkek, 82'si kadın 299 bireyden oluşmuştur. Veri toplama araçları olarak Bilgi Toplama Formu, Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (Ryff, 1989; uyarlayan, Akın ve Abacı, 2008) ve Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre; yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ile stres düzeyleri arasında negatif ilişkiler olduğu görülmüştür. Ayrıca cinsiyet, medeni durum ve yaş açısından yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olmadığı görülmüştür. Ancak çalışanların bireysel gelişim, yaşam amaçları, öz-kabul ve toplam psikolojik iyi olma puanları açısından medeni durumlarına göre evli bireylerin lehine olan şekilde anlamlı bir farklılık sergiledikleri saptanmıştır. Bir başka deyişle evli çalışanların bireysel gelişim, yaşam amaçları, öz-kabul ve toplam psikolojik iyi olma düzeylerinin bekar çalışanlara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Telef ve diğerleri (2012) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ile değerleri arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Örneklem 367 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Veri toplama araçları olarak Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Diener ve diğ., 2010; uyarlayan, Telef, 2011) ve Portre Değerler Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda, psikolojik iyi oluş ile başarı, hazcılık, özyönelim, evrenselcilik, iyilikseverlik, uyma, güvenlik arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür, ancak psikolojik iyi oluş ile güç, uyarılım ve geleneksellik arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Ayrıca yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre hazcılık ve evrenselcilik değerleri psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Şahin (2013) tarafından yapılan bir araştırmada affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişki incelenmiştir. Örneklem 327 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Veri toplama araçları olarak Bilgi Toplama Formu, Affedicilik Ölçeği, Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinin (PIOÖ) 42 maddelik formu (Ryff, 1989; uyarlayan, Akın, Demirci, Yıldız, Gediksiz, Eroğlu, 2012) kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, affedicilik ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Ayrıca üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin cinsiyet ve algılanan ebeveyn tutumları açısından farklılık gösterdiği; algılanan gelir düzeyi açısından anlamlı farklılıklar göstermediği bulunmuştur. Bulgulara bakıldığında kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla psikolojik iyi olma düzeyine sahip oldukları ve otoriter ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin daha düşük psikolojik iyi olma düzeyine sahip oldukları saptanmıştır.

Gediksiz (2013) tarafından yapılan bir araştırmada alçakgönüllülük ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişki incelenmiştir. Örneklem 376 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Veri toplama araçları olarak Bilgi Toplama Formu, Alçakgönüllülük Ölçeği, Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinin (PİOÖ) 42 maddelik formu (Ryff, 1989; uyarlayan, Akın ve diğ., 2012) kullanılmıştır. Araştırma sonucunda alçakgönüllülük ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olmadığı görülmüştür. Ayrıca üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin, cinsiyet ve algılanan ebeveyn tutumları açısından anlamlı farklılıklar gösterdiği, algılanan gelir düzeyleri açısından anlamlı farklılıklar göstermediği bulunmuştur. Bulgulara göre kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek psikolojik iyi olma düzeyine sahip oldukları ve ebeveyn tutumları ilgisiz olan öğrencilerin, ebeveyn tutumları demokratik olanlara göre daha düşük psikolojik iyi olma düzeyine sahip oldukları görülmüştür.

Albayrak (2013) tarafından yapılan araştırmada psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı uygulaması ile Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerine olan etkisi incelenmiştir. Deney 1 grubu (Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim grubu), Deney 2 grubu (Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma grubu) ve Kontrol grubunun her biri 12'şer kişiden oluşmuştur. Veri toplama aracı olarak Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri (Ryff, 1989; uyarlayan, Cenkseven, 2004) kullanılmıştır. Ölçek üç gruptaki katılımcılara da ön test, son test ve izleme ölçümlerinde sunulmuştur. Araştırma bulgularına göre; Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan psiko-eğitim grubu ve Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulamalarının, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırdığı ve bu etkinin diğerleri ile olumlu ilişkiler, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı, kendini kabul alt boyutları üzerinde olduğu

görülmüştür. Bireysel gelişim ve özerlik alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bulgulara göre Psikolojik iyi oluşa yönelik hazırlanan Psiko-eğitim grup uygulaması ve Psikodrama temelli grupla psikolojik danışma uygulamasının, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırmada etkili olduğu görülmüştür.

Araştırmalara bakıldığında cinsiyet açısından psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaşması tutarsızlık göstermektedir. Bazı çalışmalarda kadınlar ve erkekler arasında psikolojik iyi oluş açısından fark görülürken bazı çalışmalarda görülmemektedir. Ayrıca kadınlar ve erkekler arasındaki bu farklılığın çoğunlukla psikolojik iyi oluşun alt boyutlarında olduğu dikkati çekmektedir. Diğer sosyo-demografik değişkenler açısından bakıldığında yalnızca medeni durumun psikolojik iyi oluşu etkilediği görülmektedir.

BÖLÜM III

3.1. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, evren ve örneklem, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanmasında izlenen yol ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler açıklanmıştır.

3.1.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumu açısından yordamak amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde ve var olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. Bilinmek istenen şey vardır ve oradadır. Önemli olan, onu uygun bir biçimde “gözleyip” belirleyebilmektir. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. Tarama yolu ile bulunan ilişkiler gerçek bir neden-sonuç ilişkisi olarak yorumlanamaz; ancak, o yönde bazı ipuçları vererek, bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde ötekinin kestirilmesinde yararlı sonuçlar verebilir (Karasar, 2009).

3.1.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini İzmir ilinde yaşayan lise ve üstü eğitim düzeyine sahip evli bireyler oluşturmaktadır. Lise ve üstü eğitim düzeyi seçilmesinin nedeni çalışmada kullanılacak ölçeklerden Kök Aile ile İlişkiler Envanterinin lise ve üstü eğitim düzeyindeki bireylere uygulanabilmesidir. Örneklem oluşturulurken ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Ulaşılabilir örnekleme (convenience sampling)

yöntemi, cevaplayıcıların yakınındaki bireylerden seçilmesini ve sürecin gereken örneklem sağlanana kadar devam etmesini içermektedir. Bu örnekleme yönteminde araştırmacılar örnekleme kolay ulaşabilecekleri kişilerden seçerek oluştururlar (Cohen, Manion ve Morrison, 2007). Bu araştırmada ulaşılabilir örnekleme yöntemi, evli bireyler olarak özel bir grupta çalışıldığından çalışmanın daha kolay bir şekilde sürdürülmesi sebebiyle seçilmiştir.

Ölçekler 454 evli bireye uygulanmıştır. Eksik ve hatalı işaretlenmiş 49 veri çıkarıldıktan sonra kalan 405 veri üzerindeki uç değerler tespit edilmiş ve veri setinden çıkarılmıştır. Örneklem geriye kalan 386 bireyden oluşmuştur. Örneklemi oluşturan katılımcıların yaş aralığı 21-71 olup yaş ortalaması ($\bar{x} = 39.7$, $ss=1.06$) olarak saptanmıştır. Örneklemi oluşturan katılımcıların diğer demografik bilgilerine ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 1’de verilmektedir.

Tablo 1. Örneklemi Oluşturan Bireylerin Demografik Bilgilerine İlişkin Betimleyici İstatistikler

	n	%
Cinsiyet		
Kadın	220	57.0
Erkek	166	43.0
Eğitim Durumu		
Lise	94	24.4
Yüksekokul	49	12.7
Üniversite	167	43.3
Yüksek Lisans/Doktora	76	19.7
Evlenme Şekli		
Anlaşarak	333	86.3
Görücü usulü	32	8.3
Diğer	21	5.4
Evlilik Süresi		
1-5 yıl arası	138	35.8
6-10 yıl arası	67	17.4
11-15 yıl arası	56	14.5
16-20 yıl arası	32	8.3

21 yıl ve sonrası	93	24.1
Çocuk Sayısı		
Yok	104	26.9
Tek çocuk	140	36.3
İki çocuk	132	34.2
Üç veya daha fazla	10	2.6
Aile Toplam Geliri		
500-1000 tl	7	1.8
1000-1500 tl	20	5.2
1500-2000 tl	24	6.2
2000-2500 tl	48	12.4
2500 tl ve üstü	287	74.4
Toplam	386	100

Tablo 1’de görüldüğü üzere, araştırmanın örneklemini 220 (%57) kadın ve 166 (%43) erkek olmak üzere 386 evli birey oluşturmaktadır.

Eğitim durumlarına bakıldığında örnekleme oluşturan bireylerin 94’ü (%24.4) lise, 49’u (%12.7) yüksekokul, 167’si (%43.3) üniversite ve 76’sı (%19.7) yüksek lisans/doktora mezunu olduğu görülmektedir. Buna göre katılımcıların çoğunluğunun üniversite mezunu bireylerden oluştuğu görülmektedir.

Katılımcıların evlenme şekillerine bakıldığında, 333’ü (%86.3) anlaşarak, 32’si (%8.3) görücü usulüyle evlendiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların 21’i (%5.4) ise diğer seçeneğini seçmişlerdir. Diğer seçeneğini tercih eden bireylerden bunu açıklamaları istenmiştir. Diğer seçeneğini tercih eden katılımcıların “aşk”, “severek”, “tanıştırıldık ve anlaştık”, “arkadaş ortamında tanıştık” gibi cevaplar verdikleri görülmüştür. Görüldüğü gibi örneklemin büyük bir çoğunluğunu anlaşarak evlenen bireyler oluşturmaktadır.

Örnekleme oluşturan bireylerin evlilik süreleri incelendiğinde, 138 (%35.8) bireyin evlilik süresinin 1-5 yıl arası, 67 (%17.4) bireyin evlilik süresinin 6-10 yıl arası, 56 (%14.5) evlilik süresinin 11-15 yıl arası, 32 (%8.3) bireyin evlilik süresinin 16-20 yıl

arası, 93 (%24.1) bireyin evlilik süresinin 21 yıl ve üstü olduğu görülmektedir. Buna göre katılımcıların çoğunluğunun 1-5 yıl arası evli bireylerden oluştuğu anlaşılmaktadır.

Araştırmaya katılan bireylerin sahip oldukları çocuk sayısına bakıldığında, 104 (%26.9) bireyin çocuğunun olmadığı, 140 (%36.3) bireyin tek çocuk, 132 (%34.2) bireyin iki çocuk ve 10 (%2.6) bireyin üç veya daha fazla çocuk sahibi olduğu görülmektedir. Bu bilgilere göre araştırma grubunu oluşturan bireylerin çoğunluğunun tek çocuk sahibi olduğu görülmekle birlikte iki çocuk sahibi olan bireylerin de ikinci sırada yer aldığı görülmektedir.

Son olarak katılımcıların aile toplam aylık geliri incelendiğinde, 7 (%1.8) bireyin aylık gelirinin 500-1000 tl arası olduğu, 20 (%5.2) bireyin aylık gelirinin 1000-1500 tl arası olduğu, 24 (%6.2) bireyin aylık gelirinin 1500-2000 tl arası olduğu, 48 (%12.4) kişinin aylık gelirinin 2000-2500 tl arası olduğu, 287 (%74.4) bireyin aylık gelirinin 2500 tl ve üzeri olduğu görülmektedir. Buna göre katılımcıların çoğunluğunun ekonomik durumunun yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

3.1.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada açıklanan değişken olan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın açıklayıcı değişkenlerinden kök aile ile ilişkiler değişkeni Kök Aile ile İlişkiler Envanteri ile, benlik saygısı değişkeni Rosenberg Benlik Saygısı Alt Ölçeği ile ve evlilik doyumu değişkeni ise Evlilik Yaşamı Ölçeği ile ölçülmüştür. Ayrıca araştırmanın örnekleme ile ilgili bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Kullanılan veri toplama araçlarıyla ilgili ayrıntılı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.1.3.1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) (Flourishing Scale)

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Diener ve arkadaşları tarafından 2009'da psikolojik iyi oluşu ölçme amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek tek bir psikolojik iyi oluş puanı sağlamaktadır. Ölçeğin daha önceki adı Psikolojik İyi Oluş iken sonrasında ölçeğin

içeriği psikolojik iyi oluş tanımının ötesine geçtiği için bunu daha doğru yansıtacak şekilde Flourishing olarak değiştirilmiştir (Diener ve diğ., 2010).

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, cevaplayanların benlik saygısı, amaç, iyimserlik, ilişkiler gibi önemli alanlardaki kendi algıladıkları başarısını ölçen 8 maddeden oluşan kısa bir ölçektir. Her madde 1-7 arasında “Kesinlikle katılmıyorum” ile “Kesinlikle katılıyorum” arasında yanıtlanmaktadır. Bütün maddeler pozitif yönde ifade edilmektedir. Puanlar 8 (tüm maddelerde Kesinlikle katılmıyorum) ile 56 (tüm maddelerde Kesinlikle katılıyorum) arasında değişmektedir. Yüksek puanlar cevaplayanların kendilerini işlevselliğin önemli alanlarında olumlu olarak gördüklerini göstermektedir. Ölçek iyi oluşun boyutlarının ayrı ayrı ölçümünü sağlamasa da, önemli olduğuna inanılan farklı boyutlarla ilgili genel bir olumlu işlevsellik görüşü sağlar (Diener ve diğ., 2010).

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2011) tarafından yapılmıştır. “Flourishing” kelimesinin tam olarak Türkçe karşılığı bulunamadığından dolayı ölçeğin ismi “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” olarak kullanılmıştır (Telef, 2013).

Uyarlama çalışmasında açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonunda toplam açıklanan varyansın %41,94 olduğu saptanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .54 ile .76 arasında hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde ise uyum indeksi değerleri RMSEA=0.08, SRMR=0.04, GFI=0.96, NFI=0.94, RFI=0.92, CFI=0.95, IFI=0.95 olarak bulunmuştur (Telef, 2011; Telef, 2013).

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin (Ryff, 1989) alt boyutlarından Özerklik ile .30, Çevresel Hakimiyet ile .53, Bireysel Gelişim ile .29, Diğerleri ile Olumlu İlişki ile .41, Yaşam Amaçları ile .38, Öz-kabul (ya da Kendini Kabul) ile .56 ve toplam Psikolojik İyi Oluş ile .56 düzeyde korelasyonel ilişki bulunmuştur. Ayrıca İhtiyaç Doyumu Ölçeği'nin alt boyutlarından özerklikle .30, yeterlikle .69, ilişkili olmayla .57 ve toplam ihtiyaç doyumu ile .73 düzeyinde anlamlı ilişkiler saptanmıştır (Telef, 2011; Telef, 2013).

Ölçeğin güvenirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test sonucuna göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulama arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=0.86, p<.001$) (Telef, 2011; Telef, 2013).

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin madde toplam korelasyonlarının .41 ile .63 arasında değişiklik gösterdiği ve t-değerlerinin anlamlı olduğu görülmektedir ($p<.001$) (Telef, 2011; Telef, 2013).

3.1.3.1.1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Yetişkinler için Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliği üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış olduğundan yetişkin bireylerde geçerlik ve güvenirlik çalışması bu araştırma kapsamında araştırmacı tarafından yapılmıştır. Bu amaçla ölçek ulaşılabılır örnekleme yöntemi ile ulaşılan 234 yetişkin bireye uygulanmıştır. Uygulama Ocak 2013 ve Şubat 2013 tarihlerinde gerçekleştirilmiştir. Uygulanan ölçeğin başında soruların nasıl yanıtlanacağı hakkında bilgi verilmiştir. Ayrıca bireylerden ölçek üzerine isim yazmamaları istenmiş ve cevaplarının bireysel olarak değerlendirilmeyeceği, gizli tutulacağı ve sadece araştırma amacıyla kullanılacağı belirtilmiştir. Toplanan ölçekler kontrol edilmiş ve eksik ya da hatalı yanıtlanmış ölçekler değerlendirme dışı bırakılmıştır.

Araştırma kapsamında ulaşılan 234 yetişkin bireyin sosyo-demografik özellikleri Tablo 2'de verilmiştir. Araştırma grubunu oluşturan 234 bireyin yaş aralığı 25-65 arasında değişmekte olup yaş ortalaması ($\bar{x}=38.55, ss=0.66$) olarak saptanmıştır. Ölçekten alınan genel puan ortalaması ise 45.48 olarak belirlenmiştir. Örneklem 124 (%53) kadın, 110 (%47) erkekten oluşmaktadır. Eğitim durumu açısından, 22 (%9.4) ilkokul, 18 (%7.7) ortaokul, 74 (%31.6) lise, 22 (%9.4) yüksekokul, 65 (%27.8) üniversite ve 33 (%14.1) yüksek lisans/doktora mezunu olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre katılımcıların çoğunun lise mezunu olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 2. Ölçek Geçerlik ve Güvenirliği Çalışmasına Katılanların Cinsiyet ve Eğitim Durumuna Göre Dağılımı

	n	%
Cinsiyet		
Kadın	124	53
Erkek	110	47
Eğitim Durumu		
Okuryazar		
İlkokul	22	9.4
Ortaokul	18	7.7
Lise	74	31.6
Yüksekokul	22	9.4
Üniversite	65	27.8
Yüksek lisans/Doktora	33	14.1
Toplam	234	100

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla öncelikle açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. KMO katsayısı .835 olarak bulunmuş ve Barlett testi χ^2 değerinin 504.031 ($p < .001$) anlamlı olduğu görölmüştür. KMO'nun .60'dan yüksek, Barlett testinin anlamlı çıkması verilerin faktör analizi için uygun olduğunu gösterir (Büyüköztürk, 2003). Bu nedenle elde edilen değerler verilerin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir.

Faktörleştirmede kullanılan birçok teknik vardır. Temel bileşenler analizi, faktörleştirme tekniği olarak en sık ve yaygın olarak kullanılan, görel olarak yorumlanması kolay olan çok değişkenli bir istatistiktir (Büyüköztürk, 2003).

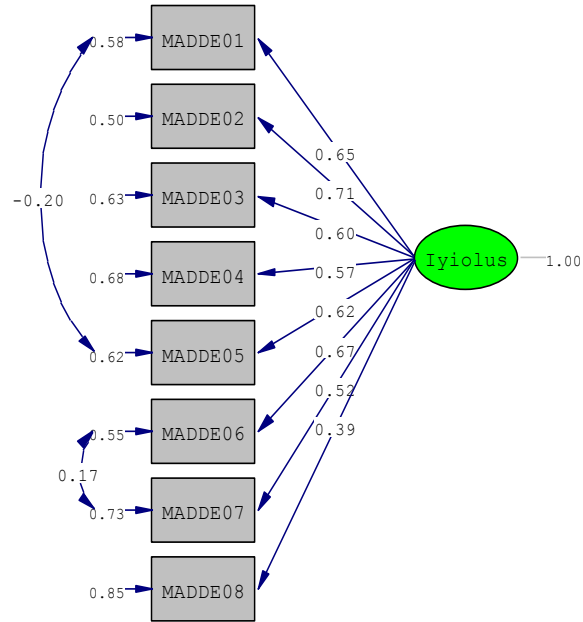
Temel bileşenler analizi sonucuna göre 8 maddenin özdeğeri 1'den büyük olan iki faktör altında toplandığı görölmektedir. Yapılan analiz sonucunda maddelerle ilgili olarak tanımlanan iki faktörün ortak varyanslarının (communalities) .312 ile .711 arasında değiştii gözlenmektedir. Component matrix tablosu incelendiğinde 8

maddenin tamamının birinci faktör yük değerlerinin .474 ve üzerinde olduğu görülmektedir. Faktör yük değerinin, .45 ya da daha yüksek olması seçim için iyi bir ölçüdür. Bununla birlikte uygulamada az sayıda madde için bu sınır değer, .30'a kadar indirilebilir (Büyüköztürk, 2003). Bu nedenle bu bulgu ölçeğin genel bir faktöre sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca tek faktörlü ölçeklerde açıklanan varyansın %30 ve daha fazla olması yeterli görülebilir (Büyüköztürk, 2003). Döndürme öncesinde birinci faktörün yol açtığı varyansın % 43.2 olması da genel bir faktörün varlığının bir başka kanıtıdır.

Faktör döndürme sonuçları (Rotated Component Matrix) incelendiğinde, 2,3,4,5 ve 8. maddelerin ilk faktörde, 1, 6, ve 7. maddelerin ikinci faktörde daha yüksek değerler verdikleri anlaşılmaktadır. Faktör yük değerlerinin tamamı .551 ve üzerindedir. Belirlenen faktörlerden birincisi ölçeğe ilişkin toplam varyansın %30.142'sini, ikinci faktör %26.356'sını açıklamaktadır. Döndürme sonrası iki faktörün açıkladıkları ortak varyans ise %56.5'tir. Ancak Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin orijinali tek boyuttan oluşmakta ve diğer bulgular ölçeğin tek faktörden oluştuğunu desteklemektedir.

Yapı geçerliği açısından ölçeğin orijinal formunda bulunan tek faktörün doğrulanması amacıyla LISREL 8.80 programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde, ölçeğin orijinal formunda olduğu gibi tek boyutta uyum verdiği ve Ki-kare değerinin ($\chi^2 = 46.19$, $sd=18$, $p<0.001$) anlamlı olduğu görülmüştür. χ^2 değeri istatistiksel olarak anlamlı olsa da SD'nin χ^2 ye oranı 1/3'ün altında kaldığından uyum yeterlidir (Sümer, 2000). Uyum indeksi istatistiklerinden RMSEA=0.08, GFI=.95, AGFI=.91, CFI=.97, NFI=0.95, NNFI=.95 olarak bulunmuştur. RMSEA .05'e eşit ya da daha küçük ise değerler mükemmel bir uyuma tekabül eder. Ancak .08 ve altındaki değerler de kabul edilir değerler olarak görülebilir (Sümer, 2000). GFI, AGFI ve CFI'nın .90'dan büyük olması kabul edilebilir bir uyum iyiliği değerinin, .95'den büyük olmaları ise iyi bir uyum iyiliğinin göstergesi olarak kabul edilir (Şimşek, 2007). NFI ve NNFI için ise .95 ve üzeri mükemmel uyum, .90-.94 arası değerler de kabul edilir istatistiklerdir (Sümer, 2000). Bu bilgilere göre elde edilen uyum indeksi istatistikleri modelin uyumlu olduğunu göstermektedir. Ayrıca

uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen path diyagramı Şekil1’de verilmiştir.



Chi-Square=46.19, df=18, P-value=0.00028, RMSEA=0.082

Şekil 1. Doğrulayıcı Faktör Analizi Path Diyagramı

Değişiklik (modification) endekslerine bağlı olarak madde 1 ile madde 5 ve madde 6 ile madde 7 arasında modelin öngördüğünden daha fazla ilişki olduğu saptanmış ve bu değişkenler arasına hata kovaryansı eklenmiştir.

Madde-toplam puan korelasyonu, test maddelerinden alınan puanlar ile testin toplam puanı arasındaki ilişkiyi açıklar. Madde-toplam korelasyonunun pozitif ve yüksek olması, maddelerin benzer davranışları örneklediğini ve testin iç tutarlılığının yüksek olduğunu gösterir (Büyüköztürk, 2003). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin madde toplam puan korelasyonları hesaplanmıştır. Tablo 3’de madde toplam puan korelasyon katsayıları görülmektedir.

Tablo 3. Madde Toplam Puan Korelasyon Katsayıları

Madde No	Madde Toplam Puan Korelasyonları
Madde 01	.675
Madde 02	.628
Madde 03	.586
Madde 04	.478
Madde 05	.559
Madde 06	.690
Madde 07	.657
Madde 08	.488

Tablo 3'te görüldüğü gibi madde toplam puan korelasyonları .478 ile .690 arasında değişmektedir. Madde-toplam puan korelasyonu .30 ve daha yüksek olan maddelerin bireyleri iyi derecede ayırt ettiği söylenebilir. Bu nedenle ölçekteki maddelerin güvenilirliklerinin yüksek ve aynı özelliği ölçmeye yönelik oldukları söylenebilir (Büyüköztürk, 2003).

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin yetişkinler için güvenilirlik çalışmasında iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. İç tutarlık katsayısı Cronbach Alpha=.81 (n=234) olarak bulunmuştur. Psikolojik bir test için hesaplanan güvenilirlik katsayısının .70 ve daha yüksek olması test puanlarının güvenilirliği için genel olarak yeterli görünmektedir (Büyüköztürk, 2003). Buna göre ölçeğin güvenilirliğinin yüksek olduğu söylenebilir.

Yapılan tüm geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları incelendiğinde ve ölçeğin orijinal formuyla karşılaştırıldığında Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin yetişkinler için uygun olduğu söylenebilir.

Bu araştırmanın örneklemini oluşturan grup için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin iç tutarlılık güvenilirliği açısından hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .71 olarak bulunmuştur.

3.1.3.2. Kök Aileyle İlişkiler Envanteri (KAİE)

Kök Aileyle İlişkiler Envanteri (KAİE), kişinin çocukluk yıllarında psikolojik, fiziksel ve duygusal olarak içinde yaşayıp yetiştiği ailenin özelliklerini ve yapısını belirlemek amacıyla Güngör (2007) tarafından geliştirilmiştir. KAİE, 21 maddeden oluşan bir envanterdir. Envanter Evet () Hayır () biçiminde düzenlenmiş olup Evet “1”, Hayır “0” olarak puanlanmaktadır. Envanterdeki 3 madde (5., 11., ve 13. maddeler) tersten puanlanmaktadır ve alınabilecek en yüksek puan 21’dir. Envanterden alınan yüksek puan, evli bireyin kök ailesiyle olan ilişkisinin sağlıklılık düzeyini göstermektedir. Ölçek lise ve üstü eğitim düzeyine sahip evli bireylere uygulanabilir (Güngör, 2007).

Ölçeğin “Aile Ortamı”, “Anneyle İlişkiler” ve “Babayla İlişkiler” olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin geçerlik çalışmalarında betimleyici (açımlayıcı) faktör analizi yapılmış ve madde-faktör korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. “Aile Ortamı” alt boyutu için maddelerin faktör yükleri .62-.90 aralığında; “Babayla İlişkiler” alt boyutu için maddelerin faktör yükleri .41-.73 aralığında; “Anneyle İlişkiler” alt boyutu için maddelerin faktör yükleri .27-.73 aralığında bulunmuştur (Güngör, 2007).

Doğrulayıcı faktör analizi kullanılarak envanterin yapı geçerliği test edilmiştir. Alt ölçekler ve onların maddeleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde, “Aile Ortamı” alt ölçeği için path katsayılarının (standartlaştırılmış regresyon katsayıları) .48-.68, “Baba ile İlişkiler” alt ölçeği için .27-.60 ve “Anne ile İlişkiler” alt ölçeği için .31-.64 aralığında değiştiği görülmektedir. Envanterin alt ölçekleri arasındaki korelasyonlar .53-.82 aralığındadır. Modelin genel uyum katsayıları ise kabul edilebilir düzeydedir ($\chi^2_{186} = 413.95, p = .000, GFI = .91, AGFI = .89, CFI = .95, RMSEA = .06$) (Güngör, 2007).

Modelin yeterliliği, bu işlemlerden ayrı olarak, tek faktörlü modelle karşılaştırarak da incelenmiştir. Tek faktör modelinde alt ölçeklerin bağımsız özellikler olmadığı ve belirlenen tüm alt faktörlerin tek bir temel faktör altında birleşebileceği öngörülmektedir. Tek faktör modeline ilişkin uyum katsayıları ($\chi^2_{189} = 621.76, p = .000, GFI = .87, AGFI = .84, CFI = .92, RMSEA = .08$)’dır. Bu sonuca göre, önerilen model veri

setindeki gözlenen değişimi tek faktörlü modelden daha iyi açıklamaktadır ($\chi^2_{\text{fark}(3)}=207.81, p=.000$). Sonuç olarak, kök aile ilişkileri özelliklerini ölçmede, bağlantılı üç boyutun öngörüldüğü önerilen modelin, tek faktörlü modele oranla eldeki veriye en iyi uyduğu söylenebilir (Güngör, 2007).

Bu işlemi takiben önerilen model, ikinci düzey DFA ile test edilmiştir. Oluşturulan son model, öngörülen üç alt boyutun anlamlı ilişkiler içinde “kök aile ilişkileri” değişkenini temsil ettiği “ikinci düzey” bir modeli yansıtmaktadır. Bu modelin desteklenmesiyle, kök aile ilişkileri özelliklerinin çok yönlü ölçülebileceği ve ölçülen temel özelliklerin üst düzey bir faktörle (kök aile ilişkileri) ilişkili olduğu gösterilmiş olacaktır. Bu düşünceden hareketle yapılan analiz sonuçlarına göre son modelde üç adet birinci, bir adet ikinci düzey faktör bulunmakta ve modelin uyum katsayıları kabul edilebilir düzeydedir ($\chi^2_{186}=413.95, p=.000, GFI=.91, AGFI=.89, CFI=.95, RMSEA=.06$). Modeldeki birinci düzey ağırlıklar .27-.67 arasında değişmektedir. Ayrıca üç alt boyut “kök aile ilişkilerine” karşılık gelen genel bir boyutu yüksek düzeyde temsil etmektedir ($\gamma =.68 - 1.05$) (Güngör, 2007).

Ölçeğin güvenirlik çalışmaları açısından “Aile Ortamı” alt boyutunun madde toplam puan korelasyon katsayıları .65-.90 arasında değişmektedir ve iç tutarlılık katsayısı .95, test tekrar test güvenirlik katsayısı .75 ($p < .05$); “Babayla İlişkiler” alt boyutunun madde toplam puan korelasyon katsayıları .30-.80 arasında değişmektedir ve iç tutarlılık katsayısı .85, test tekrar test güvenirlik katsayısı .84 ($p < .05$); “Anneyle İlişkiler” alt boyutunun madde toplam puan korelasyon katsayıları .21-.57 arasında değişmektedir ve iç tutarlılık katsayısı .70, test tekrar test güvenirlik katsayısı .75 ($p < .05$) olarak bulunmuştur (Güngör, 2007).

Bu araştırmanın örneklemini oluşturan grup için Kök Aile ile İlişkiler Envanteri'nin iç tutarlılık güvenirliği açısından hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .86 olarak bulunmuştur.

3.1.3.3. Rosenberg Benlik Saygısı Alt Ölçeği

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Rosenberg tarafından 1963 yılında geliştirilmiştir. Ölçek çoktan seçmeli sorulardan yapılmış toplam 63 madde ile 12 alt alandan oluşmaktadır (Korkmaz, 1996). Bu çalışmada 10 maddeden oluşan Benlik Saygısı alt ölçeği kullanılmıştır. Benlik saygısı alt ölçeği, 5 olumlu ve 5 olumsuz ifadenin yer aldığı likert tipi 4'lü derecelmeli bir ölçektir. Ölçekten elde edilebilecek puanlar 10 ile 40 arasında değişmektedir. Ters maddeler çevrildikten sonra ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin benlik saygısının yüksekliğini göstermektedir (Akça, 2012; Hamarta ve diğ., 2009; Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011; Turanlı, 2010).

Ölçeğin Türkiye'deki geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Çuhadaroğlu tarafından 1986'da yapılmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışmalarında, benlik saygısı için geçerlik katsayısı .71 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı benlik saygısı alt ölçeği için .75 olarak bulunmuştur (Korkmaz, 1996).

Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması Tuğrul (1994) tarafından da yapılmış ve psikiyatrik görüşme sonuçları ile ölçek arasındaki korelasyonun .71 olduğu bulunmuştur. Dereboy ve diğerleri (1994)'nin ergenler üzerinde gerçekleştirdikleri geçerlik ve güvenilirlik çalışması da ölçeğin Türkçe formunun iç geçerliğinin yüksek olduğunu göstermektedir (akt. Atlı, 2007). Ayrıca Sümer ve Güngör de (1999) ölçeğin Cronbach alfa değerinin .85 olduğunu belirtmişlerdir.

Bu araştırmanın örneklemini oluşturan grup için Rosenberg Benlik Saygısı Alt Ölçeği'nin Ölçeği'nin iç tutarlılık güvenirligi açısından hesaplanan Cronbach alfa katsayısı .86 olarak bulunmuştur.

3.1.3.4. Evlilik Yaşamı Ölçeği

Evlilik Yaşamı Ölçeği, eşlerin evlilik ilişkisinden sağladıkları genel doyum düzeyini ölçmek için 1986'da Tezer tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte her bir maddeye verilecek yanıt "kesinlikle katılmıyorum", "katılmıyorum", "kararsızım", "katılıyorum" ve "kesinlikle katılıyorum"

seçeneklerinden oluşmaktadır. Derecelendirmede seçeneklere doyumsuzluk-doyum yönünde 1 ile 5 arasında ağırlık verilmiştir. Ölçekten alınabilecek puanlar 10 ile 50 arasında değişmektedir (Tezer, 1996).

Ölçeğin yapı geçerliği bilinen grupların karşılaştırılması tekniğiyle sınanmıştır. Boşanmış bireylerin kendi evlilik ilişkilerinden sağladıkları doyumun, evliliklerini sürdürmekte olanlardan farklı olacağı kabul edilmiştir. Bu amaçla yapılan çalışmada evli bireylerin ölçekten aldıkları puanlarla, boşanmış bireylerin puanları arasında anlamlı fark gözlenmiştir. Bu bulgu ölçeğin evlilik ilişkisinden sağlanan genel doyum düzeyi açısından evliliğini sürdüren eşlerle boşanmış eşleri birbirinden ayırdığını göstermektedir (Tezer, 1996).

Ölçeğin uyum geçerliğini saptamak amacıyla bireylerin Evlilik Yaşamı Ölçeğinden aldıkları puanlarla, Evlilik Yaşamı Anketinden hesaplanan Gerginlik puanı arasındaki korelasyon hesaplanmış ve korelasyon katsayısı $-.34$ ($p<.01$) olarak bulunmuştur (Tezer, 1996).

Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı $.85$ olarak saptanmıştır. İç tutarlılık katsayısı ise ilk uygulamada $.91$, ikinci uygulamada ise $.89$ bulunmuştur. Bu bulgular Evlilik Yaşamı Ölçeği'nin oldukça yüksek bir güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir (Tezer, 1996).

Bu araştırmanın örneklemini oluşturan grup için Evlilik Yaşamı Ölçeği'nin Ölçeği'nin iç tutarlılık güvenilirliği açısından hesaplanan Cronbach alfa katsayısı $.90$ olarak bulunmuştur.

3.1.3.5. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu, örnekleme ilgili bilgi almak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, evlenme şekli, evlilik süresi, çocuk sayısı ve ailenin toplam geliri soruları yer almaktadır.

3.1.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada verilerin toplanması amacıyla öncelikle “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği”nin yetişkin örnekleme geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış ve bu nedenle ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile ulaşılan 234 yetişkin bireye ölçek uygulanmıştır. Uygulanan ölçeğin başında soruların nasıl yanıtlanacağı hakkında bilgi verilmiştir. Ayrıca bireylerden ölçek üzerine isim yazmamaları istenmiş ve cevaplarının bireysel olarak değerlendirilmeyeceği, gizli tutulacağı ve sadece araştırma amacıyla kullanılacağı belirtilmiştir. Bu uygulama Ocak 2013 ve Şubat 2013 tarihlerinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada kullanılan “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği”, “Kök Aile ile İlişkiler Envanteri”, “Rosenberg Benlik Saygısı Alt Ölçeği”, “Evlilik Yaşamı Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” Şubat 2013 ve Nisan 2013 tarihleri arasında İzmir ilinde yaşayan en az 1 yıllık evli olan lise ve üstü eğitim düzeyinde 454 yetişkin bireye uygulanmıştır. Örnekleme belirlenirken ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygulanan ölçeklerin başında soruların nasıl yanıtlanacağı hakkında bilgi verilmiştir. Ayrıca bireylerden isim yazmamaları istenmiş ve cevaplarının bireysel olarak değerlendirilmeyeceği, gizli tutulacağı ve sadece araştırma amacıyla kullanılacağı belirtilmiştir. Ölçekler bireylere kapalı zarfta verilmiş ve cevaplandırdıktan sonra zarfı kapatarak geri vermeleri istenmiştir. Ölçeklerin cevaplanması ortalama 10-15 dakika sürmüştür.

3.1.5. Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının uygulanması tamamlandıktan sonra tüm ölçekler ve “Kişisel Bilgi Formu”na ait cevap kağıtlarının genel kontrolleri yapılarak eksik ya da birden fazla seçenek işaretlenmiş olan ve geçersiz bulunan 49 cevap kağıdı değerlendirme dışı bırakılmıştır. Ayrıca tüm soruları eksiksiz cevaplandıran 405 veri içerisindeki uç değerler atılmış ve analiz 386 veri üzerinden yapılmıştır.

Veriler, Sosyal Bilimler İstatistik Paket Programı (SPSS) 17.0 kullanılarak çözümlenmiştir.

Araştırmada kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumu bağımsız değişkenlerinin, evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordama gücünü belirlemek amacıyla “aşamalı çoklu regresyon” (stepwise multiple regression) analiz yöntemi kullanılmıştır.

Regresyon analizi öncesinde doğrusallık ve normallik varsayımlarının karşılanmasını güçleştiren uç değerler olup olmadığı incelenmiştir (Büyüköztürk, 2003). Ayrıca bağımsız değişkenler arasında çoklu bağıntı problemi olup olmadığı da incelenmelidir. Çoklu bağıntı problemi bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon katsayısı $r = .9$ ve üstünde olduğunda gerçekleşmektedir. Ayrıca VIF değerlerinin 10'un üstünde, tolerans değerlerinin .10'un altında olması durumunda da çoklu bağıntı problemi söz konusudur (Pallant, 2007). Bu araştırmada ön analizler olarak çoklu bağıntı problemine ilişkin bağımsız değişkenlere ait Tolerans ve VIF değerleri ile bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları incelenmiştir. Uç değerler açısından değişkenlerin standart z puanları hesaplanmış, kutu grafikleri incelenmiş ve Mahalanobis Uzaklık testi yapılmıştır. Ayrıca normallik ve doğrusallık varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığına bakmak için histogram grafiği, artık değerlerin normallik grafiği ve saçılma diyagramı matrisi incelenmiştir. Sözü edilen bu ön analizlere bulgular kısmında yer verilmiştir.

Regresyon analizi, aralarında ilişki olan iki ya da daha fazla değişkenden birinin bağımlı değişken, diğerlerinin bağımsız değişkenler olarak ayrımı ile aralarındaki ilişkinin bir matematiksel eşitlik ile açıklanması sürecini anlatır. Regresyon analizinde; bağımlı değişken bir, bağımsız değişken bir ise “basit regresyon analizi”, bağımlı değişken bir, bağımsız değişken iki ya da daha fazla ise “çoklu regresyon analizi”, bağımlı değişken iki ya da daha fazla ise “çok değişkenli regresyon analizi” kullanılır (Büyüköztürk, 2003).

Çoklu regresyon analizinde kullanılan pek çok yöntem vardır. Bunlardan en yaygın olarak kullanılan yöntemler standart, aşamalı ve hiyerarşik yaklaşımlardır. Aşamalı çoklu regresyon analizinde, öncelikle bağımlı değişken ile en yüksek korelasyonu veren, yani bir anlamda bağımlı değişkenin varyansına en büyük katkıyı verecek olan bağımsız değişken seçilerek işleme başlanır. Daha sonra bağımlı değişkenin varyansına birinciyle birlikte en büyük katkıyı getiren ikinci bağımsız değişken analize alınır ve işlem bu şekilde sürdürülür (Büyüköztürk, 2003). Bu araştırmada evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada önemli katkı sağlayan değişkenlerin işleme alınabilmesi için aşamalı çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

4.1. BULGULAR

Bu bölümde öncelikle veri üzerinde yapılan ön analiz sonuçları ve araştırmada ele alınan bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiştir. Daha sonra evli bireylerin kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumu puanlarının, psikolojik iyi oluş düzeylerini yordama gücünün saptanması amacıyla yapılan aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları ele alınmıştır.

4.1.1. Ön Analizler

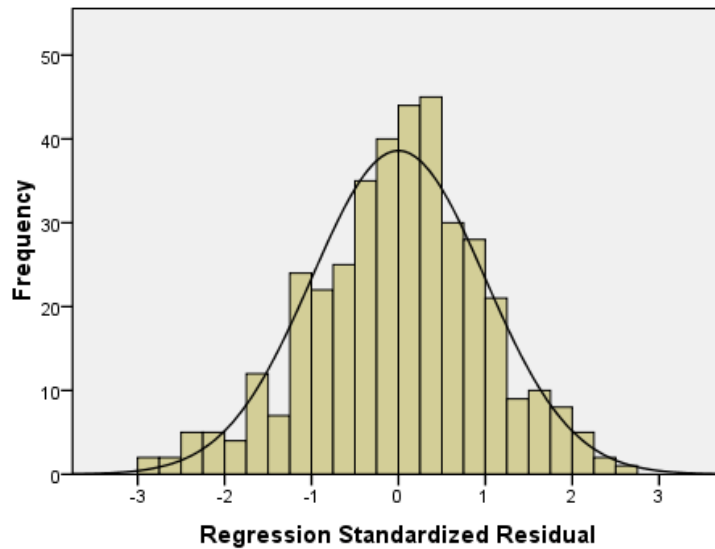
Elde edilen veriler regresyon analizi öncesinde çoklu bağıntı problemi, uç değerler, normallik ve doğrusallık varsayımları açısından değerlendirilmiştir.

Çoklu bağıntı problemi açısından bağımsız değişkenlere ilişkin Tolerans değerleri ve VIF değerleri incelenmiştir. Tolerans değerleri Kök Aile ile İlişkiler değişkeni için .887, Benlik Saygısı değişkeni için 1.00 ve Evlilik Doyumu değişkeni açısından .943 olarak, VIF değerleri ise Kök Aile ile İlişkiler değişkeni için 1.127, Benlik Saygısı değişkeni için 1.00 ve Evlilik Doyumu değişkeni açısından 1.061 olarak saptanmıştır. Ayrıca bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon katsayısı .175-.320 arasında değişmektedir. Tolerance değerleri açısından .10'dan küçük ve VIF değerlerinde 10'dan büyük değer gözlenmediği ve bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları .90'dan küçük olduğundan bağımsız değişkenlerin ilişkisiz olduğu bir başka deyişle çoklu bağıntı problemi göstermediği söylenebilir.

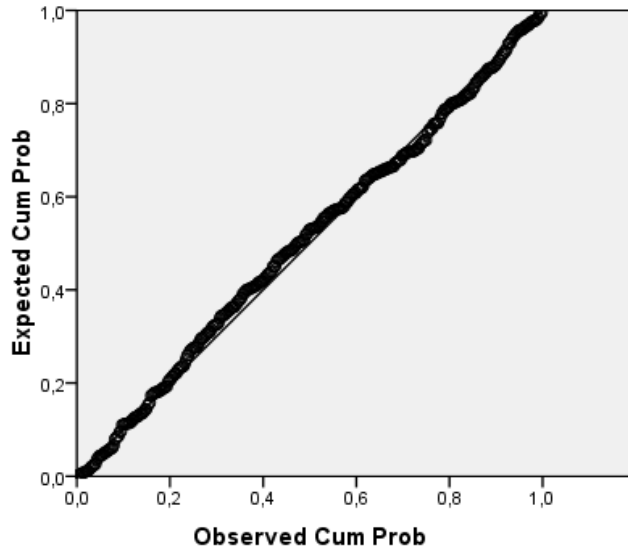
Uç değerler açısından değişkenlerin standart z puanları hesaplanmış ve kutu grafikleri incelenmiştir. Tüm değişkenler açısından toplam 18 veri tek değişkenli uç değer olarak saptanmış ve veri setinden çıkarılmıştır. Çok değişkenli uç değerler Mahalonobis Uzaklık testi ile hesaplanmıştır. Üç bağımsız değişken için kritik değer 16.27'dir (Pallant, 2007). Hesaplanan Mahalonobis değerleri içinde bu değerden büyük

1 veri çok değişkenli uç olarak tespit edilmiş ve veri setinden çıkarılmıştır. Bu şekilde veri seti içinde kritik değerin üzerinde veri kalmamıştır. Bu durum çok değişkenli normallik varsayımının karşılandığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2003). Çoklu normal dağılım, her bir değişkenin tek değişkenli normal dağılıma uyduğunu ve ilgili değişkenlerin kombinasyonlarının da normal olduğunu varsaymaktadır. Bu, bir değişken çoklu normal dağılıma uyuyorsa aynı zamanda tek değişkenli normal dağılıma da uyuyor anlamına gelmektedir (Kalaycı, 2014). Buna göre veri seti açısından tek değişkenli normal dağılım varsayımının da karşılandığı söylenebilmektedir.

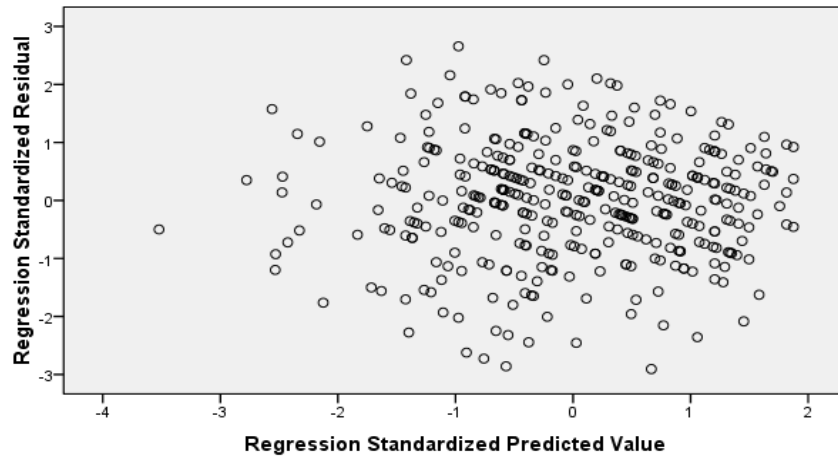
Çoklu regresyon analizi uygulamasında yordayıcı değişkenlerle bağımlı değişken arasındaki ilişkinin doğrusal olup olmadığı ve puanların normal dağılım gösterip göstermediği histogram, artık değerlerin normallik grafiği ve saçılma diyagramı matrisi ile değerlendirilebilir (Büyüköztürk, 2003). Şekil 2’de görülen histogram grafiğinin çok sivri ya da düz olmaması ve Şekil 3’de görülen normallik grafiğinde tüm değerlerin doğru etrafına toplanması verilerin normale yakın dağılım gösterdiği anlamına gelmektedir. Ayrıca Şekil 4’te görülen saçılma diyagramı matrisinde elips şeklinde dağılım gözleendiğinden çok değişkenli normalliğin ve doğrusallığın sağlandığı söylenebilir.



Şekil 2. Psikolojik İyi Oluş Bağımlı Değişkenine Ait Histogram



Şekil 3. Psikolojik İyi Oluş Bağımlı Değişkenine Ait Normallik Grafiği



Şekil 4. Standardize Edilmiş Artık Değerler ile Standardize Edilmiş Yordanan Değerlere Ait Saçılım Matrisi

Görüldüğü gibi regresyon analizinin yapılması için gereken normallik ve doğrusallık varsayımları doğrulanmış ve bağımsız değişkenler arasında çoklu bağıntı problemi olmadığı tespit edilmiştir.

4.1.2. Betimsel İstatistikler

Araştırmada bağımlı değişken olarak psikolojik iyi oluş, bağımsız değişkenler olarak kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumu ele alınmıştır. Tablo 4’de bağımlı ve bağımsız değişkenlere ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiştir.

Tablo 4. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

<i>Değişkenler</i>	n	\bar{x}	ss	Ranj
Bağımlı				
Psikolojik İyi Oluş	386	47.85	4.44	20
Bağımsız				
Kök Aile ile İlişkiler	386	15.74	4.53	20
Benlik Saygısı	386	33.18	4.33	20
Evlilik Doyumu	386	39.96	7.08	37

Tablo 4’te görüldüğü gibi, araştırmaya katılan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ortalaması (\bar{x} = 47.85, ss = 4.44)’tür. Kök aile ile ilişkiler puanlarının ortalaması (\bar{x} = 15.74, ss = 4.53); benlik saygısı puanlarının ortalaması (\bar{x} = 33.18, ss = 4.33); evlilik doyumu puanlarının ise ortalaması (\bar{x} = 39.96, ss = 7.08) şeklindedir.

4.1.3. Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Kök Aile ile İlişkiler, Benlik Saygısı ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanmasına İlişkin Bulgular

Regresyon analizi yapabilmek ve anlamlı olan değişkenleri belirlemek amacıyla değişkenlerin birbirleriyle olan korelasyonlarına bakılmıştır. Sonuçlar Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5. Bağımlı ve Bağımsız Değişkenlerin Birbirleri ile Olan Korelasyonları

Değişkenler	PİO	BS	ED	KAIİ
Psikolojik İyi Oluş (PİO)	1			
Benlik Saygısı (BS)	.529	1		
Evlilik Doyumu (ED)	.352	.239	1	
Kök Aile ile İlişkiler (KAIİ)	.252	.320	.175	1

Tablo 5’te görüldüğü üzere, psikolojik iyi oluş ile benlik saygısı arasında ($r=.53$) olumlu yönde orta düzeyde bir ilişki, psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumu arasında ($r=.35$) olumlu yönde orta düzeyde bir ilişki ve psikolojik iyi oluş ile kök aile ile ilişkiler arasında ($r=.25$) olumlu yönde zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

Araştırmanın amacı doğrultusunda, evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin benlik saygısı, evlilik doyumu ve kök aile ile ilişkiler açısından yordanma gücünün belirlenmesi amacıyla aşamalı çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Bulgular Tablo 6 ve Tablo 7’de görülmektedir.

Tablo 6. Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin R ve R² Değişimi

Değişken	Çoklu R	R ²	R ² Değişim	F Değişim	sd1	sd2	F Değişim P
n=386							
Benlik Saygısı	.529	.280	.280	149.379	1	384	.000
Evlilik Doyumu	.578	.334	.054	30.886	1	383	.000

Tablo 7. Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin B, Beta Korelasyonu ve Anlamlılık Düzeyi

Değişken	B	Std Hata	Beta	T	P
(1.Aşama)					
(Sabit)	29.845	1.485		20.093	.000
Benlik Saygısı	.543	.044	.529	12.222	.000
(2.Aşama)					
(Sabit)	25.806	1.605		16.081	.000
Benlik Saygısı	.484	.044	.472	10.993	.000
Evlilik Doymu	.150	.027	.239	5.558	.000

Evli bireylerde benlik saygısı ve evlilik doymu, psikolojik iyi oluş için anlamlı yordayıcılar olarak bulunmuştur. Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması için yapılan aşamalı çoklu regresyon analizi iki aşamada tamamlanmıştır.

Birinci aşamada, evli bireylerde psikolojik iyi oluşun en iyi yordayıcısı veya başka bir ifadeyle psikolojik iyi oluş puanlarındaki varyansın en fazla açıklayıcısı olarak benlik saygısı değişkeni analize girmiş ve toplam varyansın %28'ini açıklamıştır. Evli bireylerde psikolojik iyi oluş ile benlik saygısı puanları arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($R=.529$, $R^2=.280$, $F(1,384)=149.379$, $p<.001$). Bulgular benlik saygısındaki artışın psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

İkinci aşamada, benlik saygısı değişkenine ek olarak evlilik doymu değişkeni analize girmiştir. Evlilik doymu değişkeninin getirdiği ek katkı %5.4 olmuş ve iki değişken birlikte psikolojik iyi oluş puanlarındaki toplam varyansı %33.4'e yükseltmiştir. Evlilik doymu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($R=.578$, $R^2=.334$, $F(1,383)=30.886$, $p<.001$). Bulgulara göre evlilik doymu yüksek olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olacağı söylenebilir.

Sonuç olarak, evli bireylerde benlik saygısı ve evlilik doyumu değişkenlerinin psikolojik iyi oluş puanlarındaki toplam varyansın %33.4'ünü açıkladığı görülmüştür.

Aşamalı çoklu regresyon analizi sonucunda evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak saptanan benlik saygısı ve evlilik doyumu değişkenleri arasındaki ilişkiyi açıklayan regresyon eşitliği (modeli) aşağıda verilmiştir.

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ=29.845+4.84 BENLİK SAYGISI +1.50 EVLİLİK DOYUMU

Regresyon eşitliği incelendiğinde, evlilik doyumu değişkeni sabit tutulduğunda, benlik saygısı değişkeni şöyle yorumlanabilir: Benlik saygısı değişkenindeki 1 puanlık artış, psikolojik iyi oluş puanlarında ortalama 4.84 puan artışına yol açmaktadır.

Benlik saygısı değişkeni sabit tutulduğunda, evlilik doyumu değişkeni şu şekilde yorumlanabilir: Evlilik doyumu değişkenindeki 1 puanlık artış, psikolojik iyi oluş puanlarında ortalama 1.50 puan artışına yol açmaktadır.

Özetle, benlik saygısı ve evlilik doyumunun psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu görülürken, kök aile ile ilişkilerin psikolojik iyi oluşun yordanmasına katkıda bulunmadığı saptanmıştır.

BÖLÜM V

5.1. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde evli bireylerde psikolojik iyi oluşun, kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumu açısından yordanmasına ilişkin yapılan aşamalı regresyon analizi bulguları tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1.1. Benlik Saygısı Değişkeninin Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırma bulguları incelendiğinde, benlik saygısı ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu ve benlik saygısı değişkeninin psikolojik iyi oluşu yordadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde, bu bulgunun daha önceki araştırma sonuçlarıyla tutarlı olduğu görülmüştür (Cheng ve Furnham, 2003; Furnham ve Cheng, 2000a; Furnham ve Cheng, 2000b; Işıklar, 2012; Jemta ve diğ., 2009; Neff, 2011; Wang ve Castaneda-Sound, 2008). Sözü edilen araştırmalardan birisinde, olumlu benlik saygısının, mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Furnham ve Cheng, 2000a). Furnham ve Cheng (2000b) tarafından yapılan bir başka araştırmada, mutluluğun en baskın ve en güçlü yordayıcısının benlik saygısı olduğu görülmüştür.

Araştırmadan elde edilen bu bulgu benlik saygısının, mutluluk, iyi oluş ve ruhsal sağlık açısından önemli bir yordayıcı değişken olmasıyla açıklanabilir. Olumlu benlik saygısı etkin bir işlevsellik ile ilişkilidir ve ruh sağlığının temel bir ögesini oluşturmaktadır (Yüksekkaya, 1995). Crocker ve Park'a (2004) göre yüksek benlik saygısı, psikolojik sağlığın temel göstergelerinden biri kabul edilmektedir. Bu nedenle yüksek benlik saygısı iyi oluşun güçlü yordayıcılarından biridir (Cheng ve Furnham, 2003). Yüksek benlik saygısına sahip bir birey, kendine saygı duymakta ve kendini toplumda değerli bir kişilik olarak görmektedir (Fennell, 1997; akt. Hamarta ve diğ., 2009). Özdeğer duygusu güçlenen birey cesur, kendine ve başkalarına güvenen, kendini ve diğerlerini seven, başkalarından çok fazla beklentisi olmayan ve diğerleriyle iyi

ilişkiler kurabilen bireydir (Satir, 2001). Bu özelliklere sahip kişiler yaşamda daha mutludur ve iyi oluş düzeyleri de yüksektir.

Satir'e göre de benlik saygısı hem bireyin hem de ailenin yaşamında önemli rol oynamaktadır. Satir benlik saygısını ve onun geliştirilmesini önemli aile işlevlerinden biri olarak görmektedir. Satir düşük benlik saygısının bireysel ve aile ruh sağlığının temeli olduğuna ve aile terapisine getirilen sorunların çoğunun mutlaka düşük benlik saygısına bağlı olduğuna inanmaktadır (Rasheed ve diğ., 2011). Satir'e göre benlik saygısı düşük bireyler evlendiklerinde de umduklarını bulamazlar ve kendilerini hayal kırıklığına uğramış hissederler. İnsanlar birbirlerinin benlik saygılarını artırmak ve birbirlerini tamamlamak için evlenirlerse, bu durumda evlilik sağlıklı bir seçimdir. Ancak insanlar kendi eksiklerini tamamlamak için evlenirlerse ailede döngüsel problemler ve evlilikten doyumsuzluk başlar (Nazlı, 2007).

Araştırma sonuçlarına ve görüşlere bakıldığında bu araştırma sonucunda benlik saygısının psikolojik iyi oluşun en iyi yordayıcısı olduğunun saptanması oldukça anlaşılır görünmektedir. Olumlu benlik saygısı, bireyin mutlu ve ruh sağlığının iyi olmasına katkıda bulunmaktadır.

Görüldüğü gibi benlik saygısı, evli bireylerin yaşamında ve psikolojik iyi oluşlarında oldukça etkisi olan bir kavramdır. Bireylerin benlik saygısı yüksekse ruh sağlıkları iyi ve iyi oluşları da yüksek olmaktadır. Böyle bireyler evlilik yaşamı içinde de daha mutludur. Düşük benlik saygısına sahip bireylerin ise psikolojik iyi oluş düzeyleri daha düşüktür ve bu bireyler evliliklerinde daha mutsuz olmaktadır.

5.1.2. Evlilik Doyumu Değişkeninin Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırma bulguları incelendiğinde, evlilik doyumu ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu ve evlilik doyumu değişkeninin psikolojik iyi oluşu yordadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde, bu araştırmadan elde edilen bulgunun önceki araştırma sonuçlarıyla tutarlı olduğu görülmüştür (Glenn, 1975; Kamp Dush ve diğ. 2008; Kim ve McKenry, 2002; Proulx ve diğ., 2007; Rogers

ve DeBoer, 2001; Sacco ve Phares, 2001; Shek, 2001). Bununla birlikte araştırma sonucu Timur (2008) tarafından yapılan araştırmayla çelişmektedir.

Araştırma sonucuyla uyumlu olan araştırmalardan birinde, genel mutluluk ile evlilikteki mutluluk arasında ilişki olduğu görülmektedir (Glenn, 1975). Bir başka araştırmada Çin kültüründe evlilik ilişkisinin kalitesiyle, psikolojik iyi oluş ve evli bireylerin uyumunun yakından ilişkili olduğu saptanmıştır (Shek, 2001). Proulx ve diğerleri (2007) tarafından yapılan meta analiz çalışması sonucunda evlilik kalitesiyle kişisel iyi oluş arasında olumlu bir ilişki olduğu görülmüştür. Yüksek düzeyde evlilik kalitesinin kişisel iyi oluşun optimal düzeyleriyle ilişkili olduğu saptanmıştır. Kamp Dush ve diğerleri (2008) tarafından yapılan başka bir araştırma bulgularına göre evlilikteki mutluluk ile yaşam mutluluğu ve depresif semptomlar arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca tüm katılımcılar için ilk görüşmeyle son görüşme arasında yaşam mutluluğu açısından bir düşüş olduğu saptanmıştır. Ancak bu düşüş evliliklerinde yüksek düzeyde mutlu olanlarda en azdır. Bununla birlikte evliliklerinde hem yüksek hem de orta düzeyde mutlu olan katılımcılarda depresif semptomlar daha düşüktür.

Sacco ve Phares'e göre (2001) evlilik doyumu psikolojik iyi oluşun önemli bir belirleyicisidir. Evlilik doyumsuzluğu olan bireyler evlilik doyumu olanlardan daha yüksek depresif semptomlar göstermektedir. Evlilik doyumu kadın eşlerin yaşam doyumuyla, hem kocaların hem de eşlerinin genel mutluluğuyla pozitif yönde ilişkilidir (Proulx ve diğ., 2007).

Timur (2008) ise araştırmasında farklı bir sonuca ulaşmıştır. Araştırmada evlilik uyumunun psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmektedir. Timur (2008) tarafından bu bulgu birkaç farklı şekilde yorumlanmıştır. Timur (2008) önceki araştırmalarda psikolojik iyi oluşun, öznel iyi oluş olarak ya da salt depresyonun yokluğu olarak, kimi zaman da fiziksel sağlık çalışmaya dahil ederek ele alındığını, örneklem grubunun küçük olduğunu, birtakım betimleyici özellik açısından inceleme yapılmadığını ve doğu-batı kültürü arasındaki farkın bu sonuca yol açmış olabileceğini ifade etmiştir.

Timur (2008) tarafından yapılan araştırmada farklı bir sonuç elde edilmiş olmasının bir başka nedeni çalışmada evlilik uyumu değişkeninin ele alınması olabilir. Bu araştırmada ise evlilik doyumu değişkeni ele alınmıştır. Evlilik uyumu ve evlilik doyumu kavramları, aralarında yüksek korelasyon olması nedeniyle çok sık birbirine karıştırılmakta ve eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Buna karşılık bazı araştırmacılar ise, bu korelasyon katsayısının böyle yorumlanmasının yanlış olduğunu ileri sürerek doyum ve uyumun iki farklı kavram olduğuna işaret etmektedirler (Erbek ve diğ., 2005). Görüldüğü gibi doyum ve uyumun farklı kavramlar olduğu düşünüldüğünde, Timur'un (2008) araştırması ile bu araştırmadan elde edilen sonucun çelişmesi anlaşılır görünmektedir.

Görüldüğü üzere, araştırma sonuçlarından elde edilen bulgular evlilik doyumunun psikolojik iyi oluşu olumlu şekilde etkilediği yönündedir. Bununla birlikte evlilik ve evlilikteki mutluluk ve doyumla ilgili görüşler de araştırmadan elde edilen bu bulguyu destekler görünmektedir.

Evlilik bireylere yaşam için bir anlam, duygusal destek ve iyi oluş hissi sağlar; bununla birlikte psikolojik rahatsızlıklara karşı savunmasızlığı azaltmaktadır (Kim ve McKenry, 2002). Bireyler evlilikle birlikte güven içinde olma, korunma, dayanışma içinde olduklarını hissetme, geleceğe güvenle bakabilme, toplumda bir yer edinebilme, birbirlerinden onur ve kıvanç duyabilme, yalnız olmadıklarını bilme, ortak amaca yönelme gibi sosyal gereksinimlerini doyurma olanağı bulurlar. Ayrıca evlilik bireylerin biyolojik, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaktadır. (zgven, 2009). Evlilik hem bireylerin gereksinimlerini karşılamakta hem de psikolojik rahatsızlıklara karşı bireyi korumaktadır. Gereksinimleri karşılanan bireyin ruh sağlığı daha iyi olmaktadır.

Bireyin ihtiyaçlarını karşılayan ve ruhsal rahatsızlıklara karşı bireyi koruyan evlilik mutlulukla güçlü bir ilişki içindedir. Evlilerin mutluluktaki üstünlüğü, yaş ve gelir düzeyi kontrol altına alındığı zaman da devam etmektedir ve bu durum hem erkekler hem de kadınlar için eşit düzeyde geçerlidir. Ancak bununla birlikte mutsuz evlilikler iyilik duygusunu zayıflatır. Evlilikleri “ok mutlu olmayanlar”ın mutluluk düzeyi, bekarlara ya da boşanmışlara göre daha dşktir (Seligman, 2007). Görüldüğü

gibi sadece evli olmak değil aynı zamanda evliliğin niteliği de bireyin mutluluğu ve ruh sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

Evliliğin niteliğiyle ilgili kavramlardan biri evlilik doyumdur. Evliliği doyumlu olan çiftler evlilik ilişkisi içinde sıkıntı ya da stres yaşamamaktadır (Bradbury ve diğ., 2000). Bir başka deyişle, evlilik doyumları yüksek bireyler ruhsal olarak daha sağlıklı ve mutlu olmaktadır. Ayrıca evliliklerinde mutlu olan çiftlerin birbirleriyle çeşitli konular ve olaylar hakkında daha çok konuştukları, birbirlerini daha iyi anladıkları, kelimelerin ardındaki duygu ve ifadeleri daha iyi sezindikleri, problem çözme yöntemleri ve karar verme süreçlerinde başarılı oldukları görülmektedir (Şener ve Terzioğlu, 2002). Görüldüğü üzere, evliliği doyumlu ve mutlu olan bireyler sıkıntı ve stres yaşamamakta, kendilerini mutlu hissetmekte, birbirlerini anlamaktadırlar. Bu durum da evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırmaktadır.

Özetle, evlilikte bireylerin mutlu ve doyumlu olmaları ruh sağlıklarını ve psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilemektedir. Doyumlu bir evliliğe sahip olan bireyler ruhsal açıdan daha sağlıklıdır. Doyum almadıkları bir evlilik ilişkisi içerisinde bulunan bireyler ise mutsuz ve depresif olmaktadır.

5.1.3. Kök Aile ile İlişkiler Değişkeninin Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Araştırma bulguları incelendiğinde, kök aile ile ilişkiler ile psikolojik iyi oluş arasında zayıf bir ilişki olduğu ve kök aile ile ilişkiler değişkeninin psikolojik iyi oluşu yordamadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde, bu bulgu önceki araştırma sonuçlarıyla çelişmektedir (Amato, 1994; Amato ve Booth, 1991; Amato ve Sobolewski, 2001; Amato ve diğ., 1995; Roberts ve Bengtson, 1993). Sözü geçen araştırmalardan birinde mutsuz bir ailede büyüyen bireylerin iyi oluş düzeylerinin mutlu bir ailede büyüyen bireylerden daha düşük olduğu görülmüştür (Amato ve Booth, 1991). Amato (1994) tarafından yapılan bir araştırma sonucuna göre ise ebeveynlerle olan yakınlık bireylerin (evlatların) psikolojik iyi oluşlarını yordamaktadır. Amato ve diğerleri (1995) tarafından yapılan araştırma sonucuna göre yüksek çatışmalı ailelerde

ebeveynler birlikte kalmaktan ziyade boşanırlarsa, düşük çatışmalı ailelerde ise ebeveynler boşanmaktan ziyade birlikte kalırlarsa çocukların genç yetişkinler olarak iyi oluş düzeyleri yüksek olmaktadır. Yapılan bu araştırma sonucuna göre ise kök aile ile ilişkiler bireylerin psikolojik iyi oluşunu etkilememektedir. Bu durumun birkaç nedeni olabileceği düşünülmektedir.

Bunlardan biri kök aile ile ilişkiler ve psikolojik iyi oluş arasında ilişki olduğu görülen çalışmaların çoğunun batı kültüründeki araştırmalar olmasıdır (Amato, 1994; Amato ve Booth, 1991; Amato ve Sobolewski, 2001; Amato ve diğ., 1995; Roberts ve Bengtson, 1993). Batı kültürlerinde psikolojik iyi olma bireysellikle ilişkili olarak ele alınırken, doğu toplumlarında bireyin kendisiyle gurur duyması ve kendini sevmesi psikolojik bir sorun olarak algılanabilmektedir (Akın, 2009). Kağıtçıbaşı (1982) tarafından yapılan bir araştırmada Türk kültüründe itaatin çocuklardan beklenen en önemli özellik olduğu, bağımsızlık ve kendine güvenin ise en az önemsenen iki değer olduğu saptanmıştır (akt. Özdemir, 2009). Psikolojik iyi oluş kavramının alt boyutları arasında yer alan kendini kabul, özerklik ve çevresel hakimiyet alt boyutları düşünüldüğünde bağımsızlık ve kendine güven kavramlarının psikolojik iyi oluş açısından oldukça önemli olduğu görülmektedir. Ancak doğu toplumlarındaki ailelerde bu gibi özellikler desteklenmemektedir. Bu nedenle doğu ve batı kültürü arasındaki farkın da bu sonuca yol açmış olabileceği düşünülmektedir.

Bu bulgunun önceki araştırma sonuçlarıyla çelişmesi bir başka açıdan kesitsel ve boylamsal çalışmalar arasındaki farkla açıklanabilir. Kök aile ile ilişkilerin psikolojik iyi oluş açısından belirleyici olduğuna ilişkin araştırmalar çoğunlukla boylamsal çalışmalardan oluşmaktadır (Amato, 1994; Amato ve Booth, 1991; Amato ve Sobolewski, 2001; Amato ve diğ., 1995; Roberts ve Bengtson, 1993). Bu araştırma ise kesitsel bir çalışmadır. Kesitsel araştırmalarda betimlenecek değişkenler tek seferde ölçülür; boylamsal araştırmalarda ise araştırma değişkenlerinin zamana bağlı değişimlerini incelemek üzere farklı zamanlarda yinelenen ölçümler yapılmaktadır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2010). Boylamsal araştırmalarda, zamansal gelişim ya da değişimi belirlenmek istenen değişken, aynı eleman ya da birimler üzerinde, belli bir başlangıç noktasından alınarak, sürekli olarak

ya da belli aralıklarla gözlenir. Bu çeşit araştırmalarda izlenen eleman ya da ünite genellikle az sayıdadır. Derinliğine ve genişliğine kapsamlı gözlemlerin yapılmak istendiği durumlarda özellikle uygun bir yaklaşımdır. Bu araştırmaların en önemli özelliği daha uzun bir zaman diliminde bitirilmesidir. Bu özellik nedeniyle böyle bir araştırmanın bitirilmesine tek bir araştırmacının ömrünün yetmediği uygulamalara sıkça rastlanabilmektedir. Ayrıca bu şekilde elde edilen bulguların geçerlik olasılığı yüksektir. Kesitsel araştırmalarda ise gelişim, çeşitli gelişim evrelerini temsil ettiği kabul edilen, birbirinden ayrı gruplar üzerinde ve bir anda yapılacak gözlemlerle belirlenmeye çalışılır. Böylece alınan sonuçlar sanki aynı gruptan alınmış gibi yorumlanır ve gelişmenin sürekliliğini yansıttığı varsayılır. Zamanı azaltması ile maliyet önemli ölçüde düşmektedir. Ancak alınacak örneklerin ilgili gelişim evrenlerindeki evrenleri temsil edecek biçimde seçimi güçlüğü vardır. Ayrıca ayrı gruplardan alınmış verilerin sanki aynı gruptan alınmış gibi kabul edilmesi de, bazı durumlarda geçerlik olasılığı düşük bir varsayım olabilir (Karasar, 2009). Görüldüğü üzere boylamsal ve kesitsel araştırmalar arasında farklar vardır bu nedenle boylamsal çalışmalarda kök aile ile ilişkiler ve iyi oluş arasında ilişki olduğu saptanırken yapılan kesitsel çalışmada aynı sonuç elde edilmemiş olabilir.

Bir başka açıdan ise bu bulgunun ebeveynlerin boşanma durumuyla açıklanabileceği düşünülmektedir. Kök aile ile ilişkiler ve psikolojik iyi oluş arasında ilişki bulunan bazı araştırmalarda boşanmış ve evlilik çatışması olan ebeveynlerle olan ilişkilerin ele aldığı dikkati çekmektedir (Amato ve Keith, 1991; Amato ve Sobolewski, 2001; Amato ve diğ., 1995). Bu araştırmada ise evli bireylerin kök ailelerinde boşanma olup olmadığı sorgulanmamıştır. Bunun dışında kök aile ile ilişkiler ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda, psikolojik iyi oluş değişkeninin yaşam doyumu, benlik saygısı, mutluluk, psikiyatrik semptomlar ve depresyon açısından ele alındığı görülmektedir (Amato, 1994; Amato ve Booth, 1991; Amato ve Sobolewski, 2001; Amato ve diğ., 1995; Roberts ve Bengtson, 1993). Bu araştırmada ise psikolojik iyi oluş kavramı ele alınmış ve psikolojik iyi oluşu ölçen bir ölçek kullanılmıştır. Bu durumun farklı bulgular elde edilmesine yol açmış olabileceği düşünülmektedir.

Bununla birlikte araştırma planlanırken kök aile ile ilişkilerin bireyin sonraki yaşamını ve ilişkilerini etkilediğini öne süren Satir'in yaklaşımı, bağlanma kuramı, kuşaklararası/çok kuşaklı aile teorisi, adlerian yaklaşım ve sosyal öğrenme kuramı gibi yaklaşımlar ve bu yaklaşımların görüşleri ele alınmıştır. Tüm bu yaklaşımlar kök ailede yaşanan deneyimlerin bireyin yetişkin yaşamı, kişiliği ve evlilik ilişkisi üzerinde önemli rol oynadığını ifade etmektedir. Bu nedenle bireyin kök aile ile ilişkilerinin psikolojik iyi oluşu üzerinde etkisi olacağı düşünülerek çalışma planlanmıştır. Ancak araştırmadan elde edilen sonuç beklenen şekilde olmamıştır. Bununla birlikte Seligman'ın (2007), Freud ve onu takip eden kişilerden farklılık gösteren görüşü bu sonucu desteklemektedir.

Seligman (2007) çocukluk olaylarına gereğinden fazla önem verildiğini ve geçmişin gereğinden fazla önemsendiğini düşünmektedir. Çocukluk olaylarının yetişkin kişiliği üzerinde küçük etkilerini bulmanın zorluğunun ortaya çıktığını ve büyük etkilerin varlığına ilişkin bir kanıtın olmadığını savunmaktadır. Çocukluğun yetişkin gelişimi üzerinde büyük bir etkisi olduğu inancıyla coşkuya kapılan pek çok araştırmacının elli yıl öncesinden başlayarak bu görüşe destek aradıklarını söylemektedir. Seligman'a göre bu araştırmacılar, ebeveyn ölümü, boşanma, fiziksel hastalık, dayak, ihmal ve cinsel taciz gibi kötü çocukluk olaylarının kurbanların yetişkinlik dönemleri üzerinde yıkıcı etkileri olduğuna ilişkin büyük kanıtlar bulmayı beklemişlerdir. Ancak bu görüşe, fazla değil yalnızca bir miktar destek bulunmuştur. Örneğin; eğer anne, çocuk on bir yaşına gelmeden ölürse birey yetişkinlikte biraz depresyon eğilimli olabilir. Bu durum kadınlarda ve çalışmaların yalnızca yarısında söz konusudur. Anne baba boşanması, çocuğun sonraki dönemleri ile ergenliği üzerinde hafif düzeyde bozucu etkiye neden olmaktadır. Ancak birey büyüdükçe sorunlar azalmakta ve yetişkinlikte bunlar kolay belirlenmemektedir (Seligman, 2007).

Seligman (2007) çocukluktaki büyük sarsıntıların yetişkin kişiliği üzerinde biraz etkisi olabileceğini ancak bunun oldukça zor belirlenebilecek kadar küçük bir etki olduğunu ifade etmektedir. Ona göre çocukluktaki kötü olaylar, yetişkin döneminin mutlaka sorunlarla dolu olacağı anlamına gelmemektedir. Bu çalışmalar, yetişkinlik dönemindeki depresyon, kaygı, kötü bir evlilik, uyuşturucu kullanımı, cinsel sorunlar,

işsizlik, çocuklara karşı şiddet uygulama, alkolizm ya da öfkenin suçunu çocukken bireyin başına gelenlere yüklemek için haklı bir neden göstermemektedir. Ayrıca Seligman (2007) bu çalışmaların çoğunun yöntem açısından yetersiz olduğunu savunmaktadır.

Seligman (2007) genetik çalışmaların da bu görüşü desteklediğini ileri sürmektedir. Bu çalışmalarda, yetişkin kişiliği üzerinde genlerin büyük, çocukluk olaylarının ise göz ardı edilebilir etkileri olduğunu ifade etmektedir. Örneğin; kızgınlık, depresyon, alkolizm, iyilik duygusu ve nevrozizm açısından, ayrı yetiştirilen tek yumurta ikizleri, yetişkinlik dönemlerinde birbirlerine, birlikte büyüyen çift yumurta ikizlerinden çok daha fazla benzemektedirler. Bununla birlikte evlat edinilen çocuklar da birer yetişkin olarak, kendilerini evlat edinen kişilerden çok, biyolojik anne babalarına benzemektedirler (Seligman, 2007).

Görüldüğü üzere, Seligman'ın görüşü açısından bireyin çocukken kök ailesiyle kurduğu ilişkinin niteliği, yetişkin yaşamda çok fazla etkili olmamaktadır. Bu ilişkilerin nasıl olduğu bireyin ruh sağlığı üzerinde yalnızca küçük bir etki göstermektedir. Ayrıca iyilik duygusu özellikle genetik faktörlerden etkilenmektedir.

Özetle, bu araştırmada önceki araştırmalarla çelişen bir sonuca ulaşılmış ve kök aile ile ilişkiler değişkeni evli bireylerde psikolojik iyi oluşu yordamamıştır. Bu durum, doğu-batı kültürlerindeki farklılık, bu araştırmanın kesitsel bir çalışma olması, bireylerin ebeveynlerinin boşanıp boşanmadığının sorgulanmamış olması, diğer araştırmalarda psikolojik iyi oluş kavramının farklı kavram ve ölçeklerle değerlendirilmesi ve Seligman'ın çocukluk yaşantısının yetişkin yaşamını çok fazla etkilemediği görüşü ile açıklanmıştır.

BÖLÜM VI

6.1. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulgular bağlamında ulaşılan sonuçlar belirtilmiş ve bu sonuçlara ilişkin olarak geliştirilen öneriler sunulmuştur.

Bu araştırmada evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin, kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumu değişkenleri açısından yordanması incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre benlik saygısı evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini en çok yordayan değişken olmuştur ve onu evlilik doyumu izlemiştir. Bununla birlikte kök aile ile ilişkilerin evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamadığı görülmüştür.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular ışığında, gelecekte yapılacak araştırmalar ve uygulamalar için bazı öneriler sunmak mümkündür:

1. Bu araştırma İzmir ilinde yaşayan evli bireylerle gerçekleştirilmiştir. Daha geniş bir evren ve örneklem grubu ile benzer bir çalışma yapılabilir.
2. Yapılan araştırmada benlik saygısı ve evlilik doyumu evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin varyansın %33.4'ünü açıklamaktadır. Bu durum evli bireylerde psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin kalan yüzdenin açıklanması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle gelecekte evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin başka değişkenler açısından yordanması çalışılabilir. Örneğin daha önceki çalışmalarda psikolojik iyi oluşla ilişkisi saptanmış kişilik özellikleri (Cenkseven, 2004; Sarıcaoğlu, 2012), arkadaşlarla ilişkiden hoşnutluk (Cenkseven, 2004), kontrol odağı (Cenkseven, 2004), öğrenilmiş güçlülük (Cenkseven, 2004) gibi değişkenler çalışmaya dahil edilebilir.

3. Bu araştırma sonucunda evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini en çok yordayan değişkenin benlik saygısı olduğu görülmüştür. Bu nedenle evlilik ve aile psikolojik danışmanlığı açısından evli bireylerin benlik saygısını arttırmak yönünde programlar geliştirilebilir.
4. Yapılan araştırmada kök aile ile ilişkiler değişkeni evli bireylerde psikolojik iyi oluşu yordamamıştır. Bu durumun nedenlerinden biri bu araştırmanın kesitsel bir çalışma oluşuyla açıklanmıştır. Gelecekte aynı konuda boylamsal araştırmalar yapılabilir.
5. Araştırmada ele alınan bağımsız değişkenler sadece psikolojik iyi oluş ile değil aynı zaman da birbiriyle de ilişki içerisindedir. Bu nedenle çalışmada ele alınan tüm değişkenlerin birbiriyle ilişkilerinin incelendiği araştırmalar planlanabilir.
6. Bu araştırmada ele alınan değişkenler ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi olan başka değişkenler birlikte ele alınarak evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanmasına ilişkin bir model önerisi çalışılabilir.
7. Kök aile ile ilişkiler değişkeni psikolojik iyi oluşu doğrudan yordamamaktadır. Bununla birlikte kök aile ile ilişkiler değişkeninin, psikolojik iyi oluşu benlik saygısı aracılığıyla yordayabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle benlik saygısının kök aile ile ilişkiler ile psikolojik iyi oluş arasında aracı değişken olarak ele alındığı bir araştırma planlanabilir.
8. Yapılan çalışmada her iki eşin de araştırmaya dahil edilmesi koşulu aranmamıştır. Gelecekte her iki eşin de araştırmaya dahil edildiği çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Akarsu, B. (1982). *Ahlak öğretileri*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Akça Koca, D. (2013). *Bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Akça, Z. K. (2012). *Genç yetişkinlikte algılanan anne baba tutumlarının kendini toplama gücü ve benlik saygısı arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Akın, A. (2009). *Akılci duygusal davranışçı terapi odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Akın, A. (2013). Psikolojik iyi olma. İçinde, A. Akın (Ed.). *Güncel psikolojik kavramlar 1 pozitif psikoloji* (ss. 23-70). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akkoyun, F. (2001). *Gestalt terapi büyüme ve gelişme gücümüzün harekete geçişi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Albayrak, G. (2013). *Psiko-eğitim programı ile Psikodrama'nun, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına etkisinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Allport, G. W. (1955). *Becoming basic considerations for a psychology of personality*. USA: Yale University Press.
- Amato, P. R. & Booth, A. (1991). Consequences of parental divorce and marital unhappiness for adult well-being. *Social Forces*, 69(3), 895-914.

- Amato, P. R. & Booth, A. (2001). The legacy of parents' marital discord: Consequences for children's marital quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(4), 627-638.
- Amato, P. R. & Cheadle, J. (2005). The long reach of divorce: divorce and child well-being across three generations. *Journal of Marriage and Family*, 67(1), 191-206.
- Amato, P. R. & Keith, B. (1991). Parental divorce and adult well-being: A meta analysis. *Journal of Marriage and Family*, 53(1), 43-58.
- Amato, P. R. & Sobolewski, J. M. (2001). The effects of divorce and marital discord on adult children's psychological well-being. *American Sociological Review*, 66(6), 900-921.
- Amato, P. R. (1986). Marital conflict, the parent-child relationship and child self-esteem. *Family Relations*, 35(3), 403-410.
- Amato, P. R. (1994). Father-child relations, mother-child relations, and offspring psychological well-being in early adulthood. *Journal of Marriage and Family*, 56(4), 1031-1042.
- Amato, P. R., Spencer Loomis, L. & Booth, A. (1995). Parental divorce, marital conflict and offspring well-being during early adulthood. *Social Forces*, 73(3), 895-915.
- Arıcı, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algılar ve psikolojik iyi oluş*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Atkinson, R., Atkinson, R. C. & Hilgard, E. R. (1995). *Psikolojiye giriş II* (Çev. Atakay, K., Atakay, M. & Yavuz, A.). İstanbul: Sosyal Yayınlar.
- Atlı, Z. (2007). *İntihar olasılığı ölçeği'nin (İÖÖ) klinik örneklemedeki geçerlik ve güvenirlik çalışması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Bastaitis, K., Ponnet, K. & Mortelmans, D. (2012). Parenting of divorced fathers and the association with children's self-esteem. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(12), 1643-1656.
- Bayraktar, F., Sayıl, M., & Kumru, A. (2009). Liseli ergenler ve üniversiteli gençlerde benlik saygısı: Ebeveyn ve akrana bağlanma, empati ve psikolojik uyum değişkenlerinin rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 48-63.
- Bednar, R. L., Gawain Wells, M. & Peterson, S. R. (1991). *Self-esteem paradoxes and innovations in clinical theory and practice*. Washington: American Psychological Association.
- Boszormenyi-Nagy, I. & Ulrich, D. N. (1981). Contextual family therapy. In A. S. Gurman & D. P. Kniskern (Eds.), *Handbook of family therapy: Volume 1* (pp. 159-186). Bristol: Brunner/Mazel.
- Bowlby, J. (2012). *Güvenli bir dayanak ebeveyn-çocuk bağlanması ve sağlıklı insan gelişimi*. (Çev. Güneri, S.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları. (Özgün çalışma 1998).
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D. & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital aatisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 964-980.
- Bulut Serin, N. & Öztürk, S. (2007). Anne-babası boşanmış 9-13 yaşlarındaki çocuklar ile aynı yaş grubundaki anne-babası boşanmamış çocukların benlik saygısı ve kaygı düzeyleri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 117-128.

- Büyükdövençi, S. (1993). Aristoteles'te mutluluk kavramı. *Felsefe Dünyası*, 9, 41-45.
- Büyüköztürk, Ş. (2003). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Cheng, H. & Furnham, A. (2003). Attributional style and self-esteem as predictors of psychological well being. *Counselling Psychology Quarterly*, 16(2), 121-130.
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling and Development*, 77, 141-152.
- Cirhinlioğlu, F. G. (2006). *Üniversite öğrencilerinde utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2007). *Research methods in education*. Taylor & Francis e-Library.
- Cooper, H., Okamura, L. & McNeil, P. (1995). Situation and personality correlates of psychological well-being: Social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, 29, 395-417.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (Çev. Ergene, T.). Ankara: Mentis Yayınları. (Özgün çalışma 2005).

- Crocker, J. & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392-414.
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Daş, C. (2006). *Bütünleşmek ve büyümek gestalt terapi yaklaşımı*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia and well being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Wirtz, D., Toy, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *H. Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 120-129.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. & Alpkan, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam*, 18(1), 39-47.
- Erikson, E. H. (1984). *İnsanın sekiz çağı*. (Çev. Üstün, B. & Şar, V.). Ankara: Birey ve Toplum Yayıncılık. (Özgün çalışma İngilizce 1963, Almanca 1979).
- Erol, A., Toprak, G., Yazıcı, F. & Erol, S. (2000). Üniversite öğrencilerinde yeme Bozukluğu belirtilerini yordayıcı olarak kontrol odağı ve benlik saygısının karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri*, 3, 147-152.

- Eryılmaz, A. & Ögülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ali Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-203.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergen öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(4), 975-989.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenlerde öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile akademik motivasyon arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri*, 13, 77-84.
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 1(1), 1-20.
- Eryılmaz, S. (2012). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordamada, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Üniversitesi, Muğla.
- Falcke, D., Wagner, A. & Mosmann C. P. (2008). The relationship between family of origin marital adjustment for couples in Brazil. *Journal of Family Psychotherapy*, 19(2), 170-186.
- Farquhar, M. (1995). Definitions of quality of life: a taxonomy. *Journal of Advanced Nursing*, 22, 502-508.
- Framo, J. L. (1981). The integration of marital therapy with sessions with family of origin. In A. S. Gurman & D. P. Kniskern (Eds.), *Handbook of family therapy: Volume 1* (pp. 133-158). Bristol: Brunner/Mazel.
- Fredrickson, B. L. & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex Dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678-686.
- Fromm, E. (2004). *Sevme sanatı*. (Çev. Batmankaya, M.). İstanbul: Say Yayınları. (Özgün çalışma 1956).

- Furnham, A. & Cheng, H. (2000a). Lay theories of happiness. *Journal of Happiness Studies, 1*, 227-246.
- Furnham, A. & Cheng, H. (2000b). Perceived parental behaviour, self-esteem and happiness. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 35*, 463-470.
- Gaarder, J (1999). *Sofi'nin dünyası*. (Çev. Kutal, G.). İstanbul: Pan Yayıncılık.
- Gardner, B. C., Busby, D. M., Burr, B. K. & Lyon, S. E. (2011). Getting to the root of relationship attributions: Family-of-origin perspectives on self and partner views. *Contemporary Family Therapy: An International Journal, 33*, 253-272.
- Geçtan, E. (2004). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gediksiz, E. (2013). *Alçakgönüllülük ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi, 15*(46), 19-26.
- Gladding, S. T. (2012). *Aile terapisi tarihi, kuram ve uygulamaları*. (Çev. Ed. Keklik, İ. & Yıldırım, İ.). Ankara: PDR Yayınları.
- Glenn, N.D. (1975). The contribution of marriage to the psychological well-being of males and females. *Journal of Marriage and the Family, 37*(3), 594-600.
- Gove, W. R., Briggs-Style, C. & Hughes, M. (1990). The effect of marriage on the well-being of adults: A theoretical analysis. *Journal of Family Issues, 11*(1), 4-35.
- Gove, W. R., Hughes, M. & Briggs-Style, C. (1983). Does marriage have positive effects on the psychological well-being of the individual? *Journal of Health and Social Behaviour, 24*, 122-131.

- Gökalp, Z. (2009). *Lise öğrencilerinde anne baba ile ilişkilerin benlik saygısını yordama gücü ve bazı deografik değişkenlerle ilişkilerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Gökberk, M. (2012). *Felsefe tarihi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Greenspoon, P. J. & Saklofske, D. H. (2001). Toward an integration of subjective well-being and psychopathology. *Social Indicators Research*, 54, 81-108.
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal beceri eğitime yönelik programın üniversite öğrencilerinin sosyal beceri, öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Gültekin, Z. (2010). Bağlanma ve aile işlevleri açısından anne-baba-çocuk ilişkileri. İçinde, T. Solmuş (Ed.), *Bağlanma, evlilik ve aile psikolojisi* (ss.123-141). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Güneş, D. K. (2007). *Boşanma sürecindeki eşlerin aile içi ilişkileri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Güngör, H. C. (2007). *Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. & Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.

- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Hefferon, K. & Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji kuram, araştırma ve uygulamalar*. (Çev. Ed. Doğan, T.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (Özgün çalışma 2011).
- Holman, T. B. & Busby, D. M. (2011). Family-of-origin, differentiation of self and partner, and adult romantic relationship quality. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 10(1), 3-19.
- Hortaçsu, N. (2003). *İnsan ilişkileri*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Işıklar, A. (2012). Examining psychological well-being and self-esteem levels of Turkish students gaining identity against role during conflict periods. *Journal of Instructional Psychology*, 39(1), 41-50.
- Jemta, L., Fugl-Meyer, K. S., Öberg, K. & Dahl, M. (2009). Self-esteem in children and adolescents with mobility impairment: impact on well-being and coping strategies. *Acta Paediatrica*, 98, 567-572.
- Kalaycı, Ş. (2014). *Spss uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kamp Dush, C. M., Taylor, M. G. & Kroeger, R. A. (2008). Marital happiness and psychological well being across the life course. *Family Relations*, 57, 211-226.
- Kararımk, Ö. & Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

- Kerr, M. E. (1981). Family systems theory and therapy. In A. S. Gurman & D. P. Kniskern (Eds.), *Handbook of family therapy: Volume 1* (pp. 226-264). Bristol: Brunner/Mazel.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Khumalo, I. P., Temane, Q. M. & Wissing, M. P. (2012). Socio-demographic variables, general psychological well-being and the mental health continuum in an African context. *Social Indicators Research*, 105, 419-442.
- Kim, H. K. & McKenry, P. C. (2002). The relationship between marriage and psychological well-being: A longitudinal analysis. *Journal of Family Issues*, 23, 885-911.
- Kocayörük, E. (2012). Öz-belirleme kuramı açısından ergenlerin anne baba algısı ile duyuşsal iyi oluşları arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 24-37.
- Korkmaz, M. (1996). *Yetişkin örneklem için bir benlik saygısı ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Korkut, F. (2007). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kuzgun Meyvacıoğlu, Y. (1983). Benlik ve ideal benlik kavramlarının “tercih edilen meslek” kavramı ile ilişkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 16(1), 1-10.
- Kuzgun, Y. (1972). Kendini gerçekleştirme. *Araştırma Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 10, 162-172.

- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi.* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kültür, S. & Mete, L. (1997). Şizofreni. İçinde, C. Güleç & E. Köroğlu (Ed.), *Psikiyatri temel kitabı* (ss. 321-353). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Larson, J. H., Taggart-Reedy, M. & Wilson, S. M. (2001). The effects of perceived dysfunctional family-of-origin rules on the dating relationships of young adults. *Contemporary Family Therapy*, 23(4), 489-512.
- Luecken, L. J., Roriguez, A. P. & Appelhans, B. M. (2005). Cardiovascular stress responses in young adulthood associated with family-of-origin relationship experiences. *Psychosomatic Medicine*, 67, 514-521.
- Marks, N. F. & Lambert, J. D. (1996). Marital status continuity and change among young and midlife adults: Longitudinal effects on psychological well-being. *Child and Family Studies*, 71, 1-25.
- Martinson, V. K., Holman, T. B., Larson, J. H. & Jackson, J. B. (2010). The relationship between coming to terms with family-of-origin difficulties and adult relationship satisfaction. *The American Journal of Family Therapy*, 38, 207-217.
- Mirfardi, A., Edalati, A. & Redzuan, M. (2010). Relationships between background factors and female marital satisfaction. *Journal of Social Sciences*, 6, 447-452.
- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi anlamak.* (Çev. Ed. Ayvaşık, H. B. & Sayıl, M.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory and practice: Toward a positive psychology of self-esteem.* New York: Springer Publishing Company.

- Murdock, N. L. (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (Çev. Ed. Akkoyun, F.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Muro, J. J. & Kottman, T. (1995). *Guidance and counseling in the elementary and middle schools*. USA: Brown Benchmark Publishers.
- Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who is happy? *American Psychological Society*, 6(1), 10-19.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J. & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling of wellness: a holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development*, 78, 251-266.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J. & Witmer, J. M. (2004). *İyilik hali çalışma kitabı*. (Çev. Korkut, F.). Ankara: Anı Yayıncılık. (Özgün çalışma 2003).
- Nazlı, S. (2007). *Aile danışmanlığı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Onaylı, S. (2010). *The relation between mother-daughter relationship and daughter's well-being*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). ODTÜ, Ankara.
- Özdemir, Y. (2009). *Ergenlik döneminde benlik kurgusu gelişiminin kültür ve aile bağlamında incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Özgüven, İ. E. (2001). *Ailede iletişim ve yaşam*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Özgüven, İ. E. (2009). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: PDR Yayınları.
- Öztürk, M. O. (2004). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.

- Pallant, J. (2007). *Spss survival manuel a step by step guide to data analysis using spss for windows*. New York: McGraw-Hill.
- Pavot, W. & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Social Indicators Research*, 39, 101-117.
- Pehlivan, H. (2011). *Bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psikoeğitim programının kadın danışma merkezine başvuran annelerin iyi oluş düzeyi, evlilik doyumu, problem çözme ve iletişim becerilerine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Pişkin, M. (2002). Özsaygıyı geliştirme eğitimi. İçinde, Y. Kuzgun (Ed.), *İlköğretimde rehberlik*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Proulx, C.M., Helms, H.M. & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69, 576-593.
- Rasheed, J. M., Rasheed, M. N. & Marley, J. A. (2011). *Family therapy: Models and techniques*. USA: Sage Publications.
- Roberts, R. E. L. & Bengtson, V. L. (1993). Relationships with parents, self-esteem, and psychological well-being in young adulthood. *Social Psychology Quarterly*, 56(4), 263-277.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: a study of a science* Volume 3 (pp. 184-256). New York: McGraw-Hill.
- Rogers, C. R. (2012). *Kişi olmaya dair*. (Çev. Babacan, A.). İstanbul: Okuyan Us Yayınları. (Özgün çalışma 1961).

- Rogers, S. J. & DeBoer, D. D. (2001). Changes in wives' income: effects on marital happiness, psychological well-being, and the risk of divorce. *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 458-472.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C. & Rosenberg, F. (1995). Global self-esteem and specific self-esteem: Different concepts, different outcomes. *American Sociological Association*, 60(1), 141-156.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23.
- Ryff, C.D. & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Sabatelli, R. M. & Bartle-Haring, S. (2003). Family of origin experiences and adjustment in married couples. *Journal of Marriage and Family*, 65(1), 159-169.
- Sacco, W. P., & Phares, V. (2001). Partner appraisal and marital satisfaction: The role of self-esteem and depression. *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 504-513.

- Sarı, T. (2012). *Evli bireylerin ebeveyn alguları, otomatik düşünceleri ve bağlanma stillerinin evlilik doyumu ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Satir, V. (2001). *İnsan yaratmak: Aile terapisinin başyapıtı*. (Çev. Yeniçeri, S.). İstanbul: Beyaz Yayınları. (Özgün çalışma 1988).
- Saygın, Y. & Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 207-222.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. E. (2007). *Gerçek mutluluk* (Çev. Kunt Akbaş, S.). Ankara: HYB Yayıncılık. (Özgün çalışma 2002).
- Sharf, R. S. (2014). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları kavramlar ve örnek olaylar*. (Çev. Ed. Voltan Acar, N.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (Özgün çalışma 2011).
- Sharpley, C. F. & Khan, J.A. (1980). Self-concept, values-systems and marital adjustment: Some implications for marriage counselors. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 3, 137-145.
- Sharpley, C. F. & Khan, J.A. (1982). The relationship between marital adjustment and self concept for married individuals and couples. *Journal of Individual Psychology*, 38(1), 62-71.

- Shek, D. T. L. (2001). Marital quality and psikolojik well-being of married adults in a Chinese context. *The Journal of Genetic Psychology*, 156(1), 45-56.
- Sommers-Flanagan, J. & Sommers-Flanagan, R. (2004). *Counseling and psychotherapy theories in context and practice skills, strategies, and techniques*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Sümer, N. & Anafarta-Şendağ, M. (2009). Orta çocukluk döneminde ebeveynlere bağlanma, benlik algısı ve kaygı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 86-101.
- Sümer, N. & Güngör, D. (1999). Çocuk yetiştirme stillerinin bağlanma stilleri, benlik değerlendirmeleri ve yakın ilişkiler üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(44), 35-58.
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74.
- Şahin, M. (2013). *Affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Şener, A. & Terzioğlu, R. G. (2002). *Ailede eşler arası uyuma etki eden faktörlerin araştırılması*. Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayını.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş temel ilkeler ve lisrel uygulamaları*. Ankara: Ekinoks Basım Yayın.
- Şimşek, Ö. F. (2009). Ergenlerde anne baba bağlanması ile iyi oluş ilişkisinde benlik saygısının aracılık etkisi. İnternette 14.04.2014 tarihinde alınmıştır. www.eab.org.tr/eab/2009/pdf/298.pdf
- Telef, B. B. (2011, Ekim). *Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. Sözel bildiri, XI. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, İzmir.

- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Telef, B. B., Uzman, E. & Ergün, E. (2012, Eylül). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının ve değerlerinin incelenmesi*. Sözel bildiri, XXI. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, İstanbul.
- Terre, L., Carlos Poston, W. S., Foreyt, J., Jeor, S. T. & Horrigan, K. L. (2004). Does family of origin functioning predict adult somatic complaints? *Psychology and Health*, 19(4), 507-514.
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşamı ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 1-7.
- Timur, M. S. (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Topham, G. L., Larson, J. H. & Holman, T. B. (2005). Family of origin predictors of hostile conflict in early marriage. *Contemporary Family Therapy*, 27(1), 101-121.
- TUİK, (2013). Yaşam memnuniyeti araştırması. İnternet'ten 18.04.2014 tarihinde alınmıştır. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=16052>
- Tunç, A. & Tezer, E. (2006). Çocuk yetiştirme stilleri ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 37-44.
- Turanlı, P. (2010). *Orta yetişkinlikte evlilik uyumu ile benlik saygısı ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin saptanması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

- Tutarel-Kıslak, Ş. & Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Aile ve Toplum Dergisi*, 3(9), 61-68.
- Tuzgöl-Dost, M. (2005). Ruh sağlığı ve öznel iyi oluş. *Eurasian Journal of Educational Research*, 20, 223-231.
- Türer, C. (1999). Kınalızade'de mutluluk. *Felsefe Dünyası Dergisi*, 2(30), 80-90.
- Tütüncü, M. (2012). *Yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri açısından karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Ülker, G. (2011). *Evlilik çatışmasının sıklık ve yaygınlığının bazı değişkenlere göre yordanması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Ünal, S. & Özcan, E. (2000). Depresyonda hazırlayıcı, ortaya çıkarıcı ve koruyucu etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(1), 41-48.
- Üstün, E. & Akman, B. (2002). Korunmaya muhtaç çocukların benlik algısının incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 229-233.
- Wang, C. DC. & Castaneda-Sound, C. (2008). The role of generational status, self-esteem, academic self-efficacy, and perceived social support in college students' psychological well-being. *Journal of College Counseling*, 11, 101-118.
- WHO, (1997). *WHOQOL measuring quality of life*. Programme on mental health, 1-15.
- Yalom, I. (2001). *Varoluşçu terapi*. (Çev. İyidoğan Babayiğit, Z.). İstanbul: Kabalıcı Yayınevi. (Özgün çalışma 1980).
- Yanbastı, G. (1996). *Kişilik kuramları*. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Yavuzer, H. (2003). *Ana-baba ve çocuk*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Yeşiltepe, S. S. (2011). *Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Yıldız, Y. (2013). *Anne baba tutumları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Üniversitesi, İstanbul.
- Yörükoğlu, A. (2007). *Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yüksekkaya, S. (1995). *Üniversite öğrencilerinde benlik saygısının çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Zeytinoğlu, E. (2013). *Evli bireylerin benlik saygısı, kıskançlık düzeyi, evlilikteki çatışmalar ve evlilik doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

EKLER

EK-1 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

EK-2 Kök Aile ile İlişkiler Envanteri

EK-3 Rosenberg Benlik Saygısı Alt Ölçeği

EK-4 Evlilik Yaşanı Ölçeği

EK-5 Kişisel Bilgi Formu

EK-1**PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ (Örnek Maddeler)**

Aşağıda katılıp katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1-7 arasındaki derecelendirmeyi (1= Kesinlikle katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Biraz katılmıyorum, 4=Kararsızım, 5=Biraz katılıyorum, 6=Katılıyorum, 7=Kesinlikle katılıyorum) kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabı belirtiniz.

1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum	
3. Günlük aktivitelere bağlı ve ilgilim	
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum	
8. İnsanlar bana saygı duyar	

EK-2

KÖK AİLE İLE İLİŞKİLER ENVANTERİ (Örnek Maddeler)

Kök aile, çocukluk yıllarında zamanınızın çoğunu ya da tümünü birlikte geçirdiğiniz kişilerin oluşturduğu aileyi ifade eder. Bu ölçek çocukluğunuzda içinde yaşadığınız ailenin özelliklerini ve yapısını belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Aşağıda bazı ifadeler verilmiştir, bunları okuduktan sonra, ilişkinizi en iyi yansıtan seçeneği işaretleyerek yanıtlarınızı belirtiniz. İfadelerin kesin doğru veya yanlış bir cevabı bulunmamaktadır. Önemli olan, olabildiğince samimi cevap vermenizdir.

7. maddeye kadar olan ifadeleri hem anne hem de babanız için işaretleyiniz. İfadeler	Anne		Baba	
	Evet	Hayır	Evet	Hayır
1. Sevgisini genellikle sarılarak göstermiştir.	()	()	()	()
4. Neden ceza verdiğini genellikle açıklamıştır.	()	()	()	()
7. Kendi kararlarımı almam için beni cesaretlendirmiştir.	()	()	()	()
	Evet		Hayır	
9. Ailemle zaman geçirmek için fırsatlar yaratmışımdır.	()		()	
12. Aile ilişkilerimin güven verici olduğunu düşünmüşümdür.	()		()	
14. Bir sevgi ortamı içinde büyüdüğümü hissetmişimdir.	()		()	

EK-3**ROSENBERG BENLİK SAYGISI ALT ÖLÇEĞİ (Örnek Maddeler)**

Lütfen her soruyu dikkatli bir şekilde okuyup, kendinize en uygun olan şıkkı (X) ile işaretleyiniz.

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.

Çok doğru

Doğru

Yanlış

Çok yanlış

3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.

Çok doğru

Doğru

Yanlış

Çok yanlış

5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.

Çok doğru

Doğru

Yanlış

Çok yanlış

9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.

Çok doğru

Doğru

Yanlış

Çok yanlış

EK-4**EVLİLİK YAŞAMI ÖLÇEĞİ (Örnek Maddeler)**

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

1. Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti.

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

3. Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum.

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

5. Evliliğimiz zaman zaman bana bir yük gibi geliyor.

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

6. Huzurlu bir ev yaşamım var.

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

9. Eşim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaştır.

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

EK-5**KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

Sayın Katılımcı,

Ege Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda yüksek lisans öğrencisiyim. Yüksek lisans tezim kapsamında evli bireylerle ilgili bir çalışma yapıyorum.

Aşağıda kendiniz ve evlilikle ilgili bazı sorular bulunmaktadır. Lütfen verilen ifadelerin size ne derece uygun olduğunu düşünerek ve birden fazla seçeneğin verildiği ifadelerde seçeneklerden yalnızca birini işaretleyiniz. Araştırmanın daha sağlıklı sonuç vermesi için hiçbir maddeyi boş bırakmadan, içten cevaplamanız gerekmektedir.

Ölçeklere vereceğiniz yanıtlar yalnızca araştırmacı tarafından bilinecek ve gizli tutulacaktır. Yanıtlar bireysel değerlendirme amacıyla değil, yalnızca araştırma amacıyla kullanılacaktır. Kişisel bilgileriniz herhangi bir kişi ya da kuruma verilmeyecektir.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Funda AKDAĞ

Psikolog

Ege Üniversitesi RPD Anabilim Dalı YL

1. Cinsiyetiniz: Kadın Erkek
2. Yaşınız: _____
3. Eğitim Durumunuz:
Lise Yüksekokul Üniversite Yüksek Lisans/Doktora
4. Eşinizle nasıl evlendiniz?

Anlaşarak G6r6c6 usul6 Diğer _____

5. Kaç yıldır evlisiniz?

1-5 yıl arası 6-10 yıl arası 11-15 yıl arası

16-20 yıl arası 21 yıl ve sonrası

6. Kaç çocuğunuz var?

Yok Tek çocuk İki çocuk Üç veya daha fazla

7. Ailenizin toplam aylık geliri ne kadardır?

500-1000 TL 1000-1500 TL 1500-2000 TL

2000-2500 TL 2500 TL ve üstü

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı: Funda AKDAĞ

Doğum Yeri ve Yılı: Reutlingen, 1983

Uyruğu: T. C.

Cinsiyeti: Kadın

İletişim: funda_gulyuksel@hotmail.com

EĞİTİM

- 2010-2014 Ege Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı
- 2008-2009 Ege Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı- Özel Öğrenci
- 2002-2006 Ege Üniversitesi Psikoloji Bölümü
- 2001-2002 Ege Üniversitesi Yabancı Diller Bölümü (İngilizce)
- 1997-2001 Selma Yiğitalp Lisesi (Ağırlıklı Yabancı Dil Bölümü)
- 1994-1997 Agah Efendi İlköğretim Okulu
- 1989-1994 Necatibey İlköğretim Okulu

İŞ DENEYİMİ

- 2007-..... İZMİR ATATÜRK EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ,
PSİKİYATRİ KLİNİĞİ

MESLEKİ EĞİTİM VE KONGRELER

- 2014 Integrative Therapy, Richard G. Erskine
- 2008-2013 Aile ve Çift Terapisi Eğitimi, Dr. Murat Dokur, Aile ve Evlilik Terapisi Derneği.
- 2013 Integrative and Relational Transactional Analysis, Richard G. Erskine
- 2013 Transaksiyonel Analiz Eğitimi TA (303), Julie Dora Hay
- 2013 8. Avrupa Aile Terapisi Kongresi, İstanbul
- 2012-2013 Transaksiyonel Analiz Eğitimi TA (303), Prof. Dr. Füsün Akkoyun
- 2011 Gelişimsel Transaksiyonel Analiz, Transaksiyonel Analiz Eğitimi TA (202), Julie Hay
- 2011 Self-Reparenting, Transaksiyonel Analiz Eğitimi TA (202), Maria C. Gilbert
- 2011 6. Ulusal Aile ve Evlilik Terapileri Kongresi, İstanbul Teknik Üniversitesi
- 2010 Transaksiyonel Analiz Eğitimi TA (202), Maria C. Gilbert
- 2009 5. Ulusal Aile ve Evlilik Terapileri Kongresi, İstanbul Teknik Üniversitesi
- 2009-2012 Transaksiyonel Analiz Eğitimi TA (202), Prof. Dr. Füsün Akkoyun
- 2009 Transaksiyonel Analiz Eğitimi TA (101), Prof. Dr. Füsün Akkoyun
- 2009 Psikoterapi Süpervizyonu (Dış grup), Doç. Dr. Azmi Varan
- 2008 Tematik Algı Testi, Doç. Dr. Azmi Varan
- 2008 Stratejik Aile Terapisi Eğitimi ve Süpervizyonu, Uzm. Psk. Emre Konuk, Uzm. Psk. Hakan Yüksek, Davranış Bilimleri Enstitüsü.
- 2007 Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (Sertifikalı), Psk. Dr. Umut Yıldız, Türk Psikologlar Derneği
- 2007 WISC-R Çocuklar için Zeka Testi (Sertifikalı), Uzm. Psk. Esmahan Orçin, Türk Psikologlar Derneği
- 2006 8. İzmir Psikanaliz ve Psikoterapi Günleri, Halime Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Vakfı

- 2006 Klinik Görüşme Teknikleri, Uzm. Psk. Nurdan Ökten, Türk Psikologlar Derneği
- 2006 11. Ulusal Psikoloji Öğrencileri Kongresi, Ege Üniversitesi
- 2006 3. Çocuk Psikanalizi Günleri, İstanbul Psikanaliz Derneği
- 2005 7. İzmir Psikanaliz ve Psikoterapi Günleri, Halime Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Vakfı
- 2005 10. Ulusal Psikoloji Öğrencileri Kongresi, Mersin Üniversitesi
- 2004 13. Ulusal Psikoloji Kongresi, İstanbul Bilgi Üniversitesi
- 2004 9. Ulusal Psikoloji Öğrencileri Kongresi, Uludağ Üniversitesi
- 2003 8. Ulusal Psikoloji Öğrencileri Kongresi, Ankara Üniversitesi

ÖZET

EVLİ BİREYLERDE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN KÖK AİLE İLE İLİŞKİLER,
BENLİK SAYGISI VE EVLİLİK DOYUMU AÇISINDAN YORDANMASI

AKDAĞ, Funda

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Zeynep CİHANGİR ÇANKAYA

Eylül, 2014

Bu araştırma evli bireylerde psikolojik iyi oluşun, kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumu açısından yordanma gücünün belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin yetişkinler için geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları 234 yetişkin bireyle gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın örneklemini İzmir ilinde yaşayan 386 evli birey oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama araçları olarak Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Kök Aile ile İlişkiler Envanteri, Rosenberg Benlik Saygısı Alt Ölçeği, Evlilik Yaşamı Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada toplanan verileri analiz etmek için Sosyal Bilimler İstatistik Paket Programı (SPSS) 17.0 kullanılmıştır.

Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun, kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumu açısından yordanma gücünün belirlenmesi amacıyla aşamalı çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırmanın bulguları incelendiğinde, benlik saygısı ve evlilik doyumunun evli bireylerde psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu, ancak kök aile ile ilişkiler değişkeninin evli bireylerde psikolojik iyi oluşu yordamadığı görülmüştür. Bu bulgular literatürdeki önceki araştırma bulguları ile karşılaştırılarak tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik İyi Oluş, Kök Aile ile İlişkiler, Benlik Saygısı, Evlilik Doyumu

ABSTRACT**PREDICTING OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN MARRIED
INDIVIDUALS, ACCORDING TO RELATIONSHIPS WITH FAMILY OF ORIGIN,
SELF-ESTEEM AND MARITAL SATISFACTION**

AKDAĞ, Funda

Guidance and Psychological Counseling

Supervisor: Yrd. Doç. Dr. Zeynep CİHANGİR ÇANKAYA

September, 2014

This study was conducted in order to determine the predictive power of relationships with family of origin, self-esteem and marital satisfaction in psychological well-being of married individuals.

The validity and reliability studies of the Flourishing Scale for adults was conducted with 234 adults.

The sample of the research contained 386 married people who were located in İzmir. Flourishing Scale, The Scale of Relations with Family of Origin, Rosenberg Self-Esteem Scale, Marriage Life Scale, and Personal Information Form which was designed by the researcher were used in the study. The Statistical Package for Social Sciences (SPSS) version 17.0 was used to analyze the data collected on this research.

Stepwise multiple regression analysis was used to determine predictive power of relationships with family of origin, self-esteem and marital satisfaction in psychological well-being of married individuals.

Considering the findings of the study, it was found that self-esteem and marital satisfaction were significant predictors of psychological well-being in married individuals, but relationships with family of origin did not predict psychological well-being in married individuals. These findings were discussed in comparison with the findings of previous research in the literature.

Key Words: Psychological Well-Being, Relationships with Family of Origin, Self-Esteem, Marital Satisfaction