

**T.C.**  
**AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**AİLE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI**  
**AİLE DANIŞMANLIĞI YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**  
**2022-YL-018**

**EVLİ BİREYLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARI,  
EVLİLİKTE ÇATIŞMA ÇÖZÜM STİLLERİ VE PSİKOLOJİK  
İYİ OLUŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

**HAZIRLAYAN**  
**Seren Nadiye BELECİ**

**TEZ DANIŞMANI**  
**Prof. Dr. Nermin KORUKLU**

**AYDIN-2022**

**T.C.**  
**AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**  
**AYDIN**

Bu tezde sunulan tüm bilgi ve sonuçların, bilimsel yöntemlerle yürütülen gerçek deney ve gözlemler çerçevesinde tarafımdan elde edildiğini, çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kuralların gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

12 / 01 / 2022

Seren Nadiye BELECİ

## ÖZET

### EVLİ BİREYLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARI, EVLİLİKTE ÇATIŞMA ÇÖZÜM STİLLERİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Seren Nadiye BELECİ

Yüksek Lisans Tezi, Aile Danışmanlığı (Disiplinlerarası) Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Nermin KORUKLU

2022, XIII + 122 sayfa

Bu çalışmanın temel amacı, evli bireylerde temel psikolojik ihtiyaçlar, evlilikte çatışma çözüm stilleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek olarak belirlenmiştir. Bu kapsamda demografik özellikler, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve eşlerin çatışma çözüm stillerinin evli bireylerin psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Aynı zamanda evli bireylerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide evlilikte çatışma çözüm stillerinin aracılık rolü araştırılmıştır.

Araştırmanın çalışma grubunu İzmir ve Aydın illerinde yaşayan en az bir yıldır evli 357 birey oluşturmuştur. Katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği olmak üzere dört farklı öz bildirim dayalı veri toplama aracı uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS, LISREL ve JASP programlarından yararlanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler Karar Ağacı (CHAID) ve Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) ile analiz edilmiştir.

Karar ağacı analizi sonucunda, evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini açıklayan en önemli değişkenin özerklik ihtiyacı olduğu görülmüştür. Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini açıklayan diğer değişkenler ise, olumsuz çatışma çözüm stili, yeterlik ihtiyacı ve ilişkisellik ihtiyacı olarak belirlenmiştir. Yapısal eşitlik modeli yol analizleri sonucunda, evli bireylerde ilişkisellik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide olumlu çatışma çözüm stiline pozitif yönde kısmi aracılık rolü olduğu; yeterlik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide itaat etme stiline pozitif yönde kısmi aracılık rolü olduğu; özerklik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide itaat etme stiline negatif yönde kısmi aracılık rolü olduğu; özerklik, yeterlik ve ilişkisellik psikolojik ihtiyaçları ile psikolojik iyi oluş arasında olumsuz ve geri çekilme çatışma çözüm stillerinin aracılık rolünün olmadığı bulunmuştur.

**ANAHTAR SÖZCÜKLER:** Aracılık Testi, CHAID, Çatışma Çözüm Stilleri, Evlilik, İlişki, Psikolojik İyi Oluş, Temel Psikolojik İhtiyaçlar.

## **ABSTRACT**

### **THE INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIPS AMONG BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS, MARITAL CONFLICT RESOLUTION STYLES AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING**

Seren Nadiye BELECI

MSc Thesis at Family Counseling (Interdisciplinary)

Supervisor: Prof.Dr. Nermin KORUKLU

2022, XIII + 122 pages

The main purpose of this research is to analyze the relationships among basic psychological needs, marital conflict resolution styles and psychological well-being in married individuals. In this context, the effects of basic psychological needs and marital conflict resolution styles on the psychological well-being were investigated. At the same time, the mediating role of marital conflict resolution styles in the relationship between psychological needs and psychological well-being was investigated.

The study group of the research consisted of 357 individuals who have been married for at least one year and also reside in İzmir and Aydın. Four different self-report data collection tools, namely Demographic Information Form, Psychological Well-Being Scale, Conflict Resolution Styles Scale, and Basic Psychological Needs Scale, were applied to the participants. SPSS, LISREL and JASP programs were used in the analysis of the data. Relationships between variables were analyzed with Decision Tree (CHAID) and Structural Equation Model (SEM).

According to the findings of the decision tree analysis, it was found that the best defining variable of psychological well-being of married individuals is the need for autonomy. Other variables which defined psychological well-being of married individuals are negative conflict resolution style, need for competence and need for relatedness. According to the findings of the path analysis of structural equation model, positive conflict resolution style had positive partial mediation effect between need for relatedness and psychological well-being; obedience conflict resolution style had positive partial mediation effect between need for competence and psychological well-being; obedience conflict resolution style had negative partial mediation effect between need for autonomy and psychological well-being; negative and retreat conflict resolution styles did not have mediating effect between needs for autonomy, competence and relatedness and psychological well-being.

**KEY WORDS:** Basic Psychological Needs, CHAID, Conflict Resolution Styles, Marriage, Mediation Test, Psychological Well-Being, Relationship.

## ÖNSÖZ

Bu araştırmada evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçları, psikolojik iyi oluşları ve evlilikte Çatışma özüm stilleri arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Araştırmada demografik özellikleri, özerklik, yeterlik, ilişkisellik temel psikolojik ihtiyaçları, olumlu, olumsuz, itaat etme ve geri çekilme çatışma çözüm stillerinin psikolojik iyi oluş üzerinde etki düzeyi ile özerklik, yeterlik ve ilişkisellik temel psikolojik ihtiyaçları ile psikolojik iyi oluş arasında çatışma çözüm stillerinin aracılık rolü incelenmiştir. Bu değişkenlerin birlikte ele alındığı araştırmaya rastlanmadığı için yapılan araştırmanın alanyazına katkısı olacağı düşünölmektedir. Evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarını arttırmak amacıyla yapılacak uygulamalarda özerklik, yeterlik, ilişkisellik temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu ile evlilikte olumlu çatışma çözüm davranışlarının arttırılması ve olumsuz çatışma çözüm davranışlarının azaltılmasının üzerinde durulmasının fayda sağlayacağı söylenebilir.

Tez sürecimde bana yol gösteren değerli tez danışmanım Prof. Dr. Nermin Koruklu'ya ve tez sürecime katkı sağlayan değerli hocalarım Doç. Dr. Yaşar Kuzucu'ya, Doç. Dr. Gökhan Aksu'ya ve Doç. Dr. Orkide Bakalım'a teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitim sürecimde etkili bir aile danışmanı olmam için perspektif kazanmamı sağlayan Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Aile Danışmanlığı Anabilim Dalı'ndaki tüm hocalarıma teşekkür ederim.

Tez sürecimde zorlandığımda ve motivasyonum düştüğünde beni dinleyen, motive eden ve bana yardım eden arkadaşlarıma ve Liman Psikoloji'deki çalışma arkadaşlarıma çok teşekkür ederim.

Son olarak, tüm eğitim hayatım boyunca bana inanan, maddi ve manevi her türlü desteği sağlayan anneme ve babama, sevgisi ve dualarıyla her zaman yanımda olan babaanneme ve doğduğu andan itibaren varlığıyla hayatıma anlam katan kardeşime bu süreçte de yanımda oldukları için teşekkür ederim.

Seren Nadiye BELECİ

# İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY SAYFASI.....	iii
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİM SAYFASI.....	iv
ÖZET .....	v
ABSTRACT.....	vi
ÖNSÖZ.....	vii
ŞEKİLLER DİZİNİ .....	xi
TABLolar DİZİNİ.....	xii
EKLER DİZİNİ .....	xiii
GİRİŞ.....	1
<b>1. BÖLÜM</b> .....	9
1. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	9
1.1. Psikolojik İyi Oluş .....	9
1.1.1. Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli.....	10
1.1.2. Diener'in Sosyo-Psikolojik İyi Oluş Modeli.....	14
1.1.3. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler.....	16
1.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar.....	21
1.2.1. Öz Belirleme Kuramı .....	23
1.2.2. Özerklik İhtiyacı.....	26
1.2.3. Yeterlik İhtiyacı .....	29
1.2.4. İlişkisellik İhtiyacı.....	30
1.3. Evlilik Çatışması.....	33
1.3.1. Evlilik Çatışmasına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar .....	36
1.3.1.1. Bağlanma kuramı.....	37
1.3.1.2. Yükleme kuramı .....	38

1.3.1.3. Denge kuramı .....	39
1.3.2. Evlilikte Çatışma Çözüm Stilleri .....	40
<b>2. BÖLÜM</b> .....	48
2. YÖNTEM.....	48
2.1. Araştırmanın Modeli.....	48
2.2. Örneklem .....	48
2.3. Veri Toplama Araçları .....	50
2.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	50
2.3.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	50
2.3.3. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği .....	51
2.3.4. Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği.....	52
2.4. Verilerin Analizi .....	53
<b>3. BÖLÜM</b> .....	55
3. BULGULAR .....	55
3.1. Kayıp Veriler .....	55
3.2. Örneklem Büyüklüğü.....	55
3.3. Uç Değerler.....	55
3.4. Dağılımın Normallik Varsayımları.....	56
3.5. Çalışmada Ele Alınan Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler.....	56
3.6. Korelasyon Analizi ve Çoklu Bağlantı Sorunu.....	57
3.7. CHAID Analizine İlişkin Bulgular .....	58
3.8. Yapısal Eşitlik Modeli ile Aracılık Testine İlişkin Bulgular .....	60
<b>4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER</b> .....	72
4.1. Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluşunu Belirlemede Temel Psikolojik İhtiyaçların ve Çatışma Çözüm Stillerinin Rolü .....	72

4.2. Evli Bireylerin Temel Psikolojik İhtiyaçları ile Psikolojik İyi Oluşu Arasında Çatışma Çözüm Stillerinin Aracılık Rolü.....	78
4.2.1. Olumlu Çatışma Çözüm Stilinin Aracılık Rolü .....	80
4.2.2. Olumsuz Çatışma Çözüm Stilinin Aracılık Rolü .....	83
4.2.3. İtaat Etme Çatışma Çözüm Stilinin Aracılık Rolü .....	83
4.2.4. Geri Çekilme Çatışma Çözüm Stilinin Aracılık Rolü.....	86
4.3.Araştırmanın Sonuçları .....	87
4.4. Öneriler .....	88
4.4.1. Uygulamacıya Öneriler .....	88
4.4.2. Araştırmacıya Öneriler.....	89
4.5. Sınırlılıklar .....	89
<b>5. KAYNAKLAR</b> .....	<b>91</b>
<b>6. EKLER</b> .....	<b>111</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	<b>122</b>



## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1.1. Psikolojik iyi oluşun alt boyutları .....	11
Şekil 3.1. Psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde etkili olan değişkenleri belirlemeye yönelik karar ağacı.....	58
Şekil 3.2. Olumlu çatışma çözme stilinin aracılık rolüne ilişkin sonuçlar .....	63
Şekil 3.3. Olumsuz çatışma çözme stilinin aracılık rolüne ilişkin sonuçlar .....	66
Şekil 3.4. İtaat etme stilinin aracılık rolüne ilişkin sonuçlar .....	68
Şekil 3.5. Geri çekilme stilinin aracılık rolüne ilişkin sonuçlar .....	70



## TABLULAR DİZİNİ

Tablo 2.1. Katılımcılara ilişkin demografik özellikler .....	48
Tablo 3.1. Araştırma kullanılan değişkenlerine ilişkin basıklık ve çarpıklık katsayı değerleri .....	56
Tablo 3.2. Ölçek puanlarına ilişkin betimsel istatistikler .....	56
Tablo 3.3. Gözlenen değişkenlere ilişkin korelasyon katsayıları .....	57
Tablo 3.4. Ölçme modeline ilişkin standardize edilmiş ve edilmemiş çözümlenme değerleri, standart hata ve t değerleri.....	60
Tablo 3.5. Olumlu çatışma çözüm stilinin temel psikolojik ihtiyaçlar ile psikolojik iyi oluş arasındaki etkilerine ilişkin sonuçlar .....	62
Tablo 3.6. Olumsuz çatışma çözme stilinin temel psikolojik ihtiyaçlar ile psikolojik iyi oluş arasındaki etkilerine ilişkin sonuçlar .....	64
Tablo 3.7. İtaat etme stilinin temel psikolojik ihtiyaçlar ile psikolojik iyi oluş arasındaki etkilerine ilişkin sonuçlar .....	67
Tablo 3.8. Geri çekilme stilinin temel psikolojik ihtiyaçlar ile psikolojik iyi oluş arasındaki etkilerine ilişkin sonuçlar .....	69

## EKLER DİZİNİ

Ek 1. Etik Kurul Kararı .....	111
Ek 2. Demografik Bilgi Formu.....	112
Ek 3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	114
Ek 4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği .....	115
Ek 5. Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği .....	116
Ek 6. Ölçek Kullanım İzinleri.....	117
Ek 7. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi .....	119
Ek 8. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi .....	120
Ek 9. Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi.....	121

## GİRİŞ

Evlilik, sürekli olarak değişen ve gelişen bir ilişki türüdür. Bu değişimle paralel olarak evliliğin farklı işlevlerinin ön plana çıktığı, birbirinden ayrılan ve benzeşen taraflarıyla çeşitli tanımları bulunmaktadır. Kottak (1951), evliliği bir erkek ve bir kadın arasında kurulan, kadından doğan çocukların her iki ebeveynin de meşru çocukları olarak kabul edildiği birlik olarak tanımlarken, Güvenç (1984), kadın ve erkek arasındaki cinsel ilişkinin toplumsal normlara uygun hale getirilmesi olarak açıklamıştır, Bakırcıoğlu'na göre (2014) evlilik karşı cinslerin sevgi, arkadaşlık, güvenlik ve cinsel doyum sağlama, çocuk dünyaya getirme, onun bakım ve sorumluluğunu paylaşma gibi gereksinimlerini gidererek mutlu olmak amacıyla oluşturduğu bir ortak yaşama biçimidir, Öztan (2000)'a göre ise, farklı cinsiyetlerden iki bireyin hukuki açıdan bir araya gelerek oluşturdukları sosyal, ahlaki ve hukuki bir kurumdur. Toplum, evlilik yoluyla karşı cinsle yaşanan yakın ilişkiyi resmi olarak tanır, kabul ederler. Bu tanımlar değerlendirildiğinde, evliliğin bireylerin yaşamında soyun devamlılığı, cinsel doyum, sosyal ve duygusal destek sağlama gibi farklı işlevlerine ve toplumsal ve hukuki olarak kabul edilmesine vurgu yapıldığı görülmektedir.

Tüm toplumlarda geleneksel ve resmi olarak kabul görmüş tek birliktelik türü olan evliliğin temelinde biyolojik, sosyal ve psikolojik ihtiyaç ve içgüdüler olmasıyla birlikte neredeyse bütün toplumlar bu çekimi yasal bir kurum haline getirmiştir (Tarhan, 2011). Evlilik kurumunun toplumsal yaşamın devamlılığında kritik rolleri vardır. Evlilik insanın kolektif yaşam düzenine ve toplum kurallarına uygun bir hayat sürmesini sağlaması nedeniyle çok önemlidir (Bacanlı, 2001). Her toplumda olduğu gibi Türk toplumunda da kültürel, yasal, ahlaki olarak onaylanan; belli bir yaştan sonra insanların hayatlarını karşı cinsten seçtikleri kişi ile paylaşmak üzere başvurduğu en yaygın kurum evliliğidir.

Türk kültüründe evlenmek, kişinin hayatındaki önemli dönüm noktalarındandır ve topluma ve ailesine yönelik sorumluluğu olarak görülmektedir (Öner, 2013). Geçmişte daha çok aile, akraba ve eş-dost aracılığı ile gerçekleşen geleneksel evlilikler daha yaygınken, günümüzde bireylerin kendi özgür seçimleri ile evlilik yapması giderek yaygınlaşmaktadır. Günümüzdeki bu tür çağdaş evliliklerde çiftlerin hedefi birlikte gelişmek ve mutlu yaşamaktır. Evliliğin nasıl sürdürüleceği gelenekler yerine çiftler tarafından belirlenmektedir (Bakırcıoğlu, 2014).

Bireylerin özgür tercihleriyle yaptıkları evliliklerdeki artışla birlikte boşanma oranlarının arttığı görülmektedir. Ülkemizde de her geçen yıl evliliklerin sürdürülebilirliği azalmakta, boşanma oranları giderek artmaktadır. T.C. Başbakanlık Türkiye İstatistik Kurumunun 2019 yılı 'Evlenme ve Boşanma İstatistikleri' verilerine göre; 2018 yılında 554 bin 389 çift evlenmiş; 143 bin 573 çift boşanmıştır. 2019 yılında ise yeni evlenen çiftler bir önceki yıla göre %2,3 azalarak 541 bin 424 olurken, boşanan çiftler bir önceki yıla göre %8,0 artarak 155 bin 47 olduğu görülmüştür (TÜİK, 2019). 2020 yılında evlenen çiftlerin sayısı 487 bin 270 olurken boşanan çiftlerin sayısı 135 bin 22 olmuştur. Görüldüğü gibi evlenme oranları %10,1 azalırken, boşanma oranları da aynı şekilde %13,8 azalma göstermiştir (TÜİK, 2020). Bu azalmanın 2020 yılında küresel bir kriz olan Covid-19 pandemisinden kaynaklandığı düşünülebilir. 2020 yılına kadar boşanma oranlarının giderek artış göstermesi evlilik kurumuna etki eden faktörleri düşündürmektedir.

Medeni durumun, bireylerin psikolojik refahı ile ilişkisi araştırmalara konu olmuştur. (Marks ve Lambert, 1998; Waite ve Gallagher 2000). Evlenmek, insanların yaşamlarına daha büyük bir anlam duygusu katması ve çoklu sosyal rolleri doldurmalarını sağlaması yoluyla psikolojik sağlığı korumaktadır (Burton 1998). Evli olmak, tutarlı bir sosyal ve duygusal destek kaynağı olabilecek bir eş sağladığında psikolojik sorunlardan korumaktadır (Waite ve Gallagher 2000). Sosyal bilimciler, evli bireylerin bekâr, ayrılmış veya boşanmış bireylere göre daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeylerine sahip olduğunu bildirmektedir (Horowitz vd., 1997; Waite 1995). Bireylerin psikolojik iyilik hallerinin evlendiklerinde önemli ölçüde arttığı boylamsal araştırmalarla desteklenmiştir (Marks ve Lambert, 1998).

Bireylerin iyi oluşu, mutluluk ve yaşam doyumu düzeylerine göre değerlendirildiğinde öznel iyi oluş; kendini gerçekleştirme ve yaşamda fonksiyonel birey olma düzeylerine göre değerlendirildiğinde ise psikolojik iyi oluş olarak tanımlanmaktadır (Deci ve Ryan, 2001). Öznel iyi oluş, yaşam doyumu, olumlu duygunun varlığı ve olumsuz duygunun olmaması olmak üzere üç bileşenden oluşur ve bireylerin hayatlarının duygusal ve bilişsel yönden değerlendirmesini içerir (Diener, 2000). Psikolojik iyi oluş ise, bireyin kendini ve geçmişini kabul etme, büyüme ve gelişime açık olma, insanlarla olumlu ilişkiler kurma, yaşamda anlamlı hedeflere sahip olma, özerk olma ve çevresini etkileyebilme kapasitesine ilişkin altı farklı boyutta işlevselliğe dair bütüncül bir değerlendirmedir (Ryf ve Keyes, 1995). İnsanın iyi olma arayışı, sadece zevk aramanın, iyi hissetmenin ve tatmin olmanın ötesine geçen bir alanı kaplar (Heintzelman, 2018). Bu nedenle araştırmanın yordanan değişkeni evli bireylerde psikolojik iyi oluş olarak tercih edilmiştir. Araştırmada, Diener ve

meslektaşlarının (2009; 2010) bireylerin işlevsellik ve iyimserlik düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirdiği Psikolojik İyi Oluş (Flourishing) Ölçeği kullanılarak bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini ele almak amaçlanmıştır.

Toplumsal yaşamda evlilik, çeşitli haklar, görevler ve ayrıcalıklar sağlayan bir durumdur (Dnes ve Rowthorn, 2002). Evlilik hayatının, eşlerin ihtiyaç ve güdülerini biyolojik, sosyal ve psikolojik yönlerden doyurması beklenmektedir. Evlilik, öncelikle insanların biyolojik bir ihtiyacı olan cinsel güdülerini doyurmalarını sağlar (Ekşi ve Kahraman, 2012). Kadın ve erkeğin birbirine karşı içgüdüsel olarak cinsel eğilimi vardır. Bu eğilim insan ırkının devamlılığı için gereklidir. Evlilik yoluyla insanlar kendi nesillerini devam ettirir (Tarhan, 2011). Evlenmek, insanların kişilerarası ilişkilerde sosyal duygusal ihtiyaçlarını çeşitli şekillerde karşıladığı en birincil yoldur (Teachman vd., 2013). Eşler evlilik yaşantısında güven, desteklenme, dayanışma, onaylanma, ortak bir gelecek, sevmesevilme, beğenilme, yakınlık, ait olma, gelişim ve mutlu olma gibi psikolojik ihtiyaçlarını doyurabilmektedir (Glenn, 1991; İlhan ve Işık, 2019; Özgüven, 2009).

Temel psikolojik ihtiyaçların doymu bireylerde büyüme, gelişim ve iyi oluş için gereklidir (Deci ve Ryan, 1985). Deci ve Ryan'ın (2000) öz belirleme kuramına göre, sağlıklı kişisel gelişim ve iyi olma için özerklik, yeterlik ve ilişkisellik olmak üzere üç tür temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması gerekmektedir. Özerklik, kişinin kendi yaşamını kendisinin düzenlediğini hissetme ihtiyacını ifade eder; yeterlik, çevresine hâkim olma ve içinde bulunduğu çevrede değerli olduğunu hissetme ihtiyacını ifade eder; ilişkisellik ise, başkalarıyla bağlantıda olma, destek ve aidiyet hissetme ihtiyacını ifade eder (Deci ve Ryan, 2000). Bu temel ihtiyaçlar doğuştan gelir ve kişilerarası ilişkilerde yaşam boyu desteklenir. Destekleyici bağlam ihtiyaçların doyumunu ve dolayısıyla iyi olma düzeylerini artırır, zorlayıcı ve engelleyici bağlamda bireyler tatmin edilmeye ihtiyaç duyar ve bu da iyi olma düzeylerini düşürür ve hastalığa yol açabilir (Deci ve Ryan, 2000; Ryan ve Deci, 2017). Yurt içi ve yurt dışı alanyazınında temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun bireylerin iyi oluşunu arttırdığını ortaya koyan araştırmalar olduğu görülmektedir (Akbağ ve Ümmet, 2018; Cihangir-Çankaya, 2009; Chen vd., 2015; Çivitçi; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; DeHaan vd., 2016; Milyavskaya ve Koestner, 2011; Vansteenkiste ve Ryan, 2013). İlgili alanyazında evli bireylerde temel psikolojik ihtiyaçları doyumunun iyi oluş düzeyleri üzerinde etkili olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Knee vd., 2013; Kulaber Demirci, 2019; Patrick vd., 2007). İlgili kuramsal açıklama ve araştırma bulguları, evli

bireylerde temel psikolojik ihtiyaçlarının doymu ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişki olduğunu, temel psikolojik ihtiyaçların doymununun psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilediğini düşündürmektedir. Evli bireylerde temel psikolojik ihtiyaçlar ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalar çok sınırlı olduğundan araştırmamızın bu eksikliği gidermeye katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Öz belirleme kuramı, insanların yüksek kalitede yakın ilişkiler yaşaması için temel psikolojik ihtiyaçların üçünün de ilişkide karşılıklı olarak doyurulması gerektiğini önermektedir (Deci ve Ryan, 2014). Özerklik, yeterlik ve ilişkisellik psikolojik ihtiyaçlarının doymunu destekleyen ilişkilerin daha yüksek ilişki kalitesine sahip olduğu ve temel psikolojik ihtiyaçları doymu yüksek olan bireylerin eşleriyle daha açık, net ve doğal şekilde iletişim kurdukları varsayılmaktadır (Guardia ve Patrick, 2008; Knee vd., 2013). Evli birey ve çiftlerle yapılan araştırmalarda temel psikolojik ihtiyaçların doymununun evlilik uyumu, evlilik doymu, evlilik kalitesi, çatışma çözümü, eş tükenmişliği, eş şiddeti gibi ilişki türden değişkenlerle ilişkilerinin incelendiği görülmektedir (Anderson, 2020; Candemir Karaburç, 2017; Karamehmetoğlu Çemberci, 2019; Hadden, 2013; Knee vd., 2005; Petit vd., 2017). Temel psikolojik ihtiyaçlarının doymununun evlilik uyumu, evlilik doymu ve evlilik kalitesi değişkenlerini pozitif yönde eş tükenmişliği, eş şiddeti değişkenleri ile negatif yönde etkileri olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doymununun evlilik ilişkisi üzerinde etkili bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

Uzun süreli evliliğinden memnun olmayan bireylerin boşananlara kıyasla genel mutluluk, yaşam doymu, benlik saygısı ve genel sağlık düzeylerinin daha düşük olduğu, psikolojik stres seviyelerinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Hawkins ve Booth, 2005; Glenn ve Weaver 1981). Buna göre evliliğin bireylerin psikolojik iyilikleri üzerine etkilerinin evlilik ilişkisinin bazı niteliklerine bağlı olarak değiştiğini söylenebilir ve bu niteliklerin ne olduğu üzerinde durulması önemlidir. Evlilik ilişkisini etkileyen en önemli faktörlerden biri farklılıkların nasıl ele alındığıdır. Bireyler evliliklerinde desteklenmeyi beklerler ancak her kişilerarası ilişkide olduğu gibi evlilik ilişkisinde de beklenti ve çıkarların uyuşmaması, fikir ayrılıkları yaşanması kaçınılmazdır (Fincham, 2003). Eşler arasında zaman zaman ortaya çıkan anlaşmazlık, farklılık ve uyumsuzluklara evlilik çatışması denir (Cahn, 1992). Evlilikte kaçınılmaz olarak ortaya çıkan çatışmaların ele alınma şeklinin ilişkiyi daha güçlü hale getirerek eşlerde daha fazla yakınlık duygusu

oluşmasına yardımcı olabildiği ya da eşleri duygusal olarak birbirinden uzaklaştırarak boşanmaya sebep olabildiği bildirilmiştir (Gottman ve Krokoff, 1989; Mayer, 2000).

Çiftin ilişkisindeki uyuşmazlığın çözülmemesi ve yıkıcı şekilde ele alınması psikolojik sağlık, fiziksel sağlık ve aile sağlığı için olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Fincham, 2003). Çiftin ortaya çıkan çatışmaları ele alma şeklinin, her bir eşin zihinsel, fiziksel, psikolojik sağlığını etkilediğini ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Gottman ve Krokoff, 1989; Gottman, 1991; O'Leary ve Smith, 1991). Evliliklerdeki yıkıcı çatışmaların, depresyon, davranış sorunları, çocuk suçluluğu, fiziksel sağlık, şiddet ve birçok işlev bozukluğu ve psikopatoloji dâhil olmak üzere yetişkinler ve çocukları üzerinde birçok olumsuz sonuçlar ile de ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Gottman, 1998; Stanley vd., 1995). Evlilik stresi ve boşanmanın önde gelen risk faktörlerinden birinin yıkıcı çatışma davranışları olduğunu ortaya koyan boylamsal çalışmalar vardır (Stanley vd., 1995). Whisman ve Uebelacker (2006) çiftler arasındaki yüksek stresin aile ve arkadaşlarla sosyal rol bozukluğu, azalan iş işlevselliği, ağrı ve kaygı, zihinsel ve fiziksel sağlığın azalması ve intihar düşüncesi olasılığının artması ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Evlilik çatışmasının yıkıcı davranışlarla yönetilmesinin bireysel sağlığı, evlilik ilişkisini ve çocukları olumsuz etkilemesi nedeniyle evlilik çatışması sırasındaki davranış örüntülerini ve çatışma sırasındaki davranışlarının hangi faktörlerle ilişkili olduğunu anlamak ve buna bağlı olarak bireylerin etkili çatışma çözme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak gerekmektedir.

Evlilik çatışması sırasında bireylerin durumu yönetmek için kullandıkları “çatışma çözüm stilleri” olarak ifade edilen, tekrar eden belirli davranış örüntüleri bulunmaktadır (Hocker ve Wilmot, 2017). Bireylerin evlendikten sonra ortaya çıkan çatışmaları ele alırken çatışma çözüm davranışları geliştirip zamanla devam ettirdikleri bulunmuştur (Schneewind ve Gerhard, 2002). Gottman ve Krokoff (1989) çiftlerin evliliklerinde yaşadıkları çatışmaları gözlemleyerek çiftlerin evlilikteki çatışma etkileşimlerini ve bu etkileşimlere göre ilişki doyumundaki değişimleri araştırmışlardır. Araştırma sonucunda, olumlu problem çözme ve itaat etme pozitif çatışma etkileşimleri; savunmaya geçme, eleştiri, inatlaşma ve etkileşimden geri çekilme paternlerini negatif çatışma etkileşimleri olarak sınıflandırmıştır. Kurdek (1994), Gottman ve Krokoff'un (1989) sınıflamasını temel alarak dört çatışma çözüm stili belirlemiştir. Bu çatışma çözüm stratejileri; olumlu problem çözme, çatışmaya katılım, geri çekilme ve itaat etme olarak kategorize etmiştir. Bu araştırmada ele alınan



çatışma çözüm stilleri Kurdek'in (1994) oluşturduğu çatışma çözüm stilleriyle paralel olarak Özen (2006) tarafından geliştirilmiş olup, olumlu çatışma çözüme, olumsuz çatışma çözüme, itaat etme ve geri çekilme olarak kategorize edilmiştir.

İlgili alanyazında çatışma çözüm stilleri ile evlilik doyumu, evlilik kalitesi, evlilik uyumu arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmalar bulunmaktadır (Korkmaz, 2020; Kurdek, 1994; Özen, 2006; Soylu ve Kağnıcı, 2015; Wagner vd., 2019). Evlilik doyumu üzerinde, olumlu çatışma çözüme stiline pozitif yönde, olumsuz çatışma çözüme stiline negatif yönde, itaat etme ve geri çekilme stillerinin hem pozitif hem de negatif yönde etkilerinin olduğunu ortaya koyan araştırmalar görülmektedir (Korkmaz, 2020; Kurdek, 1994). İlişki kalitesi üzerinde, olumlu çatışma çözüme stiline pozitif, olumsuz çatışma çözüme, itaat etme ve geri çekilme stillerinin negatif etkisi olduğu bulunmuştur (Wagner vd., 2019). Evlilik uyumu üzerinde ise olumsuz çatışma çözüme stiline negatif (Özen, 2006; Soylu ve Kağnıcı, 2015), itaat etme stiline pozitif (Soylu ve Kağnıcı, 2015) etkisi bulunurken, olumlu çatışma çözüme ve geri çekilme stillerinin anlamlı etkisi bulunmadığı görülmüştür (Özen, 2006; Soylu ve Kağnıcı, 2015). Yapılan araştırmalar bir bütün olarak değerlendirildiğinde evlilikte kullanılan çatışma çözüm stilleri ile evlilik doyumu, evlilik uyumu ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkilerin varlığı ve yönünün değişkenlik gösterdiği görülmektedir. Evlilikte çatışma çözüm stillerinin hangi faktörlere göre belirlendiğini ve çatışma çözüm stillerinin evlilik ilişkisinin ve dolayısıyla bireyin iyi oluşu üzerindeki etkilerinin hangi faktörlerle ilişkisi olduğunu açıklayan yeterli düzeyde araştırmaya rastlanmamıştır. Literatürdeki bu eksikliği gidermeye katkı sağlayacak yeni araştırmalar yapılması gerekmektedir.

Temel psikolojik ihtiyaçları doyumu yüksek olan bireylerin eşleriyle daha açık, net ve doğal şekilde iletişim kurduğu ve evlilik kalitesinin yüksek olduğu varsayılmaktadır (Guardia ve Patrick, 2008; Knee vd., 2013). İlgili alanyazında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve çatışma çözümü üzerine yapılan araştırmalarda temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile yapıcı çatışma çözüme davranışları ve temel psikolojik ihtiyaçlar doyumunun engellenmesi ile yıkıcı çatışma çözüme davranışları arasında pozitif yönde ilişkilerin olduğu bulunmuştur (Patrick, 2007; Vanhee, 2018). İlgili varsayımlar ve araştırma sonuçlarına dayanarak temel psikolojik ihtiyaçlar ile eşlerin iletişim kurma tarzından etkilenen ve evlilik kalitesinin önemli bir bileşeni olan çatışma çözüm stilleri arasında anlamlı ilişki olduğu düşünülmektedir.

İlgili alanyazında, evli bireylerde psikolojik iyi oluş ile evlilik uyumu, evlilik doyumu, eş desteği, evlilikte problem çözme arasındaki ilişkilerin araştırıldığı çalışmalar bulunmaktadır (Akdağ ve Cihangir Çankaya, 2015; Daş, 2019; Uçar, 2018). Williams (2003), yüksek evlilik çatışmasından kaynaklanan stres ve düşük evlilik uyumunun yaşam doyumunu düşürdüğü ve depresif belirtileri arttırdığını bulmuştur. Evlilikte çatışma çözüm stilleri ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin evlilik doyumu ile ilişkisinin incelendiği araştırmalarda evlilik doyumunu olumlu çatışma çözme stili ve itaat etme stiline pozitif yönde, olumsuz çatışma çözme ve geri çekilme stiline negatif yönde etkilediğini (Korkmaz, 2020; Kurdek, 1994-1995; Legget vd., 2012); evlilik doyumunun ise psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilediğini (Akdağ ve Cihangir-Çankaya, 2015; Hüsrevoğlu, 2019; Uçar, 2018) ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır. Demiral'ın (2020) evlilikte kullanılan çatışma çözüm stillerinin mutluluk düzeyleri üzerine etkisini incelediği araştırmasında evli bireylerin kullandığı çatışma çözüm stilleri arttıkça ilişkide mutluluk düzeylerinin arttığı bulunmuştur. İlişkide mutluluk düzeyleri ile olumlu çatışma çözme, itaat ve geri çekilme stilleri arasında pozitif ilişki bulunurken, olumsuz çatışma çözme stili arasında negatif ilişki bulunmuştur (Demiral, 2020). Yapılan çalışmalar bir bütün olarak değerlendirildiğinde evlilikte kullanılan çatışma çözüm stilleri ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişki olduğu, çatışma çözüm stillerinin psikolojik iyi oluş üzerinde etkili faktörler olduğu düşünülmektedir.

İlgili alanyazın değerlendirildiğinde bireylerin evliliklerinde neden olumlu çatışma çözme, olumsuz çatışma çözme, itaat etme ve geri çekilme çatışma çözüm stilini kullandıklarını tatmin edici bir biçimde açıklamadığı görülmektedir. Bu araştırmada ilgili alanyazındaki bu eksikliği giderebilme çabasına katkı sağlamak amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu, çatışma çözüm stilleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiler araştırılacaktır. Evli bireylerde psikolojik ihtiyaçların doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide evlilikte çatışma çözüm stillerinin aracı rolünün incelenmesi bu çalışmayı özgün kılan yönlerindedir. Bu araştırma ile evli bireylerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, çatışma çözüm stilleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkileri daha iyi anlayabilmek ve bu bağlamda evli birey ve çiftleri destekleyici çalışmalar tasarlama ve uygulama açısından aile ve evlilik danışmanlığı alanına katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

Yapılan araştırmanın genel amaçları aşağıda verilmiştir:

1) Evli bireylerin demografik özelliklerinin, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun ve evlilikte çatışma çözüm stillerinin psikolojik iyi oluşları üzerinde etki düzeylerinin incelenmesi

2) Evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçları doyumunu ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide evlilikte çatışma çözüm stillerinin aracılık rolünün incelenmesi

Araştırmanın amaçlarına bağlı olarak araştırma hipotezleri aşağıda verilmiştir:

H<sub>1</sub>: Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde demografik özelliklerin, özerklik, yeterlik ve ilişkisellik temel psikolojik ihtiyaçları doyumunun, olumlu, olumsuz, itaat etme ve geri çekilme çatışma çözüm stillerinin anlamlı etkisi bulunmaktadır.

H<sub>2</sub>: Evli bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkisellik psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide olumlu çatışma çözüm stiline aracılık ilişkisi bulunmaktadır.

H<sub>3</sub>: Evli bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkisellik psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide olumsuz çatışma çözüm stiline aracılık ilişkisi bulunmaktadır.

H<sub>4</sub>: Evli bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkisellik psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide itaat etme çatışma çözüm stiline aracılık ilişkisi bulunmaktadır.

H<sub>5</sub>: Evli bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkisellik psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide geri çekilme çatışma çözüm stiline aracılık ilişkisi bulunmaktadır.

# 1. BÖLÜM

## 1. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde öncelikle psikolojik iyi oluş hakkında bilgi ve kuramsal açıklamalara yer verilip ardından psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörler üzerine yapılmış araştırmalar verilmiştir. Devamında araştırmanın diğer değişkenleri olan temel psikolojik ihtiyaçlar ve evlilikte çatışma çözüm stilleri hakkında kuramsal açıklamalara, bu değişkenlerle yurt içi ve yurt dışında yürütülmüş çalışmalara yer verilmiştir.

### 1.1. Psikolojik İyi Oluş

İnsanlar, Antik Yunan felsefecilerinden beridir iyi yaşamının ve mutlu olmanın doğasını merak etmişlerdir. “Hayatı yaşamaya değer, arzu edilen yapan şeyler nelerdir? Yüksek yaşam kalitesini ne belirler?” gibi sorular geçmişten bugüne farklı şekillerde cevaplanmıştır (Deci ve Ryan, 2001). Psikoloji biliminin geçmişine baktığımızda yapılan araştırmaların psikopatoloji ve negatif duygulanım üzerine yoğunlaştığı görülmektedir. İyi oluş, hastalığa sahip olmamak olarak kabul edilmiştir (Slade vd., 2017). Bu anlayışa dayalı psikolojik iyi olma durumu insanların zihinsel hastalık veya depresyonu gösteren belirtilere sahip olup olmadıkları ile ölçülmüştür. Bu ölçüt, uzun bir süre odak noktası psikopatolojinin iyileştirilmesi olan klinik psikolojinin ihtiyaçlarına cevap vermiştir (Ryff, 1995). Ancak psikopatoloji odaklı bakış açısı, kurtulması gereken bir patolojisi olmayan çoğu insanı kapsamadığı için alanın belirli bir kesimle sınırlandırılmıştır. Pozitif psikoloji akımı ile birlikte iyi oluş araştırmalarında iyi yaşam odak alınmaya başlanmıştır (Slade vd., 2017).

Psikoloji alanında pozitif psikolojinin önem kazanması ile birlikte psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam kalitesi, yaşam doyumu gibi iyi yaşamı temsil eden kavramlar üzerine yapılan çalışmaların arttığı görülmektedir (Keyes vd., 2002). Günümüzde, psikoloji alanında iyi oluşu açıklayan hedonik ve eudaimonik olmak üzere iki temel yaklaşım vardır (Dodge vd., 2012). Hedonizm (hazcılık), eski bir Yunan filozofu olan Aristoteles'in yaşam amacının haz ve mutluluğu en üst düzeye çıkarmak olduğu düşüncesine dayanmaktadır (Dodge vd., 2012). Hedonik bakış açısına göre iyi oluş, mutluluk ve yaşamdan doyum sağlama ile ilişkilendirilmiştir. Hedonik iyi oluşun amacı, mutluluğu en üst düzeye çıkarmak için yaşamın iyi veya kötü unsurlarını bulmaktır. Hedonik açıdan iyi oluş, *öznel iyi oluş* (subjective well being) olarak kavramsallaştırılmıştır (Deci ve Ryan, 2001).

Yunanca bir kavram olan Eudaimonia kavramı, Aristoteles tarafından “Nikomakhos'a Etik” adlı kitabında insanın eylemleriyle ulaşabileceği en yüksek unsurlar olarak tanımlanmıştır (Ryff, 1989). Eudaimonik bakış açısına göre, iyi oluş mutluluktan daha fazlasını kapsar. İyi oluşun temelinde bireyin potansiyelini gerçekleştirme, fonksiyonel olması yatar. Eudaimonik açıdan iyi oluş, bireylerin kendini gerçekleştirme durumu olarak tanımlanmış ve psikolojik iyi oluş (psychological well being) olarak kavramsallaştırılmıştır (Ryff ve Keyes, 1995). Psikolojik iyi oluş, insanın bireysel gelişim yoluyla gerçek benliğine ve potansiyellerine göre anlamlı bir yaşam sürmesini ifade eder (Ryan ve Deci, 2001).

Bradburn (1969), psikolojik iyi oluşu ilk kez “eudaimonia” kavramı üzerinden açıklayan kişidir. Bradburn’a göre psikolojik iyi oluş, olumlu duyguların daha fazla, olumsuz duyguların daha az yaşanmasıdır. Bradburn’un psikolojik iyi oluş modeli, psikolojik iyi oluşu olumlu ve olumsuz duygular olarak iki boyutta açıklamıştır (Bradburn, 1969). Ryff (1989), Bradburn’un psikolojik iyi oluş tanımını daha çok öznel iyi oluşa yakın bir tanım olduğu için eleştirmiştir. Mutluluk ve yaşam doyumunu temel alan öznel iyi oluşun bireylerde olumlu işlevselliği ihmal ettiğini savunmuştur (Ryff, 1989).

Aristoteles’in eudaimonia tanımından yola çıkan Ryff, psikolojik iyi oluşu “Bireyin tam potansiyelini fark etme ve gerçekleştirme çabasını temsil eden mükemmellik arayışı.” olarak tanımlamıştır (Ryff, 1995, s. 100). Alanda psikolojik iyi oluşu açıklayan kapsamlı bir model eksikliğine değinmiş ve “Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş” olarak isimlendirdiği altı boyutlu psikolojik iyi oluş modeli ileri sürmüştür (Ryff, 1989). Bu modele göre mutluluk, psikolojik iyi oluş ile doğrudan bağlantısı olmayan, iyi yaşanmış bir yaşamın ürünüdür (Ryff ve Singer, 1998) ve bu nedenle psikolojik sağlık için öznel iyi olma yeterli bir ölçüt değildir.

Pozitif psikolojinin önem kazanmasıyla iyi oluş üzerine iki temel yaklaşım ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşımlardan hedonik bakış açısına göre iyi oluş, yaşam doyumunu, olumlu duyguların varlığı ve olumsuz duyguların yokluğu olarak açıklayan öznel iyi oluş kavramı, eudaimonik bakış açısına göre, bireyin potansiyelini fark etme ve geliştirme çabası olarak açıklanan psikolojik iyi oluş kavramı ortaya koyulmuştur.

### **1.1.1. Ryff’in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli**

Ryff, çok boyutlu psikolojik iyi oluş modelini oluştururken yaşam boyu gelişim ve kişilik kuramcılarının psikolojik sağlık hakkındaki görüşleri ve açıklamalarını temel

almıştır. Çok boyutlu psikolojik iyi oluş modeli oluşturulurken, Allport'un olgunlaşma, Jung'un bireyselleşme, Maslow'un kendini gerçekleştirme, Rogers'ın tam işlevsel birey kavramlarından, Erikson'un psiko-sosyal gelişim aşamaları, Neugarten'in yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik değişiminin özellikleri, Buhler'in temel yaşam eğilimleri ve Jahoda'nın olumlu psikolojik sağlık ölçütlerinden yararlanılmıştır (Ryff, 1989a, Ryff, 1989b, Ryff, 1995). Ryff, tüm bu görüşleri sentezleyerek psikolojik iyi oluş modelinin temelini oluşturmuştur.



Şekil 1.1. Psikolojik iyi oluşun alt boyutları (Ryff, 1995)

Psikolojik iyi oluş modelinde pozitif psikolojik sağlık ölçütlerini temel alınmıştır. Modeldeki her boyut, bireylerin olumlu işlevsellik için çabalarken karşılaştıkları farklı zorlukları ifade eder (Ryff, 1989a). Bu boyutlar; özerklik, kişisel gelişim, öz-kabul, yaşam amacı, çevresel kontrol ve diğerleri ile pozitif ilişkilidir. Psikolojik iyi oluş, bireyin kendini ve geçmişini kabul etmesi, bireysel gelişim kapasitesi, yaşamını anlamlı amaçlarla sürdürmesi, çevresindeki kişilerle kurduğu ilişkilerin kalitesi, çevresini kontrol edebilmesi ve davranışlarının özerklik düzeyini ele alan altı farklı boyutta pozitif psikolojik işlevselliğinin kapsamlı değerlendirmesidir (Ryff ve Keyes, 1995). Psikolojik iyi oluş modeli, yaşamın varoluşsal zorlukları (yaşamda anlamlı amaçları sürdürme, kişisel gelişim ve diğerleri ile nitelikli ilişkiler kurma gibi) karşısında bireyin algıladığı gelişimi incelemektedir (Keyes vd., 2002).

*Öz kabul*, kendine karşı olumlu tutumlar sürdürmenin ve olumlu psikolojik işlevselliğin merkezi bir özelliği olarak belirtilmiştir. Kendini gerçekleştirme ve işlevsel birey olma sürecinde oldukça önemli bir özelliktir (Ryff vd., 1999). Birçok teoride önemi vurgulanan kendini kabul etme duygusu, evrensel bir psikolojik iyi oluş ölçütüdür. Öz kabul, psikolojik sağlığın temel bir özelliği olduğu gibi kendini gerçekleştirme, optimal işlevsellik ve olgunluğun bir özelliği olarak da bilinir (Ryff, 1989a). Öz kabul, hem benliğin ve hem geçmiş yaşamın kabulünü kapsar. Bireyler öz kabulü gerçekleştirebildiklerinde, belirli alanlarda zayıflıklara sahip olduklarını fark etseler bile rahatsızlık hissetmek yerine

kendileri hakkında iyi hissetmeye devam ederler (Ryff ve Singer, 1996). Öz kabulü gerçekleştiremeyen bireyler geçmişinden, kişilik özelliklerinden rahatsız olurlar, oldukları kişiden memnun değildirler ve farklı biri olmak isterler (Ryff, 1989b).

*Olumlu kişilerarası ilişkiler*, psikolojik işlevselliğin ve akıl sağlığının kilit bileşenidir (Ryff ve Singer, 1996). Birçok teori sıcak ve güvene dayalı kişilerarası ilişkilerin önemini vurgular. Erikson'un yaşam boyu gelişim teorisinde, yetişkinlik döneminde diğeriyle yakın ilişki kurulmasının gelişim aşamasının başarısı için önemli olduğu ifade edilmiştir (Erikson, 1984). Ryff (1989a) olumlu kişilerarası ilişkileri diğeriyle şeffaf, güven temelli, sevgi ve empati barındıran ilişkiler kurmak olarak tanımlamıştır. Diğeriyle olumlu ilişkiler kuramayan bireyler ilişkilerinde sıcak ve samimi olamazlar, ilişkiyi sürdürmek için fedakarlık yapmazlar ve yalnız hissederler (Ryff, 1989b). Bireylerin, önce kendini kabulü deneyimlemesi durumunda daha tatmin edici ilişkiler yaşadığı kanıtlanmıştır. Bu nedenle kişiler arası olumlu ilişkiler ve kendini kabul birbiri ile bağlantılıdır (Ryff, 1989a).

*Özerklik*, pozitif psikolojik işlevselliğin bir diğeri boyutudur. Özerk olmak, bireyin başkaları tarafından kontrol edilmeden kişisel değerlere dayanarak kendi değerlendirmesi ve kendi seçimlerini yapmasıdır (Ryff, 1989a). Özerk olamayan bireyler ise kendilerini ilgilendiren konularda başkalarının yargılarına güvenirlere ve diğeri bekleni ve değerleri ile fazla ilgilidir ve sosyal baskıdan etkilenirlere (Ryff, 1989b) Bağımsızlık ve özerklik karıştırılan bir kavramdır. Özerklik, bireyin ne zaman başkalarına güveneceğini ve ne zaman yalnız çalışabileceğini seçtiği yüksek bir psikolojik sağlığı yansıtır (Deci ve Ryan, 2008). Tam işlevsel birey, içsel bir değerlendirme noktasına sahip olan, onay almak için başkalarına ihtiyaç duymayan, kişisel standartlarına göre kendini değerlendirebilen birey olarak tanımlanır (Ryff, 1989a). Literatürde, olumlu işlevsellik ve psikolojik iyi oluş için özerkliğin önemi kanıtlanmıştır. Soenens vd. (2007), ebeveynlerinin özerkliğini desteklediği, seçim yapmalarına ve kendi kişisel çıkarlarına dayanarak karar vermelerine yardımcı olduğu çocukların daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğunu göstermiştir.

*Çevresel kontrol*, bireyin çevresini, ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde manipüle etme becerisi olarak tanımlanmıştır (Ryff, 1989a). Bireyin iç dünyasına uygun ortamları seçme veya yaratma becerisini ifade eden çevresel kontrol, ruh sağlığının önemli bir özelliğidir (Ryff ve Singer, 1996). Yaşam boyu gelişim, karmaşık ortamları manipüle etme ve kontrol etme becerisi gerektirir. Başarılı yaşlanma, bireyin çevresel fırsatlardan ne ölçüde

yararlandığını gösterir. Bu konudaki teoriler bireyin dünyada ilerleme ve dünyayı fiziksel veya zihinsel aktivitelerle yaratıcı bir şekilde değiştirme becerisini vurgular (Ryff, 1989a). Çevreye aktif katılım ve kontrol, olumlu psikolojik işlevsellik çerçevesinin önemli bileşenleridir (Ryff ve Keyes, 1995). Çevresel kontrolü yüksek bireyler yeterlik duygusuyla karmaşık faaliyetleri yönetebilir ve kişisel değerlerine ve ihtiyaçlarına uygun bir şekilde çevresindeki fırsatları kullanabilirken çevresel kontrolü düşük bireyler günlük işleri yönetmekte zorlanırlar, dış dünyayı kontrol duygusu düşüktür ve çevredeki fırsatları değerlendiremezler (Ryff, 1989b).

*Hayatta amaç bulmak*, bireyin kişisel anlamı olan hedefler belirlediği bir süreçtir. Ryff ve Keyes (1995) yaşam amacı kavramını hayatta amaç ve yön ve anlam duygusuna sahip olmak olarak tanımlar. Bir kişinin olumlu işlevselliği, hedef belirleme, plan oluşturma ve yön duygusu kazanma becerisinden etkilenir (Ryff, 1989a). Yaşam amacı yüksek olan bireyler geçmişte ve şimdide yaşananların anlamı olduğunu düşünürler, yaşamlarına amaç katan inançlara sahiptirler ve yaşamlarında gerçekleştirmek üzere amaç ve hedeflere sahiptirler. Yaşam amacı düşük olan bireyler ise geçmiş ve şimdide yaşadıklarına dair anlam duygusundan yoksundurlar, yaşamlarında yön duygusundan ve hayata anlam katan inançlardan yoksundurlar (Ryff, 1989b). Olumlu işlev gören birisinin, hayatın anlamlı olduğu hissine katkıda bulunan hedefleri, niyetleri ve bir yön duygusu olmalıdır (Ryff ve Singer, 1996).

*Sürekli bireysel gelişim* bireyin büyümek ve gelişmek için kendisinde var olan potansiyeli kullanabilme becerisidir (Ryff, 1989a). Optimal psikolojik işlevsellik kişinin önceki özelliklere ulaşmasının yanında potansiyelini geliştirmeye, birey olarak büyümeye ve gelişmeye devam etmesini gerektirir. Bu modelde deneyime açıklık, tam işlevsel bireyin temel özelliklerinden biridir ve bireysel gelişim daha önce ulaşılan başarılarla yetinmeyip fazlası için çaba göstermek ile ilişkilidir. Sürekli gelişim gösteren bireyler, tüm sorunların çözüldüğü sabit bir duruma ulaşmak yerine sürekli olarak gelişmektedir (Ryff, 1995; Ryff ve Singer, 1996). Sürekli gelişim gösteren bireylerde sürekli gelişme duygusu vardır, yeni deneyimlere açıktırlar ve zamanla kendisinde ve davranışlarında iyileşme görülürken gelişim göstermeyenler ise durgun, hayatta sıkılmış ve ilgisizdirler, yeni tutum ve davranışlar geliştiremezler (Ryff, 1989b). Sürekli bireysel gelişim ve kendini gerçekleştirme, Aristoteles'in eudaimonia kavramına en yakın olan psikolojik iyi oluş boyutu olarak kabul edilir (Ryff, 1989a).



Ryff'in psikolojik iyi oluş kavramının temelinde bireysel gelişim ve işlevsel birey olma vardır. Bireysel gelişim ve kişilik alanındaki farklı kuramcıların çalışmalarından yola çıkarak oluşturduğu çok boyutlu psikolojik iyi oluş modeli özerklik, bireysel gelişim, öz kabul, yaşam anlamı, olumlu ilişkiler ve çevresel kontrol olmak üzere altı boyuttan oluşmaktadır. Modele göre bu boyutlar bireylerin yaşamlarında varoluşsal zorluk yaşadıkları alanlardır. Bu zorlukları aşma becerisi yüksek olanlar yaşamda işlevsel ve psikolojik iyi oluşu yüksek bireyler olarak açıklanırken, zorlukları aşamayanlar ise psikolojik iyi oluşu düşük bireylerdir.

### **1.1.2. Diener'in Sosyo-Psikolojik İyi Oluş Modeli**

Psikolojik sağlık üzerine çalışmalar yapan Diener (1984), öncelikle mutluluğu ve yaşam doyumunu temel değişken olarak ele alıp öznel iyi oluş olarak kavramsallaştırmıştır. Diener vd. göre (1999) öznel iyi oluş, insanların yaşamlarını değerlendirmesinin ifade eder ve değerlendirmelerin hem duygusal hem de bilişsel yönleri içerir. Bu nedenle öznel iyi oluş, yaşam doyumunu, olumlu duygunun varlığı ve olumsuz duygunun olmaması olmak üzere üç bileşenden oluşur (Diener, 2000).

Bireylerdeki iyi oluş, hedonik açıdan, mutluluk ve yaşam doyumuna göre "öznel iyi oluş" olarak kavramsallaştırılırken; eudaimonik açıdan ise kendini gerçekleştirme ve fonksiyonel olma durumuna göre "psikolojik iyi oluş" olarak kavramsallaştırılmıştır (Deci ve Ryan, 2001). İyi oluş modellerini oluştururken bireylerde işlevselliği ve gelişimi temel değişken olarak alan Ryff (1989) ve Deci ve Ryan (2001)'a göre, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramları birbiriyle ilişkili olmakla beraber iyi oluşun iki farklı ucunu ifade etmektedir. Kashdan vd. (2008), alanyazındaki araştırmalarda hedonik ve eudömonik iyi oluşun birbiriyle örtüştüğü ve birlikte hareket edebilen psikolojik mekanizmalar olabileceğini ifade etmiştir. Diener ve meslektaşlarına göre, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş birbirinin yerine geçebilen kavramlar olmamakla beraber birbirine yakın olan kavramlardır (Diener vd., 2009).

Çalışmalarında psikolojik iyi oluş kavramıyla ilgilenmeye başlayan Diener (2009), Ryff'in (1984) ve Deci ve Ryan'ın (2001) psikolojik iyi oluş modellerini kabul etmenin yanında modellerin eksik olduğunu ileri sürerek yeni bir sosyo-psikolojik iyi oluş modeli ortaya koymuştur (Diener vd., 2009; 2010). Bu model oluşturulurken, öncelikle Ryff (1989) ile Deci ve Ryan'ın (2000) hümanistik teorileri temel alarak oluşturdukları psikolojik iyi

oluş ve temel psikolojik ihtiyaçlar modellerindeki kendini kabul, anlamlı ve amaçlı yaşama, olumlu sosyal ilişkiler, öz saygı, çevresel hakimiyet, yeterlik, ilişkili olma bileşenleri dikkate alınmıştır (Diener vd., 2009; 2010). Bunların yanında alanyazındaki farklı yaklaşımlardan bireysel ve toplumsal iyi oluş üzerinde etkili olduğu ortaya koyulan faktörler araştırılarak, akış deneyimi (flow), aktivitelere ilgi ve katılım (Csikszentmihalyi, 1990; Seligman, 2002), saygı duyulma ihtiyacı (Maslow, 1958), başkalarına yardım etme (Brown vd., 2003; Dunn vd., 2008), iyimserlik (Peterson vd., 1988; Scheier ve Carver, 2003) ve sosyal sermaye (Putnam, 2000) kavramları dikkate alınarak yeni model oluşturulmuştur (Diener vd., 2009; 2010). Araştırmacılar bireylerde sosyo-psikolojik işlevselliği değerlendirmek amacıyla destekleyici ve ödüllendirici ilişkilere sahip olmak, başkalarının mutluluğuna katkıda bulunmak, yetkinlik, başkalarından saygı görmek, amaçlı ve anlamlı yaşam sürmek, yaşam aktiviteleriyle bağlı ve ilgili olmak, benlik saygısı ve iyimserlik boyutlarını ölçen sekiz maddeden oluşan bir ölçme aracı oluşturmuştur (Diener vd., 2009). Diener ve meslektaşları, alanyazındaki farklı iyi oluş teorilerinin temel bileşenlerini bir araya getirdikleri yeni ölçeğin ismini psikolojik iyi oluş olarak sunduktan bir yıl sonra Flourishing olarak değiştirmişlerdir (Diener vd., 2009; 2010). *Flourishing*, bireylerde işlevselliğin ve iyi hissetmenin birleşimi olarak açıklanan, yüksek düzeyde psikolojik sağlığı ifade eden bir kavram olarak açıklanmaktadır (Keyes, 2002). Bu araştırmada Diener vd.'nin (2009; 2010) mevcut psikolojik iyi oluş ölçeklerini tamamlamak amacıyla geliştirdiği, bireylerde sosyo-psikolojik işlevselliğin önemli öğelerini değerlendiren Flourishing Ölçeği kullanılacaktır. Türkçe'ye uyarlama çalışmasında ölçeğin ismi Psikolojik İyi Oluş Ölçeği olarak çevirilmiştir (Telef, 2011; 2013). Bu araştırmada da uyarlama çalışmasındaki kullanım dikkate alınarak araştırmanın bağımlı değişkeni psikolojik iyi oluş olarak tanımlanmıştır.

Diener'in çok boyutlu sosyal-psikolojik iyi oluş yaklaşımı var olan psikolojik iyi oluş teorilerini kabul etmekle beraber alanyazındaki farklı yaklaşımlardan da faydalanarak oluşturulmuştur. Bu modelde kabul edilen çok boyutlu sosyal-psikolojik iyi oluşun temel bileşenleri, destekleyici ve ödüllendirici ilişkilere sahip olmak, başkalarının mutluluğuna katkıda bulunmak, başkalarından saygı görmek, amaçlı ve anlamlı yaşam sürmek, yaşam aktiviteleriyle bağlı ve ilgili olmak, benlik saygısı ve iyimserliktir. Araştırmacılar sosyal-psikolojik iyi oluşun bileşenleri değerlendirmek amacıyla daha önceki psikolojik iyi oluş ölçeklerine göre daha kısa olan yeni bir ölçme aracı geliştirmiştir.

### 1.1.3. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

Psikolojik iyi oluş kavramı üzerine yapılan araştırmalar giderek artmaktadır. Literatürde bu alanda yapılmış araştırmalar tarandığında yaş, cinsiyet, medeni durum, sosyo-ekonomik durum gibi demografik faktörlerin (Cenkseven ve Akbaş 2007; Cenkseven ve Akbaş 2007; Marks ve Lambert 1998; Ryff, 1989; Ryff vd., 1993; Ryff ve Heidrich, 1997; Shields ve Price, 2005) kişilik özellikleri, değerler, psikolojik dayanıklılık ve duygusal farkındalık gibi bireysel faktörlerin (Bulut, 2018; Cenkseven ve Akbaş 2007; Kuzucu 2006; Kuyumcu, 2012; Sağ 2016; Sarıcaoğlu 2011) kişiler arası ilişkiler, stresli yaşam olayları gibi çevresel faktörlerin (Arıdağ vd. 2019; Daş, 2019; Timur, 2008; Uçar, 2018; Yeşiltepe ve Çelik 2014) psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin incelendiği birçok araştırma bulunmaktadır. Bu bölümde psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörlerin araştırıldığı çalışmalara yer verilmiştir.

Ryff'in (1989) Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri'ni geliştirdiği çalışması psikolojik iyi oluş alanında ilk çalışma olarak kabul edilmektedir. Bu araştırmaya genç (18-29), orta yaşlı (30-64) ve yaşlı (65+) olarak gruplandırılmış 321 kadın ve erkek katılmıştır. Araştırmada psikolojik iyi oluşun demografik değişkenlerle ilişkileri incelenmiştir. Demografik değişkenler arasında en belirleyici olanlar mali durum ve sağlık durumu olduğu bulunmuştur. Psikolojik iyi oluşun cinsiyet açısından kadınlarda erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik iyi oluşun cinsiyette farklılık göstermesinin 'çevreyle olumlu ilişkiler' ve 'kendini kabul' alt boyutlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Eğitim durumu ve yaşın psikolojik iyi oluş ile düşük düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Psikolojik iyi oluşun 'çevresel kontrol' ve 'özerklik' alt boyutlarının genç yetişkinlikten orta yaşa doğru arttığı, 'yaşam amacı' ve 'kişisel gelişim' alt boyutları orta yaştan yaşlılığa doğru düştüğü bulunmuştur. Medeni durumun ise 'kendini kabul' ve 'yaşam amacı' alt boyutlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur.

Ryff ve Heidrich (1997) genç, orta yaşlı ve yaşlı olmak üzere üç yaş grubunda 308 kişinin katıldığı araştırmada beklenen, planlı ve beklenmeyen, stresli geçmiş yaşam olaylarının psikolojik iyi oluşa etkisini araştırmıştır. Araştırmada sözü beklenen yaşam olayları eğitim/iş deneyimleri, ilişkiler (aile, arkadaş vb.) ve aktiviteler (boş zaman aktiviteleri, toplumsal aktiviteler vb.) olmak üzere üç grupta ölçülmüştür. Araştırma sonucunda gençlerde aktiviteler alanının, orta yaşlılarda ilişkiler alanı, yaşlılarda eğitim/iş alanı deneyimlerinin psikolojik iyi oluşu etkilediği bulunmuştur. Ayrıca çalışmaya katılan

bireylerin gelecekteki psikolojik iyi oluş düzeyleriyle ilgili beklentileri araştırılmıştır. Gençlerin ileri yetişkinlikte psikolojik iyi oluşlarının artacağını beklentisi yüksekken, ileri yetişkinlerde yaşlılıkta psikolojik iyi oluşlarının artacağı beklentisinin düşük olduğu bulunmuştur. Yaşlı grup ise gelecekte psikolojik iyi oluşlarının giderek düşeceği beklentisindedir.

Marks ve Lambert (1998) 19-65 yaş arası 6948 kadın ve erkeğin katıldığı çalışmada medeni durumun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırmada evli olmanın kadın ve erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeyini arttırdığı bulunmuştur. Evli bireylerin özellikle 'özerklik' ve 'kişisel gelişim' alanlarında bekâr bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Boşanan kadınların psikolojik iyi oluşunun erkeklere göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Uzun süre devam eden bekârlığın yaşlı bireylerin psikolojik iyi oluşunu negatif yönde etkilediği bulunmuştur.

Kültürün psikolojik iyi oluş üzerinde etkisini incelemek üzere Güney Koreli ve Amerikalı bireylerle yürütülen araştırmada Güney Koreli katılımcıların 'çevreyle olumlu ilişkiler' boyutundan yüksek puan alırken, Amerikalı katılımcıların 'özerklik' ve 'kendini gerçekleştirme' boyutundan yüksek düzeyde puan aldığı bulunmuştur (Ryff vd., 1993). İngiltere'de ekonomik ve sosyal faktörlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla 1998-99 yılları arasında 11241 yetişkin kadın ve erkeğin katıldığı bir çalışma yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre akut ve kronik fiziksel hastalığı olanlar, kadınlar, işsiz veya işgücü piyasasında aktif olmayanlar ve yoksul olan veya çoklu yoksunluk bölgelerinde yaşayan bireylerin daha düşük psikolojik iyilik hali bildirmektedir (Shields ve Price, 2005).

Ülkemizde psikolojik iyi oluş üzerine yapılan araştırmalar giderek artmaktadır. Araştırmaların çoğunlukla üniversite öğrencileri üzerinde yürütüldüğü görülmektedir (Bulut, 2018; Doğan, 2016; Kuyumcu, 2012; Sarıcaoğlu, 2011; Yılmaz, 2013). Bu örnekleme yapılan araştırmaların çoğunlukla cinsiyet, kişilik özellikleri, duygular, problemler, internet kullanımı ve öğrencilerin sahip olduğu değerlerin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini araştırdığı görülmektedir. Cenkseven ve Akbaş (2007) 17-28 yaşları arasında 205 kız, 295 erkek olmak üzere 500 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluşun çeşitli değişkenler tarafından yordanma durumunu araştırmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, cinsiyet, dışadönüklük, nevrozizm, dış kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük, flört, ebeveyn ve arkadaşlarla ilişkiler ve

serbest zaman etkinliklerinden hoşnut olmanın psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğu; sağlık durumu, sosyo-ekonomik statü ve akademik başarıdan algılanan hoşnutluğun psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olmadığı bulunmuştur.

Kuzucu (2006) deney, kontrol ve plasebo gruplarından oluşan toplam 34 üniversite öğrencisinin katılımıyla yürüttüğü doktora çalışmasında duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik hazırladığı psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeyi, duygu ifade etme eğilimi ve psikolojik ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisini araştırmıştır. Uygulamalar sonunda dört bağımlı değişkenin bileşkesi bakımından hazırladığı programın psikolojik iyi oluş üzerinde etkililiği açısından anlamlı fark görülürken değişkenlerin ayrı ayrı incelenmesi halinde psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı fark görülmemiştir.

Kuyumcu'nun (2012a) Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinde duyguları fark etme ve ifade etmelerinin psikolojik iyi oluşa etkisini incelediği doktora çalışmasına 349 (211 kadın, 138 erkek) Türk ve 229 (143 kadın, 108 erkek) İngiliz öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda Türk üniversite öğrencilerinin İngiliz öğrencilere kıyasla duygusunu fark etme ve ifade etme düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Hem Türk hem de İngiliz üniversite öğrencilerinde duygusal farkındalık ve duygu ifadesinin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilediği bulunmuştur. Kuyumcu (2012b) 188 üniversite öğrencisinin katıldığı pozitif ve negatif duyguların psikolojik iyi oluşa etkisini incelediği başka bir çalışma daha yürütmüştür. Bu araştırmanın bulgularına göre, pozitif duygular psikolojik iyi oluşun diğerleri ile iyi ilişkiler alt boyutunu pozitif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır, negatif duygular ise psikolojik iyi oluşun tüm boyutlarını negatif yönde anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Problemlerli internet kullanımının psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediğini kanıtlayan araştırmalar bulunmaktadır. Yılmaz (2013), problemlerli internet kullanımı olan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının anlamlı düzeyde düşük olduğu ve erkek öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının kız öğrencilere göre anlamlı düzeyde düşük olduğunu bulmuştur. Sezer (2013), araştırmasında bireylerin internet kullanımı süresinin çok fazla olması veya hiç kullanılmamasının psikolojik iyi oluşu negatif yönde anlamlı düzeyde etkilediğini bulmuştur. İnterneti 1-3 saat aralığında kullanmanın iyi oluşu pozitif yönlü etkilediği görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının araştırıldığı başka bir araştırmada, problemlerli internet kullanımı ile psikolojik iyi oluş ve algılanan sosyal destek

arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (Baş vd., 2016). Lise öğrencileri ile yapılan bir araştırma sonucunda, lise öğrencileri arasında sosyal ağ sitelerini (facebook ve twitter) kullanımının psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür (Doğan, 2016).

Sarıcaoğlu'nun (2011) 405'i kız 231'i erkek toplam 636 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmasında kişilik özellikleri ve öz anlayışın psikolojik iyi olma durumlarına etkisi araştırılmıştır. Bu çalışma bulgularına göre, kişilik özellikleri ve öz anlayış psikolojik iyi olmayı yordamaktadır. Psikolojik iyi olmanın pozitif ilişkiler alt boyutunun en iyi yordayıcısı dışa dönük kişilik özelliği; kişisel gelişim alt boyutunun en anlamlı yordayıcısı deneyime açıklık kişilik özelliği; özerklik, çevresel kontrol, yaşam amacı ve öz kabul alt boyutlarının en anlamlı yordayıcısı öz anlayış olduğu görülmüştür. Ayrıca, nevrozizm kişilik özelliği ile psikolojik iyi oluş alt boyutları arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür.

Bulut (2018), İstanbul ilinin çeşitli üniversitelerinde öğrenim gören 747 üniversite öğrencisinin katıldığı tez araştırmasında üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler ile psikolojik iyi oluşları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu araştırma sonucuna göre, üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler arttığında psikolojik iyi oluşları ve mutluluk düzeyleri artmaktadır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeyleri üzerinde en etkili değişkenin psikolojik iyi oluş olduğu bulunmuştur.

Ülkemizde psikolojik iyi oluş kavramı üzerine yapılan çalışmaların çoğu üniversite öğrencileri örnekleminde yürütülmüş olsa da farklı örneklerle yapılan çalışmalar da görülmektedir. Örneğin, hastanede çalışan 515 kişinin katıldığı ve psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada hastane çalışanlarında psikolojik dayanıklılığın psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilediği ve iyimserliğin bu ilişkiye kısmi aracılık ettiği bulunmuştur (Karacaoğlu ve Köktaş, 2016).

Sağ (2016), 18-30 yaş arasındaki 174 kadın, 57 erkek olmak üzere toplam 231 katılımcının erken dönem uyumsuz şemaları ve pozitif algı ile psikolojik iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkilerde psikolojik dayanıklılığın aracılık rolünü araştırmıştır. Araştırmada, kopukluk/reddedilmişlik, zedelenmiş otonomi/özerklik şema alanlarının, psikolojik iyi oluşu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı ve psikolojik dayanıklılığın bu ilişkide kısmi aracılık yaptığı bulunmuştur. Yani, psikolojik dayanıklılık erken dönem

uyumsuz şemaların psikolojik iyi oluş üzerindeki negatif etkileri kısmi olarak azaltmaktadır. Olumlu algının psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediği ve bu etkiye psikolojik dayanıklılığın kısmi aracılık ettiği bulunmuştur.

Ülkemizde evli bireyler örnekleminde psikolojik iyi oluş üzerine de bazı çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Timur (2008), evli ve boşanma sürecindeki bireylerde yaş, cinsiyet, medeni durum, eş desteği ve evlilik uyumunun psikolojik iyi oluşu yordama gücünü araştırmıştır. Araştırma sonucunda değişkenlerden medeni durumun psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcısı olduğu, evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmada yaş, cinsiyet, evlilik uyumu ve eş desteği değişkenlerinin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı yordayıcılar olmadığı bulunmuştur.

Yeşiltepe ve Çelik (2014), 343 evli öğretmenin katıldığı çalışmasında psikolojik iyi oluşun evlilik uyumu üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre evli öğretmenlerin psikolojik iyi oluş boyutlarından özerklik, öz kabul ve kişisel gelişim alt boyutları evlilik uyumunu anlamlı olarak yordamaktadır.

Uçar'ın (2018) farklı etnik kökenlerden 139 çiftin katıldığı çalışmasında evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile evlilik doyumu, evlilikte problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre bireylerin psikolojik iyi oluşlarının evlilik doyumu, evlilikte problem çözme becerileri ile ilişkili olduğu, dindarlık düzeyleri ile ilişkili olmadığı bulunmuştur. Evli bireylerin psikolojik iyi oluşunun etnik köken, çocuk sayısı ve gelir düzeylerine göre farklılaştığı bulunmuştur.

Daş (2019), 300 evli bireyin katıldığı çalışmasında evli bireylerin psikolojik iyi oluş, eş desteği ve evlilik uyumları arasında ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonucunda evli bireylerde psikolojik iyi oluş ile eş desteği ve evlilik uyumu arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma sonucunda evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyini eş desteği pozitif yönde, evlilik süresi ise negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Başka bir deyişle, eş desteği arttıkça psikolojik iyi oluş artmakta, evlilik süresi arttıkça psikolojik iyi oluş azalmaktadır. Arıdağ vd. (2019) yürüttüğü başka bir çalışmada da eş desteğinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, eş desteğinin evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluşu yordadığı bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre, eş desteğinin duygusal, sosyal ve takdir desteği alt boyutları bireylerin psikolojik iyi oluşlarının %11'ini açıklamıştır. Kumcağız vd.'nin (2020), 324 evli bireyin katıldığı, evlilik uyumu ile iyi oluş

arasındaki ilişkiyi araştırdığı araştırmada, evlilik uyumunun psikolojik iyi oluşu yordadığı bulunmuştur.

Ülkemizde evli bireylerin evlilikte problem çözme, iletişim gibi becerileri artırma yoluyla psikolojik iyi oluş düzeylerini yükseltmeyi amaçlayan bazı deneysel çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Pehlivan (2014), kadın dayanışma merkezlerine başvuran kadınların problem çözme ve iletişim becerilerini artırma amacıyla hazırladığı 16 haftalık psiko-eğitim programı uygulamıştır. Psikoeğitim programının katılımcıların problem çözme, iletişim, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerine etkisini araştırmak amacıyla deney ve kontrol gruplarının ön test ve son test puanları karşılaştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre, deney grubuna katılan annelerin problem çözme ve iletişim becerilerinin, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri kontrol grubundan anlamlı düzeyde yükselmiştir. Koca ve Yüksel (2017), evli anneler örneğinde 9 oturumluk bir evlilik eğitimi programı öncesi ve sonrası evlilik doyumu, evlilikte problem çözme ve psikolojik iyi oluşlarını karşılaştırdıkları deneysel araştırma yürütmüşlerdir. Araştırma bulgularına göre katılımcıların program öncesi ve sonrası evlilik doyumu, evlilikte problem çözme ve psikolojik iyi oluş puanlarında son test lehine anlamlı fark vardır. Bu sonuçlar, evli annelere evlilikte problem çözme ve iletişim becerileri kazandırılmasının psikolojik iyi oluş düzeyine olumlu etkisini ispatlar niteliktedir.

Alanyazında psikolojik iyi oluşun çeşitli değişkenlerle ilişkilerinin araştırıldığı görülmektedir. Sağlık, mali durum, cinsiyet, medeni durum gibi demografik faktörlerin, kişilik özellikleri, değerler, psikolojik dayanıklılık, iyimserlik gibi bireysel faktörlerin ve evlilik uyumu, evlilik doyumu, eş desteği, problem çözme gibi çevresel faktörlerin psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Ülkemizde evli bireylerin psikolojik iyi oluşu üzerine yapılan araştırmaları özetlemek gerekirse evlilik uyumu, eş desteği, empati, evlilik doyumu, bağlanma, aile içi şiddet, aldatma eğilimi, aşka ilişkin tutumlar, depresyon, evlilikte problem çözme becerileri, ebeveyn tutumları, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar, benlik saygısı gibi bazı değişkenlerle ilişkilerinin incelendiği görülmektedir.

## **1.2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar**

İnsanların ve hayvanların davranışlarının temelinde motivasyon (güdüler) vardır. Motivasyon, organizmanın isteklerinin, ihtiyaçlarının, dürtülerinin ve ilgilerinin tümünü



kapsar. Organizmayı uyarıp harekete geçirerek organizmanın davranışını belirli bir hedefe doğru yöneltir. Organizmanın yaşamının devam etmesi için gerekli olan su gibi bir madde, ya da uyku gibi koşuldan mahrum kalmasına gereksinme hali (ihtiyaç/need) adı verilir (Cüceloğlu, 2008). İnsanlar da yaşama devam edebilmek için ihtiyaç ortaya çıktığında ihtiyacı gidermek için harekete geçmek üzere motive olurlar.

İnsanların davranışlarının temeli olarak açıklanan ihtiyaçlar, bu güne kadar farklı kuramcılar tarafından araştırılmış ve farklı bakış açıları ile ele alınmıştır. İhtiyaç teorileri, ihtiyaçların hedefine (fizyolojik veya psikolojik) yönelik bakış açılarıyla ve ihtiyaçlara yönelik tanımlamalarıyla birbirinden ayrılır. Hull'un (1943) dürtü teorisi, fizyolojik ihtiyaç teorisinin çarpıcı bir örneğidir. Bu bakış açısına göre, insanların yiyecek, su ve seks gibi doğuştan gelen bir dizi fizyolojik ihtiyacı vardır. Bu fizyolojik ihtiyaçlar organizmanın eksikliklerini yansıtır, güdülenmeye yol açar. Organizmanın fiziksel olarak sağlıklı kalması için ihtiyaçların karşılanması gerekir (Hull, 1943). Dürtü teorisi, ihtiyaçların hedefini fizyolojik olarak tanımlar ve ihtiyaçları, optimal fizyolojik büyüme ve gelişme için gerekli besinler olarak tanımlar. İhtiyaçlar alanında en bilinen psikologlardan biri olan Maslow'a (1968) göre ise ağaçların suya, güneşe ve besinlere gereksinimi olduğu gibi insanların yaşadıkları çevrede hem beslenme ve güvenlik gibi fizyolojik ihtiyaçları hem de sevgi, statü ve kendini gerçekleştirme gibi psikolojik ihtiyaçları vardır.

Murray (1938) psikolojik ihtiyaç teorisinin ana hatlarını oluşturmuş, temelin sağlamıştır. İhtiyaçların doğuştan olduğunu öne süren Hull'un aksine Murray psikolojik ihtiyaçların sonradan kazanıldığını savunmuştur. Murray'e göre ihtiyaç, bireyin hedefe yönelik eylemini düzenleyen herhangi bir şey olarak kavramsallaştırılır. Bu nedenle Murray'nin ihtiyaçlar listesi oldukça kapsamlı bir şekilde hem psikolojik gelişime yönelik dürtüleri (kendini gerçekleştirme) hem de daha az işlevsel dürtüleri (açgözlülük) barındırır. Deci ve Ryan (1985) tarafından geliştirilen öz belirleme kuramında da ihtiyaçlara yönelik bakış açısı önceki bakış açıları arasında bir yerde konumlanmış ve Murray ile paralel bir paradigmadan ele alınmıştır. Bu kuramda temel psikolojik ihtiyaçlar, "doğuştan gelen psikolojik büyüme, gelişim ve iyi oluş için gerekli olan psikolojik besinler" olarak tanımlanmıştır (Deci ve Ryan, 2000, s. 229).

Öz belirleme kuramına göre temel psikolojik ihtiyaçların doyumu psikolojik büyüme, gelişim ve iyi oluş için şarttır. İnsanların temel psikolojik ihtiyaçlarını tatmin etme derecesi yaşamlarında hedeflerine etkili bir şekilde ulaşmaları için kritik öneme sahiptir (Deci ve

Ryan, 1985). Temel psikolojik ihtiyaçların doyrurulması bireyin yaşamda etkili ve işlevsel olmasını sağlarken ihtiyaçların doyumunun engellenmesi veya ihmali olumsuz sonuçlara neden olur. (Deci ve Ryan, 2000).

İhtiyaçlar bugüne kadar farklı kuramcılar tarafından ele alınmıştır. İhtiyaç teorileri fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlara odaklanmalarıyla birbirlerinden ayrılmaktadırlar. Deci ve Ryan tarafından geliştirilen temel psikolojik ihtiyaçlar teorisi öz belirleme kuramını oluşturan teorilerden birisidir. Bu teoriye göre insanlarda özerklik, yeterlik ve ilişkisellik olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyaç bulunmaktadır. Bu ihtiyaçların doyrurulması büyüme, gelişim ve iyi oluş için şarttır. Evlilik, bireylerin çeşitli ihtiyaçlarının karşılandığı bir kurumdur. Temel psikolojik ihtiyaçlar sosyal bağlamlarda karşılandığı için bireyler evlilik ilişkisinde temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir.

### **1.2.1. z Belirleme Kuramı**

*z belirleme*, insanın kendi hayatının sorumluluğunu alması (Browder vd., 2001), davranışlarını çevresel faktörlerden daha çok içsel değerleriyle düzenlemesi ve eyleme geçirmesi, seçimlerini kendi yaşamının sorumluluğunu alarak, özgürce yapması anlamına gelir (ankaya, 2005). Kişinin kendi hayatında birincil etkili kişi olarak hareket etmesi ve gereksiz dış etkilerden veya müdahalelerden arınmış olarak yaşamı hakkında seçim ve kararlar almasıdır (Wehmeyer vd., 2000). Whetten ve Cameron (2010, s. 448), öz belirlemeyi “Kendi eylemlerini başlatma ve düzenleme konusunda bir seçim duygusu yaşamak.” olarak tanımlamıştır. İnsanlar bir eylemde bulunmaya zorlanmak veya yasaklanmak yerine gönüllü olarak ve isteyerek bir eylemde bulduklarında öz belirlenmiş hissederler.

z belirleme kuramı, Ryan ve Deci tarafından 1970’li yıllardan itibaren geliştirilmiş, insanların psikolojik düzeyde ihtiyaçlarını ele alan genel bir motivasyon ve kişilik gelişim modelidir (Kasser ve Ryan, 1999). Kuramın amacı, bireylerin ve toplumların sağlıklı gelişmesini sağlayan şartlar ile büyüme, bütünleşme ve iyi olma sürecinde rolü olan faktörleri belirlemektir (Deci ve Ryan, 2000).

z belirleme kuramına göre insanlar çevrelerini keşfetmelerini, güçlüklerin üstesinden gelmelerini sağlayan ve kişilik gelişimini destekleyen bir içsel motivasyon ile dünyaya gelir. İçsel motivasyon, organizmada kendiliğinden ortaya çıkan, davranışa öncülük ve eşlik eden içsel bir deneyim, organizmanın aktif doğasının merkezindeki enerji kaynağıdır. İnsanları

öğrenme, uyum sağlama ve yeterlik artırma konularında harekete geçirir. İçsel motivasyon, insanın gelişim eğiliminden kaynaklanır. Küçük çocuklar, çevrelerini keşfetmek, öğrenmek ve sorunları çözmek için içsel motive olurlar. Yetişkinler de çeşitli aktiviteler yaparken, kayda değer dışsal bir ödül veya bir çevresel kontrol olmadan içsel olarak motive olurlar (Deci ve Ryan, 1985). Öz belirleme kuramına göre, insanlar davranışlarını düzenlerken içsel ve dışsal olmak üzere iki tür motivasyon ile hareket ederler. *İçsel motivasyon*, bireylerin kendi değerleri, ilgileri, merakları ve keyifleri doğrultusunda davranışlarını içsel olarak düzenlemesidir. *Dışsal motivasyon* ise, insanların davranışlarının belirli dış olaylar tarafından kontrol edilmesidir. Dışsal motivasyon ile insanlar somut ödüller gibi arzu edilen bir sonuca ulaşmak ya da tehdit veya cezadan kaçınmak için harekete geçerler. Dışsal düzenleme, beklenmedik durumlara bağlı olarak ortaya çıkar (Ryan ve Deci, 2000).

Öz belirleme kuramı içindeki mini teorilerden biri olan *organizmik bütünleşme* teorisine göre, içsel motivasyon, içselleştirme ve benlikle bütünleşme süreçleri yoluyla da oluşabilir. İçselleştirme, insanların ilişkili olma, yeterlilik ve özerklik için temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri için kritik öneme sahip bir süreçtir. Öz belirleme kuramı perspektifinde önemli olan, içselleştirilen davranış ve değerlerin, benliğe yabancı kalmasının aksine, benlikle bütünleşmesidir. Farklı düzeylerdeki içselleştirme türleri bireylerin davranış ve değer ile bütünleşmesinin derinliğini yansıtmaktadır (Deci ve Ryan, 2017). İnsanların içselleştirme eğilimi, diğer insanların ve toplumun kendilerinden beklediği davranışların altındaki değeri içselleştirmelerine ve böylece sosyal dünyada hem özerk hem de ilişkili hissetmelerine yardımcı olur. Bu durum, öz belirleyici motivasyonun doğuştan ve doğal olarak gerçekleşmesinin yanında, toplumsal olarak düzenlendiğini ifade etmektedir. Ryan ve Connell (1989), farklı düzeylerde öz belirleyici özellikte olan dışsal motivasyon türlerinin olduğunu öne sürmüşlerdir. İnsanların davranışlarını düzenleyen ve artan özerklik düzeyine göre sınıflandırılan dört çeşit motivasyon önermişlerdir. Bunlar dışsal (external), içe yansıtılmış (introject), özdeşleşmiş (identified) ve bütünleşmiş (integrated) düzenlemedir (Ryan ve Connell, 1989).

1. *Dışsal düzenleme*, ebeveynler ve öğretmenler gibi otorite figürlerine uymak için hedef davranışı yapmak anlamına gelir. Örneğin, öğrenciler öğretmenleri tarafından söylendiği için etkinliklere katılabilirler.

2. *İçe yansıtılmış düzenleme*, suç ve utançtan kaçınma ya da kendinden ya da başkalarından onayla ilgili endişeler gibi içsel, öz saygı temelli baskılarla karakterizedir.

Bireyler daha sonra eylem nedenlerini içselleştirmeye başlarlar. Başka bir deyişle, kontrol kaynağı bireyin içindedir. Ödüller veya kısıtlamalar artık başkaları tarafından değil, birey tarafından verilmektedir. Bununla birlikte, bu içselleştirme biçimi tam anlamıyla öz belirlenmiş değildir. Örneğin, bir öğrenci sınavlardan önce çok çalışır çünkü çalışmadığı zaman kendini suçlu hisseder.

3. *Özdeşleşmiş düzenleme*, bir davranış bireyin kendisi tarafından değerlendirilip seçildiği düşünülürse oluşur. Davranış içsel olarak öz belirleyici bir şekilde düzenlenir. Bu bakımdan, içsel motivasyon olarak sınıflandırılmıştır. Bununla birlikte, başka bir açıdan, dışsal motivasyon olarak algılanmaktadır, çünkü davranış kişinin kendisi için değil bir amaca yönelik olarak gerçekleştirilir.

4. *Bütünleşmiş düzenleme*, dışsal motivasyonun tamamen içselleştirilmiş halidir. Bireyin değerleri ve ihtiyaçlarının sentezinin bir sonucudur. Birey, hem davranışın kimliği ve egosuyla örtüştüğünü düşünerek içsel bir temsile atıfta bulunur hem de davranış bireyin ihtiyaçlarını karşılar. Bireylerin davranışlarının motivasyonunun içselleştirme düzeyi arttıkça bireylerin özerklik duygusu artmaktadır (Ryan ve Connell, 1989; akt. Hayamizu, 1997).

Öz belirleme düzeyi yüksek bireyler, kendi başlarına inisiyatif alabilir, bağımsız kararlar verebilir ve yeni fikirler deneyebilirler. Eylemleri kişisel özgürlüğün ve özerkliğin bir sonucudur. Yüksek iç kontrol odağına sahiptirler. Eylemlerinin önceden belirlenmiş, dışarıdan kontrol edilen veya kaçınılmaz olduğunu hissetmek yerine, kendilerini yaşamlarının kontrol odağı olarak görürler (Whetten ve Cameron, 2010). *Öz belirlenmiş davranış*, işlevine (amacına) bağlı olarak aşağıdaki dört temel özellik ile tanımlanan eylemleri ifade eder (Wehmeyer vd., 2000).

1. Özerk hareket etme (autonomy)
2. Kendi davranışlarını düzenleme (self regulation)
3. Olayları psikolojik olarak güçlü (empowerment) bir şekilde başlatma ve cevaplama
4. Kendini gerçekleştirme yönünde hareket etme (self realizing)

Deci ve Ryan'ın (2000) öz belirleme kuramı içindeki temel psikolojik ihtiyaçlar teorisine göre, sağlıklı kişisel gelişim ve iyi olma için özerklik, yeterlik ve ilişki olmak

üzere üç tür temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması kritiktir. Özerklik, yeterlik ve ilişkisellik temel psikolojik ihtiyaçları, bir bireyin sürekli psikolojik büyümesi, bütünlüğü ve iyi olması için gerekli olan doğuştan gelen psikolojik besinler olarak görülebilir. Özerklik, kontrol deneyimini ve kişinin kendi yaşamını kendisinin düzenlediğine yönelik hissini ifade eder; yeterlilik kişinin çevresine hâkim olma ve içinde bulunduğu çevrede değerli olduğunu hissetme arzusunu ifade eder; ilişkisellik ihtiyacı ise, başkalarıyla bağlantıda olma ve destek ve aidiyet duygularını ifade eder (Deci ve Ryan, 2000). Öz belirleme kuramı, insanların özerklik, yeterlik ve ilişki için temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayan çevresel koşullar altında canlılığa ve etkili işleyişe doğru bir eğilime sahip olduklarını öne sürmektedir. Farklı sosyal bağlamlar, ihtiyaç doyumu derecelerine göre bireylerin gelişmesini destekleyebilir veya engelleyebilir. Destekleyici sosyal bağlamlar ihtiyaçların doyumunu ve dolayısıyla iyi olma düzeylerini artırır, zorlayıcı ve engelleyici bağlamlarda bireyler tatmin edilmeye ihtiyaç duyar ve bu da iyi olma düzeylerini düşürür ve hastalığa yol açabilir (Ryan ve Deci, 2017).

Öz belirleme kuramına göre, özerklik, yeterlik ve ilişkisellik temel psikolojik ihtiyaçları, evrensel ve tüm insanlar için ortaktır (Ryan ve Niemiec, 2009). Deci ve Ryan (2000), özerklik, yeterlik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçları karşılamının önemini, farklı yaş gruplarından ve farklı kültürlerden insanlar arasında evrensel olduğunu destekleyen artan deneysel kanıtlar bulunduğunu ileri sürmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçlar evrensel olsa da, bunların yerine getirilme biçimleri kültürlere ve bireylere özgü olabilmektedir (Deci ve Ryan, 2000).

Öz belirleme kuramına göre bireylerin davranışları içsel ve dışsal olmak üzere iki tür motivasyon ile şekillenmektedir. Bireylerin davranışlarını içselleştirilme düzeyi arttıkça bireylerin özerklik duygusu ve öz belirleme düzeyi artmaktadır. Öz belirlemesi yüksek olan bireylerde kendi başlarına inisiyatif alarak işe başlama ve devamını getirme kabiliyeti yüksektir. Bu kurama göre bireylerin öz belirleme düzeyi özerklik, yeterlik ve ilişki psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasından etkilenmektedir. Dolayısıyla özerklik, yeterlik ve ilişki temel psikolojik ihtiyaçlarını ayrıntılı olarak ele almak gerekmektedir.

### **1.2.2. Özerklik İhtiyacı**

Özerklik (autonomy) kelimesinin anlamına bakıldığında “kendini yönetebilme (self-governing)” olarak tanımlanmaktadır. Bu doğrultuda özerklik, kişinin kendi isteklerine

dayanarak davranışlarını seçmesi, düzenlemesi ve hareket etmesidir. Öz belirleme kuramı çerçevesinde ise özerklik, bir davranışın düzenlenmesinin içsel veya benlikle bütünleşmiş olması nedeniyle özgür ve isteğe bağlı deneyimlenmesi olarak açıklanır. Özerkliğe duyulan ihtiyaç, bireylerin kendi davranışlarını düzenleme, onaylama ve sahiplenme gereksinimini ifade eder (Ryan ve Deci, 2017). Özerklik kişinin kontrol deneyimini ve kendi yaşamını kendisinin düzenlediğine yönelik hislerini ifade eder ve benlik tarafından özgürce seçilen ve onaylanan davranışlarla deneyimlenir (Deci ve Ryan, 2000). Bireylerin karar süreçleri özerklik ile oldukça yakından ilgilidir. Bireylerin özerklik ihtiyaçları doğru şekilde karşılandığında bireyler verdikleri kararların sorumluluğunu alır ve davranışları üzerinde hakimiyet hissederken (Deci ve Ryan, 2000; Reis vd., 2000) bu ihtiyaç karşılanmadığında bireyler kararlarında çevrenin etkin olduğunu düşünerek engellenmiş hissederler ki bu da iyi oluş düzeylerini olumsuz şekilde etkiler (Ryan, 1995).

Öz belirlenim kuramı perspektifinde özerklik diğer insanlardan bağımsız olmak anlamına gelmemektedir. Özerkliğin bağımsızlıkla karıştırılması nedeniyle özerklik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının bir arada olamayacağı üzerine tartışılmıştır. Özerklik diğer insanlardan ayrılma ve bağımsız olmanın aksine, insiyatif alma ve irade duygusu içerir. Kişinin özerklik ihtiyacının karşılanması, başkalarıyla ilişkili ve bağlantılı hissetmesini engellemez (Patrick vd., 2007). Bireyler aynı zamanda hem özerk hem de ilişkili olma ihtiyaçlarını karşılayabilirler.

Özerklik, benlik tarafından başlatılan davranışların yanında, dışarıdan gelen yükümlülüklerin, taleplerin ve ahlaki sorumlulukların birey tarafından istemli olarak kabul edildiği ya da onaylandığı davranışlar için de geçerli olabilmektedir. İçselleştirme, özerklik ihtiyacının karşılanması için kritik öneme sahiptir. Bireylerin belirli bir davranışın altındaki değeri içselleştirme düzeyine göre hissettiği özerklik dereceleri vardır. İçselleştirme düzeyi arttıkça bireyin hissettiği özerklik artmaktadır. Öz belirleme kuramında benlik tarafından desteklenmeyen davranışlar *yabancılaşmış davranışlar* (alienated behavior) olarak tanımlanır. Yabancılaşmış davranışlar özerklik duygusu barındırmayan davranışlardır (Deci ve Ryan, 2017). Bu açıklamalar ışığında davranışlar öz düzenleme ve kontrollü düzenleme olarak iki şekilde ortaya çıkmaktadır. *Öz düzenleme*, bireyin davranışının benlik tarafından başlatılması ve düzenlenmesini ifade eder; benliğin ilginç veya önemli bulduğu şeyi özgürce yapmaya eğilimli olmasını ve özerk hissetmeyi içerir. *Kontrollü düzenleme* ise, bireyin davranışının benlik ile bütünleşmemiş yönleri tarafından düzenlenmesini ifade eder. Baskı

altında, eyleme geçmeye zorlanmış hissetmeyi içerir (Deci ve Ryan, 2008). Ryan ve Lynch'e göre üç tür özerklik vardır (Ryan ve Lynch, 1989).

1. *Duygusal özerklik*, bireyin ailesine duygusal olarak bağlı hissederken aynı zamanda herhangi bir korunma ihtiyacı hissetmeksizin yaşamına kendi başına devam edebilmesidir.
2. *Davranışsal özerklik*, bireylerin davranışlarında çevresel etmenlerden etkilenmeden bireysel tercihlerine yönelik hareket etmesidir.
3. *Değerlerde özerklik*, bireyin kişisel değerlerini geliştirme sürecinde içinde bulunduğu çevrenin ve toplumun baskısı altında kalmamasıdır.

Knee vd. (2005), çiftlerde özerklik algısı ile çatışma tepkileri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri dört farklı araştırma modeliyle ele almışlardır. Çalışma özerkliğin, çiftlerin çatışma yaşaması ve ilişki doyumu üzerinde etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmanın diğer bulguları aşağıdaki gibidir.

1. Bireylerin kişisel özerklik düzeyi ile çatışmanın ardından hissettikleri ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kişisel özerklik hissi ile çatışma ardından hissedilen ilişki doyumu arasındaki ilişkide ilişki özerkliğinin aracı değişken olduğu bulunmuştur. Buna göre, özerk hissetmek, çatışmayı daha fazla yapıcı ve daha az yıkıcı bir şekilde ele almayı sağlayabilmektedir.

2. İlişki özerkliği ile yapıcı çatışma tepkileri arasında pozitif, yıkıcı çatışma tepkileri arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

3. Aktör ve partner ilişki özerkliğinin, yüksek ilişki doyumu ve çatışmaya daha az yıkıcı tepki vermekle ilişkili olduğu bulunmuştur. Buna göre, hem birey hem de partnerinin daha özerk hissetmesi durumunda, bireyin ilişki doyumu artarken, çatışmada yıkıcı tepki verme olasılığını düşmektedir.

4. Gerçek çatışma esnasında videoya alınan çiftlerin davranışsal tepkileri incelendiğinde, aktör özerkliğinin daha fazla yapıcı çatışma çözme ve daha az yıkıcı çatışma çözmeyi öngördüğü gözlemlenmiştir (Knee vd., 2005).

Yakın ilişkilerde algılanan özerklik, ikili başa çıkma (dyadic coping) ve ilişki doyumu değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmaya göre; özerklik, ikili başa çıkma ve ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır. Özerklik ile ilişki doyumu

arasında ikili baş etmenin aracılık rolü olduğu görülmüştür. Özerk hisseden bireyler, romantik ilişki içinde olduğu partnerden yardım istemeye ve destek almaya (ikili başa çıkma) daha yüksek düzeyde motive olabilmektedir (Lefthand, 2019).

Özerklik, bireyin kendi davranışları ve seçimleri üzerinde etkili olabilmesidir. Bireyler davranışlarında tamamen bağımsız olmaktan ziyade inisiyatif alabildiklerinde özerk hissederler. Bireyler ego tarafından başlatılmayan belirli davranışların altındaki değerleri içselleştirerek özerk hissetmeye devam ederler. İçselleştirme düzeyi arttıkça özerklik de artmaktadır. Duygusal, davranışsal ve değerde özerklik olmak üzere üç tür özerklik vardır. Özerklik doyumu iyi oluşu arttırmaktadır.

### 1.2.3. Yeterlik İhtiyacı

Yeterlik (competence), bireylerin sosyal çevre ile olan etkileşimlerinde etkili hissetmesi; kapasitelerini ve yeteneklerini ortaya koyması, kullanması ve genişletmesi için desteklenmesi anlamına gelir (Deci ve Ryan, 2017). Yeterlilik ihtiyacı, bireylerin çevresine hâkim olma ve içinde bulunduğu çevrede değerli olduğunu hissetme gereksinimini ifade eder (Deci ve Ryan, 2000). Bireylerin beceri, anlayış veya ustalık geliştirmelerinin desteklendiği ortamlarda yeterlik ihtiyacı karşılanırken, engellendiği ortamlarda, yeterlilik ihtiyacı karşılanmayacaktır.

Öz belirlenim kuramına göre, bireylerin yeterli hissetmeye ve çevresini etkilemeye yönelik, etkinlik motivasyonu olarak adlandırılan temel bir eğilimi vardır. *Etkinlik motivasyonu* (effectance motivation), organizmanın beceri ve işlevlerini egzersiz yoluyla geliştirmesi için doğuştan gelen, biyolojik temelli bir eğilimdir (Deci ve Ryan, 2017). Yürüme, konuşma ve soyut düşünme gibi yeterliklerin gelişimi olgunlaşma ile birlikte büyük ölçüde öğrenilen becerilerdir. Yeterlik ihtiyacı, bireyi bu öğrenmeler için motive eder ve enerji sağlar. Yeterlik ihtiyacının biyolojik amacı, organizmanın hayatta kalması iken deneyimsel amacı, başarılı eylemlerden sonra ortaya çıkan yeterlilik hissini oluşmasıdır. Farklı bir şekilde ifade etmek gerekirse, yeterlik ihtiyacını doyumak için yapılan davranışın ödülü, yeterlilik hissidir ancak bu tür bir motivasyon bireylerin beceri kapasitesini geliştirdiği durumlarda görülmektedir (Deci ve Ryan, 1985). Her yeni becerinin kazanımı ile birlikte önce beceri eğlenceli bir şekilde kullanılır ancak aynı beceri tekrar tekrar uygulandığında can sıkıntısı başlar. Birey yeterlilik hissini yaşamak için yeni beceriler öğrenmeye yönelir (Deci ve Moller, 2005).



Özerklik ve yeterlik arasında yadsınamaz bir ilişki bulunmaktadır. Bireylerin yeterlik ihtiyacının karşılanması kendilerini başarılı bir birey olarak algılamalarını ve bir işi yaparken başarılı olacaklarına inanmalarını sağlarken özerklik ihtiyaçlarının karşılanması bireylerin yaptıkları işte harekete geçerken bunu içsel bir motivasyon ile yapmalarını sağlar. Dolayısıyla özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının ikisi de karşılandığında bireyler işe başlamakta ve onu devam ettirmede daha istikrarlı olurlar (Sheldon vd., 1996). Ek olarak herhangi bir işi yaparken ortaya çıkan problemleri çözmede yeterlik doyumunu yüksek bireyler yeterlik doyumunu düşük bireylere göre daha başarılıdır (Deci ve Ryan, 1985).

Yeterlik ihtiyacı bireylerin yaşadıkları çevrede etkin olduklarını hissetmelerini sağlayan, başarılı bir işin ardından hissedilen doyum ile karşılanan bir psikolojik ihtiyaçtır. Bireylerin yeterlik ihtiyaçları karşılanması önemli ve değerli hissetmelerini sağlamaktadır. Böylece yeterlik ihtiyacı doyumunu bireylerin iyi oluşunu arttırmaktadır.

#### **1.2.4. İlişkisellik İhtiyacı**

İlişkisellik (relatedness) ihtiyacı, sosyal çevrede başkalarıyla anlamlı etkileşimlerde bulunmayı, başkalarıyla bağlantılı olmayı, destek ve aidiyet duygularını ifade eder (Deci ve Ryan, 2017). İlişkili olma temel ihtiyacını özü, diğer insanların bireye önemli olduğu ve takdir edildiği mesajlarını taşıyacak şekilde duyarlılık ve özenle cevap vermesine dayanmaktadır. İlişkisellik, bireyin çevresindekilerle yaşadığı deneyimlerde duygularına karşılık verildiğini, kabul edildiğini, saygı duyulduğunu, samimiyet ve güven hissetmesini içerir (Andersen, 2000). Özünde ilişkili olma ihtiyacı kişinin etrafındakilerle bağlantılı olma ihtiyacıdır (Deci ve Ryan, 2000). İnsanlar saygı duyulduğunu ve başkaları için önemli olduğunu hissetmeye ihtiyaç duyarken; bunun tersi olan reddedilmek ve başkaları için önemsiz biri olarak hissetmekten kaçarlar (Deci ve Ryan, 2017). Bireyler ilişkili olma ihtiyacı karşılandığı etkileşimlerdeki bireylere karşı bağlılık hissederlerken karşılanmadığında yalnızlık hissederler ve sosyal çevrelerine yabancılaşma yaşarlar (Costa vd., 2015).

Bireylerin ilişki ve aidiyet ihtiyacı, kültürel değerleri ve davranışları içselleştirme eğilimlerini açıklamaktadır (Deci ve Ryan, 2017). İnsan doğası gereği ve temel ilişkisellik ihtiyacından ötürü, ilişki kurmaya ve ilişkili olduğu kişilerin davranışlarını ve değerlerini içselleştirmeye eğilimlidir. Bireyler çevrenin istek ve taleplerini içselleştirmesinin altında ilişkisellik ihtiyacını karşılamak vardır. Bir davranışı ve davranışın altındaki değeri

içselleştirmek, bireyin hem ilişki hem özerklik ihtiyacının karşılanmasını destekler (Deci ve Ryan, 2017).

Öz belirleme kuramına göre ilişkili olma ihtiyacı ebeveynler, yakın arkadaşlar ve romantik partner üzerinden karşılanır (Çankaya, 2005). Yakın ilişkilerde, bireylerin ilişkili olma temel psikolojik ihtiyacının karşılanma düzeyi, ilişki doyumunu öngörebilmektedir. Bununla birlikte, yakın ilişkide yüksek ilişki kalitesi için yalnızca ilişki psikolojik ihtiyacının doyumu yeterli değildir. Gelişen yakın ilişkiler için insanların özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının da tatmin edilmesi gerekir. Öz belirleme kuramı içindeki mini teorilerden biri olan *ilişki motivasyon teorisi* (relationships motivation theory), insanların yüksek kalitede yakın ilişkiler yaşaması için temel psikolojik ihtiyaçların üçünün de ilişkide karşılıklı olarak doyurulması gerektiğini önermektedir (Deci ve Ryan, 2014). İlgili literatür değerlendirildiğinde yakın ilişkiler bağlamında yapılan araştırmaların temel psikolojik ihtiyaçlar ile yaşam doyumu, öznel iyi oluş, ilişki sorunlarıyla baş etme, çatışma tepkileri, ilişki uyumu, ilişki doyumu, ilişki kalitesi, eş tükenmişliği değişkenlerinin birlikte incelendiği görülmüştür (Candemir Karaburç, 2017; Demirci, 2019; Eşici, 2014; Knee vd., 2002; Lefthand, 2019; Yarkin, 2013).

Blais vd., (1990), yakın ilişkilerde 'ilişkiyi sürdürme nedenleri' olarak açıkladıkları *ilişkide öz belirlenmiş motivasyonun* rolünü araştırdıkları çalışmada ilişkiyi sürdürmek için daha fazla içsel veya öz belirlenmiş nedenlere sahip olmanın, bildirilen daha fazla uyumlu çift davranışları ile ilişkili olduğu, bunun da daha yüksek çift mutluluğu ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Leak ve Cooney (2001) bağlanma stilleri, ilişkide öz belirleme ve iyi oluş arasındaki ilişkileri incelediği araştırmada güvenli bağlanma algılanan özerklik ve ilişkide öz belirlemeyi pozitif yönde, korkulu kaçınan ve saplantılı bağlanmanın ise negatif yönde etkilediği görülmüştür. Ayrıca ilişkide öz belirleme ve güvenli bağlanmanın iyi oluş ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Knee vd. (2002), ilişkide öz belirlemeyi *ilişkilerde büyüme motivasyonu* olarak kavramsallaştırdıkları araştırmasında kişinin ilişkide olmak için daha fazla içsel ve öz belirlenmiş nedenlere sahip olmasının, ilişki sorunları ile baş etmede daha uyumlu davranışlarla ilişkili olduğu bulunmuştur. İlişkiyi sürdürmek için içsel motivasyona sahip olanlar, sorunları tartışmak ve yapıcı çözüm yolları bulmak gibi baş etme stratejileri kullandıklarını bildirmişlerdir (Knee vd., 2002).

Patrick vd. (2007) çiftlerde temel psikolojik ihtiyaçlar, bireysel iyi oluş ve ilişki kalitesi arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmada temel psikolojik ihtiyaçların iyi

oluşu ve ilişki kalitesini yordadığı, ilişkisellik ihtiyacı doyumunun en güçlü yordayıcı olduğu bulunmuştur. İkinci olarak her iki partnerin temel psikolojik ihtiyaçların iyi oluş ve ilişki kalitesini yordadığı bulunmuştur. Araştırmacılar çiftlerin çatışma etkileşimlerini gözlemlediklerinde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun yapıcı çatışma tepkileriyle ilişkili olduğu, ilişkisellik ihtiyacı her iki partnerde de karşılandığında çiftlerin daha az çatışma yaşadıkları ve çatışmaya daha az yıkıcı tepki verdikleri bulunmuştur (Patrick vd. 2007). Hadden vd. (2014), 45 çift üzerinde ilişkisellik ihtiyacının ilişki doyumu üzerine etkileri inceledikleri çalışmada, romantik ilişkideki bireylerin ilişkisellik temel ihtiyacının doyumunun eşlerinin ilişki doyumunu arttırdığını bulunmuştur.

Vanhee vd. (2018), 230 çift ile özerklik, yeterlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının ilişkide engellenmesinin, ilişki memnuniyetsizliği ve çatışma (sıklık, konu, iletişim kalıpları) ile ilişkili olup olmadığını araştırdıkları çalışmaya göre, ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, eşlerin ilişki memnuniyetsizliği, çatışma sıklığı ve çatışmalar sırasında nasıl iletişim kurdukları ile ilişkili bulunurken ancak çatışma konularının sayısı ile ilişkili olmadığı bulunmuştur. Dahası çiftlerde ilişkisellik ihtiyacının engellenmesinin, özerklik ve yeterlik ihtiyacının engellenmesine göre daha etkili olduğu bulunmuştur. Kadın ve erkeklerde ilişkili olma ihtiyacının engellenmesinin, erkeklerde özerklik ihtiyacının engellenmesinin çiftlerin yaşadıkları çatışmalarda yıkıcı etkileşim kalıpları kullanmasını öngördüğü bulunmuştur (Vanhee vd., 2018).

Yarkın (2013), en az bir yıldır ilişki içinde olan çiftler ile temel psikolojik ihtiyaçların ilişki doyumu ve yaşam doyumu düzeyine katkısını araştırmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; eşlerin temel psikolojik ihtiyaçlarını destekleme düzeyi ilişki doyumunu ve yaşam doyumunu pozitif yönde etkilemektedir. İlişki doyumuna ve yaşam doyumuna, özerklik ihtiyacı anlamlı katkı sağlarken, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçları anlamlı katkı sağlamamıştır. Temel psikolojik ihtiyaçlardan biri olan özerklik ihtiyacının desteklenmesi kişilerin ilişki doyumu ve iyi oluşlarına katkı sağlamaktadır (Yarkın, 2013).

Eşici (2014) genç yetişkinlerde bağlanma, erken dönem uyumsuz şemalar, psikolojik ihtiyaçların doyumu ile romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkileri incelediği araştırma sonuçlarına göre psikolojik ihtiyaçların doyumu romantik ilişki kalitesini pozitif yönde yordamaktadır. Bunun yanı sıra kaygılı ve kaçınmacı bağlanma ile ilişki kalitesi arasındaki ilişkide psikolojik ihtiyaçların aracılık rolü olduğu görülmüştür (Eşici, 2014).

Candemir Karaburç (2017) temel psikolojik ihtiyaçlar, evlilik uyumu ve eş tükenmişliği arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında eş tükenmişliği ile temel psikolojik ihtiyaçlar arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu ve temel psikolojik ihtiyaçlar ile eş tükenmişliği arasındaki ilişkide evlilik uyumunun kısmî aracılık rolü olduğu bulunmuştur (Candemir Karaburç, 2014).

Demirci (2019), evli bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri ile mizah tarzları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, hem uyumlu hem de uyumsuz mizah tarzları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide evlilik uyumu ve psikolojik ihtiyaçların tam aracı rolü vardır. Psikolojik ihtiyaçların doyumu ve evlilik uyumunu uyumlu mizah tarzları pozitif yönde; uyumsuz mizah tarzları ise negatif yönde etkilemektedir. Temel psikolojik ihtiyaçlar ve evlilik uyumunun öznel iyi oluş üzerinde doğrudan etkisi vardır. Temel psikolojik ihtiyaçlar öznel iyi oluşu büyük oranda pozitif yönde etkilerken, evlilik uyumu öznel iyi oluşu pozitif yönde orta oranda etkilemektedir (Demirci, 2019).

Deci ve Ryan'ın öncülük ettiği öz belirleme kuramı modern psikolojide motivasyon üzerine yapılan en önemli çalışmalar arasındadır. Öz belirleme kuramı bireylerin doğuştan getirdikleri özerklik, yeterlik ve ilişkisellik temel psikolojik ihtiyaçlarının doyurulmasının iyi oluş için gerekli olduğunu savunmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasında bireylerin sosyal bağlamı etkin rol oynamaktadır. Öz belirleme kuramı ebeveyn, eş ve arkadaş gibi yakın ilişkilerin temel psikolojik ihtiyaçların doyumunda önemini vurgulamaktadır. İlgili alanyazında temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun öznel iyi oluş, ilişki doyumu, ilişki uyumu, çatışma çözümü, ilişki kalitesine katkı sağladığını gösteren araştırmalar görölmektedir.

### **1.3. Evlilik Çatışması**

Çatışma, sosyal varlıkların arasında uyumsuzluk veya zıtlık olduğunda ortaya çıkan bir etkileşim süreci olarak kabul edilir (Taluy ve Sunal, 2016). Bell ve Blakeney, (1977) çatışmayı karşıt çıkarları, bakış açılarını ve/veya görüşleri ifade eden bireyler arasındaki etkileşim olarak tanımlarken Gurman'a göre (2008) çatışma, bireyleri ve ilişkilerini etkileyen çok katmanlı, karmaşık bir süreçtir. Çatışma tüm ilişkilerde olduğu gibi evlilik ilişkisinde de önemli bir bileşendir ve evlilik üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkisi olabilmektedir. Çatışma, insan davranışını şekillendirebilen ve sistemik düzeylerde

büyümei teşvik edebilen gelişimsel bir faktör olabilir (Mayer, 2000).

Evlilikte çatışma, çiftlerin aynı fikirde olmadıklarında ortaya çıkan, duygusal, bilişsel veya davranışsal düzeyde karşıt çıkarılara, perspektiflere veya görüşlere sahip oldukları bir etkileşim sürecidir. Cahn, (1992) evlilik çatışmasını eşler arasındaki bir anlaşmazlık, farklılık veya uyumsuzluk olarak tanımlarken Tezer (1986)'e göre evlilik çatışması eşlerden birisinin isteklerinin diğeri tarafından engellendiğini algılamasıyla başlayan süreçtir. Mayer'e göre (2000), çatışmanın özünde kişisel ihtiyaçlar ve arzular vardır. Bireyler ihtiyaçlarının çatışma yoluyla karşılanmasını ister veya eşinin ihtiyaçları ile kendi ihtiyaçları arasında uyumsuzluk olduğunda çatışma ortaya çıkar.

Bir ilişki içindeki çatışma açık ya da gizli olabilmekte (Fincham ve Beach, 1999) ve her çift kendi ilişkilerine özgü davranışlarını ve etkileşim kalıplarını üretmektedir. Evlilik çatışması sırasındaki davranış örüntüsü her çift için farklılaşsa da çatışma sürecinin aşamaları aile araştırmacıları tarafından ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Christensen ve Pasch (1993), evli çiftlerde çatışma sürecini yedi evreye ayırarak ele almışlardır. Bu evreler aşağıdaki gibi sıralanır:

1. *Çıkar çatışması*: Eşlerin birbirlerinden beklenti ve isteklerinde uyumsuzluk yaşanmasıdır. Açık çatışmaya zemin hazırlar.
2. *Temel yaşam olayları ve gündelik yaşantılarla çiftin stres düzeylerinin yükselmesi*: Araştırmacılar temel ve günlük yaşam olaylarıyla çiftlerin yorgunluk ve stres seviyesindeki artışın ve stresli olaylarla nasıl baş ettiklerinin çatışmayı etkilediğini ortaya koymuştur.
3. *Tetikleyici olay*: Eşlerden birinin veya ikisinin kışkırtıcı olarak algıladıkları davranışa yanıt olarak açık bir çatışma başlar. Stresli çiftler çatışmayı başlatabilecek daha fazla olumsuz davranışta bulunur.
4. *Katılma/kaçınma*: Tetikleyici olayın ardından çiftler çatışmayı devam ettirebilir veya sonlandırabilir. Araştırmacılar bu evrede çatışmaya katılmanın daha yapıcı sonuçları olacağını vurgular.
5. *Etkileşim evresi*: Araştırmacılar olası üç tür etkileşim senaryosu olduğunu belirtmiştir. Bunlar; talep etme ve geri çekilme, karşılıklı olumsuz yaklaşma, karşılıklı olumlu yaklaşımdır.
6. *Çatışmanın yakın dönemli sonuçları*: Çatışmanın hemen ardından eşler çatışma sürecini değerlendirir. Değerlendirmenin sonucunda bazı eşler için sorun çözüme

ulaşır, bazılarının ise partnerleri hakkında negatif algıları pekişir.

7. *Normale dönme*: Çatışmanın etkilerinin ortadan kalktığı evredir. Bu aşamada bazı eşler birbirini bağışlar, bazıları uzlaşır, bazıları ise uzun vadede olumsuz etkilenir (Christensen ve Pasch 1993).

Çatışma, farklı ihtiyaç ve çıkarlar, anlaşmazlık ve gerginlik, çatışmanın yapısı, bireysel değerler, iletişim süreçleri, engellenme, çatışma geçmişi, kaygı, düşmanlık veya olumsuz ifadeler gibi birçok farklı nedenlerden dolayı yaşanabilmektedir (Taluy ve Sunal, 2016). Fincham (2003), evlilik çatışmasının hemen hemen her konuda olabileceğini vurgulamıştır. Fincham'a göre evlilik çatışmasının bazı önemli nedenleri, eşler arasında güç farklılaşması, farklı ebeveynlik tarzları, sadakatsizlik, finans, madde bağımlılığı, küçümseme, iletişim eksikliği ve kişisel değerler veya kültürel farklılıklardır (Fincham, 2003). Evlilik süresi bir ve kırk yıl arasında değişen evli kadınlar ile yapılan bir çalışmada eşler arasındaki çatışma konuları çoktan aza doğru para, çocuklar, boş zaman aktiviteleri, kişilik, kök aile, roller, dinsel ve politik görüş farkları ve cinsellik olarak bulunmuştur (Blood ve Wolfe, 1960). İş kaybı gibi kriz durumları ve doğum gibi ailenin geçiş dönemleri bireylerin evlilikte çatışma yaşama olasılığını arttırabilmektedir (Bradbury vd., 2002). Kurdek (1994) çiftlerin hangi konularda çatışma yaşadıklarını ve belirli konularda çatışma yaşama sıklığı ile ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada çiftlerin tartışma yaşadıkları konuların güç, sosyal meseleler, kişisel kusurlar, güvensizlik, yakınlık ve kişisel mesafe olmak üzere altı alanda kümelenildiği görülmüştür. Güç ve yakınlık alanlarında yaşanan tartışmaların sıklığı ile ilişki doyumu arasında negatif yönde ilişki olduğu bulunmuştur.

Gurman (2008), çift çatışmalarının %69'unun sürekli devam ettiğini, hiçbir zaman çözülemediğini ve bu tür çatışmaların kişilik özellikleri ve eşler arasında farklılaşan ihtiyaçlar gibi kalıcı kaynakları olduğunu söylemiştir. Evli çiftler bir kısmı çözülebilir bir kısmı çözülemeyen birçok sebeple çatışma yaşayabilmektedir (Gurman, 2008). Wile After the Honeymoon kitabında "Eş seçmek, bir dizi problemler kümesi seçmektir" sözü ile problemlerin herhangi bir ilişkinin bir parçası olduğunu ve evlenen kişi kim olursa olsun problemlerin olacağını ifade eder (Wile, 1988; akt. Gurman, 2008, s. 12). Ömür boyu barabar olmak için eş seçerken uzun yıllar boyunca devam edecek bir dizi çözülemez sorunu seçmekten kaçınılamayacağını anlamak gerektiğini vurgulanmaktadır.

Çatışmanın büyümei teşvik eden gelişimsel bir faktör olabilmesi için nasıl ele alındığı ve eşlerin çatışma sırasındaki tutumu ilişkide oldukça önem taşımaktadır. Greef ve Bruyne (2000) evlilik çatışmasında esneklik, savunma yerine öğrenme amacıyla etkileşim kurma, birey odaklı değil ilişki odaklı olma, benlik saygısını arttırma ve işbirliğini olumlu tutum ve davranışlar olarak açıklarken, manipülasyon, misilleme, tehdit ve baskı, güç mücadelesi, geriçekilme, onur kırıcı sözlü ve sözsüz davranışları ise olumsuz tutum ve davranışlar olarak açıklamışlardır. Başarılı ilişkilerde çatışma, çiftlerin etkili iletişim kurmasına ve ilişki içindeki kritik sorunları çözmesine yardımcı olurken (Mayer, 2000), eşler ihtiyaçlarını karşılamak için çatışmaya girdiklerinde bu ihtiyaçlar uygun bir şekilde ele alınmazsa çatışma çözülemez ve/veya uyum sağlanamaz (Fincham, 2003). Evlilik çatışmalarının ciddiyeti ve çözüme varılamama durumu, boşanma veya ayrılık riskini artırabilmekle beraber zihinsel, fiziksel ve aile sağlığı üzerinde de etkili olabilmektedir. Depresif semptomlar, yeme bozuklukları, erkek alkolizmi gibi psikolojik, kanser, kalp hastalığı, kronik ağrı gibi fiziksel ve yetersiz ebeveynlik, çocuklarda uyum bozukluğu gibi ailesel faktörlerle ilişkilendirilmektedir (Fincham, 2003; Grych vd., 2001).

Evlilik çatışmaları eşler arasında farklılıklardan dolayı ortaya çıkan normal bir süreç olduğu, iyi yönetilen çatışmanın büyüme ve gelişimi teşvik ettiği vurgulanmaktadır. Evlilikte güç farklılaşması, farklı ebeveynlik tarzları, sadakatsizlik, finans, madde bağımlılığı, küçümseme, iletişim eksikliği, kişisel değerler, kültürel farklılıklar, para, çocuklar, boş zaman aktiviteleri, kişilik, kök aile, roller, dinsel ve politik görüş farkları ve cinsellik, sosyal meseleler, kişisel kusurlar, güvensizlik, yakınlık ve kişisel mesafe gibi çok çeşitli konulardan dolayı çatışma ortaya çıkabilmektedir. Bazı çatışmalar çözülebilirken bazıları ise sürekli devam etmektedir. Çiftlerin çatışma sırasındaki tutum ve davranışları evlilik için iyi veya kötü sonuçlar olabilmektedir.

### **1.3.1. Evlilik Çatışmasına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar**

İlgili literatür değerlendirildiğinde evlilik çatışmasına ilişkin teorik gelişmeler diğer çatışma teorileriyle bağlantılı olmaktan ziyade daha çok genel psikoloji teorilerinden türetilme eğiliminde olduğu veya klinik gözlemlerden yola çıkarak oluşturulduğu görülmektedir. Bu bölümde evlilik çatışması bağlanma kuramı, denge kuramı ve yükleme kuramı açısından açıklanmış ardından yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

### 1.3.1.1. Bağlanma kuramı

Bağlanma teorisine göre bireyin kendi ve diğeri içsel çalışma modelleri erken ebeveyn-ocuk etkileşimleri bağlamında gelişir. Yakın ilişkilerde bağlanma stili kişinin kendi davranışları ve diğerinin davranışlarına yönelik kişiye rehberlik eden bir dizi davranış beklentisidir (Bowlby, 1982). Çatışma yakın ilişkinin güvenliğini tehdit ettiğinden, çatışma belirli bir bağlanma yönelimi ile ilişkili davranışların gözlemlenebileceği bir bağlamdır (Kobak ve Duemmler, 1994).

Güvenli bağlanma stili romantik ilişkide çatışma sırasında partnere destekleyici ve uzlaşmacı yaklaşım, yapıcı çatışma çözme stratejileri arasında pozitif, sözlü saldırganlık ve geri çekilme stratejileri arasında negatif ilişki bulunmuştur (Pistole, 1989). Güvensiz bağlanma stillerinin yapıcı problem çözme davranışıyla daha az ilişkili olduğu bilinmektedir (Kobak ve Hazan, 1991).

Kaygılı bağlanma tarzları olan bireylerin romantik ilişkilerinde öfke, kontrolden çıkma ve sözel ve fiziksel saldırganlığın daha fazla kullanımı ile karakterize çatışmalara sahip olma olasılıkları daha yüksektir. Bookwala ve Zdaniuk'e göre (1998), çatışma esnasındaki saldırgan yanıtlar ilişkinin güvenliğine yönelik tehdiye otomatik yanıtlar haline gelmektedir. Bulgular kaygılı bağlanan bireylerin çatışmayı romantik ilişkilerine bir tehdit olarak yaşadıklarını ve bu da saldırgan davranış olasılığını artırdığını göstermektedir. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin yapıcı çatışma çözüm stratejileri kullanma becerisi, artan terk edilme korkusu ve ilişkinin tehlikede olup olmadığı konusunda sürekli bir endişe nedeni ile azalmaktadır (Gryl, vd., 1991).

Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin partnerin duygularını destekleme, duygularını paylaşma veya kendini açma gibi yapıcı çatışma davranışları kullanma olasılıkları düşüktür (Creasey, vd., 1999). Çatışma sırasında stresli konuların tartışılmasından kaçınırlar, yüksek düzeyde geri çekilme ve duygusal uzaklık gösterirler (Pistole, 1989).

Petersen ve Le (2017), yakın ilişkisi olan 697 birey ile bağlanma stilleri, psikolojik stres ve çatışma çözüm stilleri arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmaya göre kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanmanın psikolojik stres ile pozitif ilişkisi vardır ve bu ilişkiye olumsuz çatışma çözme, geriçekilme ve itaat etme çözümü kısmi aracılık etmektedir. Ayrıca, pozitif problem çözme stili ile psikolojik stres arasında ilişki bulunmamıştır.



Bağlanma stilleri ve çatışma çözüm stillerinin çift uyumu üzerine etkisinin araştırıldığı bir çalışmada çatışma çözüm stilleri ve bağlanma stillerinin %50 düzeyinde çift uyumunu yordadığı bulunmuştur (Sertağır, 2019). Evli bireylerde bağlanma boyutları ile evlilik uyumları arasındaki ilişkide çatışma çözüm stillerinin aracı rolünün incelendiği bir araştırmada ise bağlanmanın kaygı boyutu ile evlilik uyumu arasında olumlu ve olumsuz çatışma çözüm stiline, kaçınma boyutu ile evlilik uyumu arasında olumsuz çatışma çözüm stiline aracılık etkisi olduğu tespit edilmiştir (Tulum, 2014).

Bağlanma kuramına göre çatışma yakın ilişkinin güvenliğini tehdit eden bir faktördür ve bireylerin bağlanma stillerine göre çatışma davranışları değişmektedir. Çatışma ortaya çıktığında güvenli bağlanan bireylerin yapıcı çatışma çözme davranışları, kaygılı bağlanan bireyler saldırganca davranışlar, kaçınan bağlanan bireyler iletişimden kaçınma ve geri çekilme davranışları gösterebilmektedir.

### **1.3.1.2. Yükleme kuramı**

Yükleme kuramına göre insanları, onların ilişkilerini ve davranışlarını anlamak için, çevresel nesnelere ve olaylara nedenlerini atfetmelerini incelemek gerekir (Harvey ve Smith, 1977). Yükleme kuramına göre dışsal ve içsel olmak üzere iki nedensellik kaynağı bulunmaktadır. Bu yüklemeler bireylerin davranışlarında belirleyicidir (Weiner, vd., 1972). Davranış ve sonuç arasındaki ilişkiye yapılan içsel ve dışsal yüklemeler bireylerde farklı duygulara yol açabilmektedir. Kişisel yüklemeler yapan kişiler olayların sonucunu kendi çabalarına bağlarken, çevresel yükleme yapan kişiler olayların sonuçlarını şans ve çevresel koşullarla ilişkilendirir (Yeşilyaprak, 1988).

Yükleme kuramı, eşlerin fikir ayrılıklarına yönelik algılarını inceleyerek çatışma araştırmalarına uygulanmıştır. Bu kurama göre çiftler bir çatışmayı yorumlarken nedensel açıklamalar arama eğilimindedir. Çünkü çatışma beklenmedik ve rahatsız edicidir. Çatışmaya ne sebep olmuştur ve suçlu kimdir? Eşlerden birinin çatışmayı başlattığı ve sorumlu olduğu düşünülürse olumsuz tepki olasılığı yükselmekte, ilişki doyumu düşmektedir (Zak, 1998). Eşin davranışına atanan anlamlar, çatışma sürecini etkilemektedir. Kişilerin çatışmanın nedenini dışsal olarak eşine veya içsel olarak kendine yüklemesi eşlerin çatışmayı nasıl ele alacaklarını, davranışlarının niteliğini etkiler. Çatışma nedenini partnerine yükleyen kişiler kendi isteklerini partnerlerinin isteklerinin önünde tutarlar (Özgüven, 2009).

Madden ve Janoff-Bulman'ın (1981) çatışma atıfları ile ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada bireylerin evlilik sorunları için eşini suçlamasının evlilik doyumu ile negatif ilişkili olduğu ve çatışmalar üzerinde algılanan kişisel kontrolün evlilik doyumu ile pozitif ilişkili olduğu belirlenmiştir. Doherty (1982), 58 yeni evli çiftin laboratuvar etkileşimlerini analiz ettiği çalışmada evlilik problemlerine yönelik yüklenme biçimleri ile olumsuz problem çözme davranışları arasında ilişki olduğunu tespit etmiştir. Evlilikte ortaya çıkan problemleri eşlerinin istenmeyen kişilik özelliklerine veya tutumlarına bağlayan kadınların çatışma sırasında eşlerini sözel olarak eleştirme ve öfkeli tepki gösterme olasılığı yüksek olduğu bulunmuştur.

Yüklenme kuramına göre evlilikte ortaya çıkan çatışmalar rahatsız edicidir ve çiftler çatışmaların nedenine ilişkin açıklamalar ararlar. Çatışma sırasında çatışmayı kimin başlattığına ve çatışmaya kimin neden olduğuna yönelik yüklemeler bireylerin çatışma sırasındaki davranışlarını etkiler. Çatışma nedenini eşine yükleyen bireyler çatışmada olumsuz davranışlar gösterebilmektedir.

### **1.3.1.3. Denge kuramı**

Gottman'a göre (1993) evlilikte algı, fizyoloji ve davranış etkileşimli termostatlar gibi birlikte hareket eden etki alanlarıdır. Denge teorisinde Gottman, üç alanın her birinin, evlilikte homeostatik bir ayar noktası olan denge potansiyeline sahip olduğunu ileri sürmüştür. Etki alanlarının her biri birer negatif eşik değere sahiptir, eşik değerini aşılması evlilikte istikrarsızlığın artmasına neden olur. Bu üç alan etkileşimli olduğu için bir alandaki değişiklikler diğer alandaki yansımalara neden olabilir (Gottman, 1993).

Denge teorisine göre, bir evlilikteki olumsuz ve olumlu davranışlar belirli bir noktada kalma eğilimindedir. İlişki içinde pozitif davranışlar negatif davranış miktarından fazlaysa, evlilik doyumu yüksek olur (Gottman, 1998). Eşler ajite olduklarında ve kendilerini ve birbirlerini yatıştırmaktan aciz olduğunda, olumsuz etki karşılığı ortaya çıkar. Olumsuz etki karşılığı, çatışma başladıktan sonra çözüm girişimlerinin başarısız olmasıdır. Çiftler olumsuz etki karşılığına girdikten sonra çıkmaları zordur. Olumsuz etki karşılığı, evlilik doyumu düşük çiftlerle ilişkilendirilir. Evlilik doyumu yüksek olan çiftlerin olumsuz etkilerden çıkmak için belirli mekanizmalar kullandıkları bulunmuştur (Gottman, 1993). Bu mekanizmalar üst iletişim, duygu araştırması, bilgi alış veriş, sosyal karşılaştırma, mizah, dikkat dağıtma, dedikodu, ortak payda alanları bulma ve evlilikteki ortak temel beklenti ve

felsefelere hitap etmeyi içerir.

Gottman'ın (1993) denge teorisinin evlilikle ilgili diğer varsayımı erkeğin partneri dinlemekten geri çekilmesi fizyolojik uyarılmayı ardından olumsuz etki karşılığını arttırır. Gottman vd. (1998), yeni evli çiftleri altı yıl boyunca yıllık gözlem yaparak çatışma yönetim stillerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, kadının çatışmaya öfkeli ve negatif bir başlangıç yapması, erkeğin *etkiyi kabul etmeyi* (accepting influence) reddetmesi, olumsuzluğun yükselmesini engelleyecek yatıştırıcı tepki yokluğu dizisiyle tanımlanan düşmanca çatışmaların boşanmayı öngördüğü bulunmuştur. Mutlu evliliklerde ise kadın yapıcı bir duygu ifadesiyle çatışmayı başlatmakta, erkek ise eşinin düşüncelerini açık fikirli bir şekilde dinleyerek, yani etkiyi kabul ederek karşılık vermektedir. Araştırmanın diğer bulgusuna göre mutlu çiftler çatışma esnasında mizah kullanmaktadır. Mizah kullanmak çatışmada olumsuz etkinin azaltılmasına yardımcı olmaktadır (Gottman vd., 1998)

Gottman ve Levenson (2000), *talep etme/geriçekilme* iletişim modelinin düşük evlilik kalitesi ve boşanma ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu iletişim türünde eşlerden biri zorlayıcı bir şekilde tartışmaya çalışırken diğer eş savunmaya geçer ve çatışmayı önlemek amacıyla geri çekilir. Çiftler bu örüntüyü ne kadar çok kullanırsa çatışma çözüm olasılığı ve çiftin arasındaki iletişim o kadar azalmaktadır (Millwood ve Waltz, 2008). Heavey vd. (1993), ilişki doyumu düşük çiftlerde çatışma esnasında erkeğin iletişimden geri çekilmesinin, kadının çatışmaya düşmanca yaklaşmasını öngördüğünü bulmuşlardır.

Evlilik çatışmasında eşlerin davranış örüntülerini açıklayan kuramlar değerlendirildiğinde herbirinin farklı odak noktasına sahip olduğu görülmektedir. Evlilikte çatışma örüntülerini, bağlanma kuramı bireyin geçmişten gelen bağlanma stiline, yükleme kuramı çatışma nedeninin kime yüklendiğine ve denge kuramı ilişkideki olumlu ve olumsuz davranışların dengesine göre şekillendiğini savunmaktadır. Aile ve çift araştırmaları literatüründe çatışma sırasında eşlerin davranış örüntülerinin neler olduğu, nasıl sınıflandırıldığını anlamak için evlilikte çatışma çözümü ile ilgili çeşitli yaklaşımlar ortaya çıkmıştır.

### **1.3.2. Evlilikte Çatışma Çözüm Stilleri**

Yakın ilişkilerde zaman geçtikçe eşlerin birbirlerine yönelik olumsuz davranışlarda bulunmaları kaçınılmaz bir durum haline gelmektedir. Dhir ve Markman'a (1984) göre esasen evlilik içi çatışmalar belirli bir seviyeye kadar ilişki içi uyumu ve doyumu

desteklerken çatışmanın devamlılığı ve sorunların kökeninin görmezden gelinmesi, yanlış anlaşılması da artırarak sorunların büyümesine neden olabilmektedir. Ortaya çıkan çatışmalarda bazı çiftler olumsuz duygularını yatıştırarak aralarındaki problemi olumlu bir şekilde çözüme girişimlerinde bulunabilirken, bazı çiftler ise negatif tutumlar içerisine girerek aralarındaki problemi daha çok şiddetlendirebilirler. Çatışmanın nasıl algılandığına ve hangi çözüm yaklaşımlarının benimsendiğine bağlı olarak çatışmanın olumlu ve olumsuz sonuçları olabilir (Taluy ve Sunal, 2016). Çatışma her zaman çözülemeyebilir ancak süreç verimli şekilde yönetilebilir. Eşlerin çatışma sırasında nasıl tutuma sahip olduğu, başarılı bir ilişki için hayati önem taşımaktadır. Çatışmanın verimli şekilde yönetilmesi için tek bir doğru yoktur; çatışmaya verilen akıllıca tepkiler ve akıllıca olmayan tepkiler vardır (Mayer, 2000).

Çatışma stili, ilişkide bir çatışma ortaya çıktığında eşlerden birinin diğerine nasıl tepki verdiğini açıklar. Çatışma çözüm stilleri, ilişkide çatışmalı bir durum ortaya çıktığında çözmek için kullanılan tepki örüntüleridir (Taluy ve Sunal, 2016). Markman (1991), çatışma çözüme stillerini romantik ilişkilerde ikilemleri ele almak için kullanılan kişilerarası davranış ve örüntüler olarak tanımlamıştır. Çiftler ortaya çıkan çatışmayı yönetmek için, “çatışma çözüme stilleri” olarak adlandırılan eylemlerin tekrarlı kullanımını içeren kalıplı bir yanıt verme eğilimindedir (Hocker ve Wilmot, 2017). Schneewind ve Gerhard (2002), 83 yeni evli çift ile 5 yıl boyunca 1 yıllık aralıklarla toplam 6 kez görüşerek yürüttükleri araştırma sonunda çatışma çözüm stillerinin evliliğin birinci yılında oluştuğu ve zaman için alışıldığını ifade etmişlerdir (Schneewind ve Gerhard, 2002). Bireyler evlendikten sonra ortaya çıkan çatışmaları ele alırken bazı çatışma çözüm stilleri geliştirip zamanla devam ettirmektedirler.

Çiftler evlilik çatışmasında birbirinden farklı tarzlar sergileyebilir, farklı tepkiler verebilirler. Kimisi bu çatışmanın alevlenmesine müsaade ederken kimisi orta yolu bulup çözüme eğiliminde olabilir. Bu bağlamda çiftlerde çatışmadan kaçma veya yaklaşma davranışı gözlemlenebilir. Çatışmadan kaçınan bireyler çatışma sürecine duygu ve enerji yatırımlarını sınırlandırırken, çatışmaya yaklaşan insanların enerjisi ise, bir çatışmaya katılmaya, ihtiyaçlarını ortaya koymaya, duygularını ifade etmeye, fikirlerini ortaya koymaya ve belirli sonuçları teşvik etmeye yöneliktir (Mayer, 2000). Ek olarak çatışmadan kaçınma davranışı gösteren eşlerin çabaları, bir çatışmanın ortaya çıkmasını önlemeye, bir çatışmanın varlığını reddetmeye veya çatışmanın dışında kalmaya dönüktür (Gottman ve

Krokoff, 1989). Gottman ve Levenson'a göre başarılı evliliklerde eşler ortaya çıkan çatışmalarda problemleri üzerine konuşabildiklerini ve problemleri yapıcı şekilde çözüme ulaştırmaya çalıştıklarını ifade etmektedirler. (Gottman ve Levenson, 1992). Fincham (2003) ise çatışma sırasında stres düzeyi yüksek olan çiftlerin düşük olan çiftlerden daha olumsuz davrandıklarını ortaya koymuştur. Bu durumu *negatif karşılık* olarak tanımlamıştır. Buna göre stresli çiftler kendi aralarında negatif alışverişi kıramadıkları döngüsel bir patern oluştururken, stres düzeyi düşük çiftler sorunları gidermek ve çözmek için daha donanımlıdırlar (Fincham, 2003)

İlgili literatür incelendiğinde çatışma çözmeye yönelik çeşitli çatışma çözüm yaklaşımları görülmektedir. Deutsch, çatışma çözüm sürecine dair *işbirliği* ve *rekabet* teorisini geliştirmiştir. Teori, yapıcı bir çatışma çözüme sürecini, çatışmanın birlikte çözülecek karşılıklı sorun olarak kabul edildiği etkili bir işbirlikçi problem çözüme süreci olarak açıklamaktadır. Yıkıcı çatışma çözüme sürecini, çatışan tarafların kimin kazandığını ve kimin kaybettiğini belirlemek için bir yarışmaya veya mücadeleye katıldığı rekabetçi bir süreç olarak açıklar. Bu rekabet ve mücadelenin sonucu genellikle her iki taraf için de bir kayıptır (Deutsch vd., 2011).

Çatışma çözüm yaklaşımlarının birçoğu ilgili tarafların çıkarlarına odaklanırlar (Deutsch vd., 2011; Rahim, 1983; Thomas, 1976). Kendi çıkarlarına yönelik ilgi, kişinin kendi önceliklerine odaklanarak çatışmanın çözülmesinin önemini temsil ederken diğerinin çıkarlarına yönelik ilgi, diğer kişinin çatışmadan arzu edilen bir çözümü almasını sağlamanın önemini ortaya koymaktadır (Thomas, 1976). *Bütüncül çatışma çözüme stili*, kişinin kendisi ve diğerinin çıkarlarına yüksek düzey ilgi ile ilişkilidir. Bu stili kullanan kişi, her iki tarafın çatışma sonucunda en üst düzeyde çıkar sağlaması için çaba gösterir. *Kaçınma stili*, kişinin kendisi ve diğerinin çıkarlarına düşük ilgi düzeyi ile karakterize edilir. Bu stili kullananlar çatışmayı çözmek için çok az çaba gösterir. *Baskın çatışma çözüme stili*, kişinin kendi çıkarına yüksek diğerinin çıkarına düşük ilgi ile karakterizedir. Bu bağlamda kişi çatışmada kendi hedeflerine ulaşmaya odaklanır. Son olarak *yardımsaver çatışma çözüme stili*, diğerinin çıkarlarına yönelik yüksek, kendi çıkarları yönelik düşük ilgi ile karakterizedir. Bu stili kullanan kişi çatışmada diğerinin hedeflerine ulaşması için taviz verme eğilimindedir (Cann vd., 2008).

Thomas (1976), davranışın *girişkenlik* ve *işbirlikçilik* boyutlarına göre insanların çatışmayla karşılaştıklarında kullandıkları beş genel strateji önermektedir. Bu stratejiler kişinin kendi çıkarlarını (girişkenlik) ve diğerinin çıkarlarını (işbirlikçilik) tatmin etmek arasında değişen bir ilişkiyi yansıtmaktadır. *Ortak hareket etme*, her iki çıkar kümesini de tatmin etme çabasını içerir; *uyum sağlama*, daha çok diğerinin çıkarlarını karşılamaya odaklanır; *rekabet etme*, kişinin kendi çıkarlarını karşılamaya odaklanmasıdır; *kaçınma*, her iki tarafın da çıkar kümesine getiri sağlamaz ve son olarak *uzlaşma* ortaklaşa kayıpları ve kazançları paylaşmaya yöneliktir. Greef ve Bruyne (2000), en az 10 yıldır evli olan 53 çift ile çatışma çözüm stillerinin ilişki doyumuна etkisini araştırmıştır. Araştırmada ortak hareket etme ve uzlaşma çatışma çözüm stillerinin yüksek ilişki doyumu ile ilişkili olduğu bulunurken, rekabet etme, kaçınma ve uyma çatışma çözüm stilleri düşük ilişki doyumu ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Rusbult vd. (1982), yapıcı/yıkıcı ve aktif/pasif olmak üzere iki ayrı davranış boyutları üzerinden, çıkış (exit), ifade etme (voice), bağlılık (loyalty) ve ihmal (neglect) olmak üzere dört çatışma çözüm stili tanımlamıştır. *Çıkış*, boşanma, ayrılma gibi tepkileri içerir ve ilişkinin geleceği açısından yıkıcı sonuçlar doğurabilir. *İfade etme*, ilişkide yapıcı iyimser ve aktif olarak ilişkiyi değiştirmeye çalışma, sorunları tartışma, aktif problem çözme, uzlaşma gibi davranışları içermektedir. *Bağlılık*, ilişkide algılanan problemleri kabul etme ve ilişkiyi sürdürme yönelimi ve koşulların iyileşmesi için çok az düzeyde aktif müdahale ile ilişkilendirilmiştir. *İhmal*, yıkıcı pasifliği temsil eder; ilişkiyi ve eşi görmezden gelme, düşmanca ve umursamazca davranışlarla kategorizedir. İfade etme ve bağlılık yapıcı, çıkış ve ihmal ise yıkıcı çatışma çözümleridir (Rusbult vd., 1982).

Çatışma çözme yaklaşımlarının bir kısmı çatışma sırasındaki iletişim sürecinin sonuçlarına odaklanmaktadır. Vuchinich (1987), aileleri akşam yemeği esnasında teybe kayıt ederek sözlü çatışma süreçlerini incelemiştir. Ailelerin çatışmaları sonlandırmak için *itaat*, *uzlaşma*, *sonraya bırakma* ve *geri çekilme* olmak üzere dört farklı teknik kullandıklarını bulmuştur. Araştırma sonucuna göre, sonraya bırakma, %61 oran ile ailelerin çatışmayı sonlandırmak için en çok başvurduğu yol olduğu görülmüştür.

Burman vd. (1993) evli çiftlerin çatışma sırasında *fiziksel saldırganlık*, *sözlü saldırganlık* ve *geri çekilme* olmak üzere üç stil kullanma eğiliminde olduklarını ve çatışma sırasında fiziksel saldırganlık gösteren bireylerin problem çözme becerilerinde eksiklik olduğunu bulmuşlardır.

Aile içinde çatışma çözüm stillerini araştıran Sheth'e (1974) göre çatışma aile bireylerin hedeflerindeki veya bir konuda karar alternatiflerindeki farklılıklardan dolayı ortaya çıkmaktadır. Sheth (1974), 4 tür çatışma çözüm stili tanımlamıştır. Bunlar problem çözüme, pazarlık yapma, politik davranma ve ikna etmedir. *Problem çözüme* stili ileri düzey bir bilgiyi ve araştırmayı gerektirirken *ikna etme* stili çatışma çözümü için aile bireylerinin etkileşimini gerektirir. *Pazarlık yapma* ise çatışmanın açık bir şekilde tanınması söz konusudur. Son olarak *politik davranma* stilinin amacı ise çatışmanın yaşandığı kişiyi diğerlerinden soyutlamak için aile üyelerinin birleşmesi ve böylece onun çoğunluğun içine katılımının sağlanmasıdır. (Sheth, 1974). Bu çatışma çözüm stilleri arasında ikna etmenin diğerlerine göre daha sık kullanıldığı bulunmuştur (Sheth ve Cosmas, 1975).

Bell vd. (1982) 30 çift ile çatışma çözüm stilleri ile ilgili görüşmelerden oluşan araştırmaya göre dört farklı çatışma çözüme stili üzerinde durulmuştur. Bunlar otorite, kontrol, baskı ve manipülasyondur. Araştırma cinsiyet temelinde anlamlı bir farklılık göstermiş ve tarafların kullandığı çatışma çözüm stilinden bağımsız olarak erkeklerin daha fazla çatışma kazandığı bulunmuştur. (Bell vd., 1982).

Gottman ve Krokof (1989) çiftlerin evliliklerinde yaşadıkları çatışma etkileşimlerini üç yıl boyunca gözlemleyerek evlilik doyumundaki değişimleri araştırmışlardır. Araştırma sonucuna göre, *olumlu problem çözümü* ve *uyum* pozitif çatışma etkileşimleri olarak sınıflanmıştır. *Savunmacılık* (defensiveness), *eleştiri*, *inatçılık* (stubbornness) ve etkileşimden *geri çekilme* (withdrawal) paternlerini işlevsiz çatışma etkileşimleri olarak sınıflandırmışlardır. Bu negatif paternler arasında en tehlikelisinin çatışmayı tamamen engelleyen etkileşimden geri çekilme olduğu ve bu paternin daha çok erkek partnerler tarafından kullanıldığı gözlemlenmiştir.

Kurdek (1994), Gottman ve Krokoff'un (1989) eşlerin davranışsal gözlemlerine dayanan sınıflamasını temel alarak dört çatışma çözüm stili belirlemiştir. Bu çatışma çözüm stratejileri; *olumlu problem çözüme* (uzlaşma, anlaşma), *çatışmaya katılım* (saldırma, kontrolü kaybetme), *geriçekilme* (konuyu tartışmayı reddetme, partnerden uzaklaşma) ve *itaat* (kendi isteklerinden feragat etme) olarak kategorize etmiştir.

Bu çalışmada kullanılan Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği Özen (2006) tarafından geliştirilmiş olup, olumlu çatışma çözüme, olumsuz çatışma çözüme, itaat etme ve geriçekilme olmak üzere dört boyutu bulunmaktadır.

1.*Olumlu çatışma çözüm stili:* Çatışma ortaya çıktığında çiftlerin olumlu bir tutum sergileyerek iki taraf için de en uygun çözümü bulmasıdır.

2.*Olumsuz çatışma çözüm stili:* Çatışma ortaya çıktığında olumsuz bir tutum sergilendiği, sözel ve/veya fiziksel saldırganca, yıkıcı davranışların hâkim olmasıdır.

3.*İtaat etme çatışma çözüm stili:* Çatışma ortaya çıktığında bireyin kendi düşünce ve isteklerini ortaya koymadan karşıdakinin isteklerini kabul etmesi ve uyum sağlamasıdır.

4.*Geriçekilme çatışma çözüm stili:* Çatışma ortaya çıktığında konuşmayı kabul etmeme, konuyu erteleme ve eşten uzaklaşma davranışları ile karakterizedir (Özen, 2006).

Evlilikte çatışma çözümü ile yapılan araştırmalar değerlendirildiğinde çiftlerin çatışmaları nasıl çözdükleri ilişki için önemli olduğu görülmektedir. Kurdek (1994) çiftlerde ilişki doyumunu çatışmaya katılım (olumsuz çatışma çözme) stiline negatif yönde yordadığını, olumlu çatışma çözme, itaat etme ve geri çekilme stillerinin pozitif yönde yordadığını tespit etmiştir. Kurdek (1995), 155 çiftin katıldığı 2 yıl süren boylamsal çalışmasında evli bireylerin kullandıkları çatışma çözüm tarzlarının partnerlerinin evlilik doyumları üzerinde etkisini araştırmıştır. Araştırma bulgularına göre kadının çatışmaya katılımı (olumsuz çatışma çözme) ile erkeğin geri çekilmesi düşük evlilik doyumunu ile ilişkilidir ve erkeklerin evlilik doyumunu eşlerinin çatışmayı nasıl çözdüğünden kadınlara göre daha fazla etkilenmektedir.

Papp vd. (2007) psikolojik stres ile evlilik çatışması arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla 100 evli çiftin 15 gün boyunca evde meydana gelen çatışmalar hakkında rapor tutmalarını sağlamıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, stres düzeyi yüksek çiftler çatışmalarda duygusal ve davranışsal olarak olumsuz tepkiler vermekte ve talep etme-geri çekilme gibi olumsuz etkileşim örüntüleri kullanarak evlilik çatışmalarını tatmin edici çözüme ulaştıramamaktadır.

Birditt vd. (2010) 373 çift ile evliliklerinin 1, 3, 7 ve 16. yıllarında gerçekleştirdikleri görüşmelerde çatışma davranışlarının ilişki istikrarı ve boşanma üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırma sonunda çiftlerin %46'sının boşandığı ve cinsiyetten bağımsız olarak bireylerin olumsuz çatışma çözme stiline kullanması ve erkeğin geriçekilme çatışma çözme stilini kullanması yüksek boşanma oranlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur. Çiftlerin çatışma çözme etkileşimlerinin boşanma üzerindeki etkileri incelendiğinde ise kadının ve



erkeğin, geriçekilme çatışma çözme stilini kullanması, kadın ve erkeğin geri çekilme ve olumlu çatışma çözme stillerini kullanmaları yüksek boşanma oranları ile ilişkili bulunurken, kadın ve erkeğin olumlu çatışma çözme stilini kullanması düşük boşanma oranlarıyla ilişkili bulunmuştur (Birditt vd., 2010).

Wagner vd. (2019) 750 çift ile ilişki çatışması, çatışma çözüm stilleri ve ilişki kalitesi arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırmada çiftlerin en çok çatışma yaşadıkları konuların sırasıyla ortak zaman, çocuklar, ev işleri ve finans olduğu ve yaşanan çatışmaların ilişki kalitesi üzerinde negatif etkisinin olduğu, çatışma ve çatışma çözme stillerinin ilişki kalitesinin %37'sini açıkladığı bulunmuştur. Araştırmada elde edilen diğer bulgulara göre, ilişki kalitesini olumlu çatışma çözme stili pozitif yönde, olumsuz çatışma çözme, itaat etme ve geriçekilme çatışma çözme stilleri negatif yönde etkilemektedir (Wagner vd., 2019).

Özen (2006) 140 evli çift ile çatışma çözüm stillerinin çift uyumuna etkisini araştırmıştır. Araştırmada erkeğin kullandığı çatışma çözüm stili kadının çift uyumunu etkilerken kadının çatışma çözüm stili erkeğin çift uyumunu etkilemediği, bununla beraber erkeğin olumsuz çatışma çözmesi kadının evlilik uyumunu, kadın ve erkeğin olumsuz çatışma çözmesi çift uyumunu negatif etkilediği bulunmuştur. Soylu ve Kağnıcı (2015) 360 evli birey ile empatik eğilim, iletişim ve çatışma çözüm stillerinin evlilik uyumuna etkisini araştırmıştır. Araştırmada evlilik uyumunu aile içi iletişim ve olumsuz çatışma çözme stili negatif, itaat stili pozitif yönde yordarken, olumlu ve gerçekilme stillerinin anlamlı yordayıcılar olmadığı bulunmuştur (Soylu ve Kağnıcı, 2015).

Korkmaz (2020) romantik ilişkide çatışma çözme stilleri ile ilişki doyumu ve yatırımı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmada olumlu çatışma çözüm stiline kadın ve erkeklerde ilişki doyumunu pozitif yönde yordadığı, itaat çatışma çözüm stiline erkeklerde ilişki doyumunu pozitif yönde yordadığı, olumsuz çatışma çözüm stiline kadınların ilişki doyumunu negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca olumsuz, itaat ve olumlu çatışma çözüm stilleri ilişkide yatırımı pozitif yönde yordarken, geriçekilme çatışma çözüm stili negatif yönde yordamıştır (Korkmaz, 2020).

Erdoğan (2020) ise evli çiftlerin kullandığı çatışma çözüm stilleri üzerinde köken ailenin kullandığı iletişim kalıplarının rolünü incelemiştir. Araştırmaya göre köken ailenin iletişim kalıpları evlilikte kullanılan çatışma çözüm stillerini etkilemektedir. Çoğulcu ve koruyucu ailelerin olumlu, fikir birliğine dayanan ailelerin geriçekilme çatışma çözüm stilini

daha çok kullandığı bulunmuştur (Erdoğan, 2020).

Demiral (2020) 500 evli bireyin katıldığı araştırmada çatışma çözüm stilleri ile ilişkide mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmada evli bireylerin kullandığı çatışma çözüm stilleri arttıkça ilişkide mutluluk düzeylerinin arttığı, ilişkide mutluluk düzeyleri ile olumlu çatışma çözme, itaat ve geri çekilme stilleri arasında pozitif ilişki bulunurken, olumsuz çatışma çözme stili arasında negatif ilişki bulunmuştur (Demiral, 2020).

Çatışma çözüm stilleri çiftlerin çatışma ortaya çıktığında kullandıkları davranış örüntüleridir. Bu davranış kalıpları ilişkinin ilk yıllarında belirlenmekte ve devam etmektedir. Çatışma her zaman çözülemese de çiftlerin çatışma sırasındaki davranışlarının olumlu ve olumsuz sonuçları olabilmektedir. Başarılı evliliklerde çiftler çatışmayı yapıcı şekilde yönetirken başarısız evlilikler problemi daha da şiddetlendirirler. İlgili literatür değerlendirildiğinde çeşitli çatışma çözme yaklaşımları görülmektedir. Çatışma çözüm stilleri belirlenirken tarafların çıkarlarına ve çatışma sırasında bireylerin davranışlarına odaklanıldığı görülmektedir. Farklı araştırmacıların çatışma çözüm stillerinin içerik olarak benzer yönlerinin olduğu görülmektedir. Bu araştırmada ise olumlu, olumsuz, itaat etme ve geri çekilme olmak üzere dört çatışma çözüm stili bulunmaktadır.

Bu araştırmayla evli bireylerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, evlilikte çatışma çözüm stilleri ve psikolojik iyi oluşu arasında nasıl bir ilişki olduğu, temel psikolojik ihtiyaçlar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide evlilikte çatışma çözüm stillerinin aracı rolü olup olmadığı araştırmak istenmektedir. Özerklik, yeterlik ve ilişkisellik temel psikolojik ihtiyaçlarının, olumlu, olumsuz, itaat etme ve geri çekilme çatışma çözüm stillerinin hangilerinin psikolojik iyi oluş ile ne düzeyde ilişkili olduğu araştırma sonucunda elde edilecek bulgulardandır. Yurt içi ve yurt dışı alanyazınında evli bireylerde temel psikolojik ihtiyaçlar, psikolojik iyi oluş ve evlilikte çatışma çözüm stilleri arasındaki ilişkileri birlikte inceleyen araştırmaya rastlanmaması nedeniyle yapılan araştırmanın literatürdeki bu eksikliğe katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun temel psikolojik ihtiyaçlar ve evlilikte çatışma çözüm stilleri ile nasıl bir ilişkisinin olduğunu keşfetmenin iyileştirici bir takım müdahaleler geliştirilmesi açısından birey, çift, aile ve toplum sağlığı için faydalı olabileceği düşünülmektedir.

## 2. BÖLÜM

### 2. YÖNTEM

Bu araştırma kapsamında, temel psikolojik ihtiyaçlar, çatışma çözüm stilleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri test etmek için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın bu bölümünde örneklem, araştırmanın kavramsal modeli, veri toplama araçları ve verilerin analizi hakkında bilgilere yer verilmiştir.

#### 2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma ilişkisel tarama modelinde bir araştırmadır. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok miktardaki değişkenler arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya değişimin derecesini belirleyen araştırma modelleridir (Karasar, 2003). Çalışma kapsamında ele alınan değişkenlerden temel psikolojik ihtiyaçlar, çatışma çözüm stilleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler test edilmektedir.

#### 2.2. Örneklem

Araştırmanın çalışma grubunu, İzmir ve Aydın illerinde yaşayan evli bireyler oluşturmaktadır. Araştırma grubu, en az bir yıldır evli olan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 357 kişiden oluşmaktadır. Katılımcılara ulaşmak için kullanılan örneklem seçme yöntemi kazara örneklemedir. Araştırmada kullanılan verilere aile danışma merkezleri, yakın çevre ve çevrimiçi araçlar aracılığıyla ulaşılmıştır. Çalışmada yer alan bireylere ilişkin demografik özellikler Tablo 2.1’de gösterilmiştir.

Tablo 2.1. Katılımcılara ilişkin demografik özellikler

Değişken	Grup	N	%
Cinsiyet	Kadın	225	63
	Erkek	132	37
Yaş Aralığı	20-30	100	28
	31-40	96	26.9
	41-50	98	27.5
	50 üstü	63	17.6
Eğitim Düzeyi	İlkokul	17	4.8
	Ortaokul	17	4.8
	Lise	64	17.9
	Ön Lisans	31	8.7
	Lisans	166	46.5
	Lisans Üstü	60	16.8

Tablo 2.1. Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler (devamı)

<b>Evlilik Yılı</b>	1-4	124	34.7
	5-8	53	14.9
	9-12	31	8.7
	13-16	23	6.4
	17-20	23	6.4
	21 ve yukarısı	103	28.9
<b>Evlilik Şekli</b>	Kendi seçimim, ailemin rızasıyla	289	81.0
	Kendi kararım ailemin rızası dışında	6	1.7
	Görücü usulü, benim kararım ile	49	13.7
	Görücü usulü, ailemin kararıyla	5	1.4
	Kaçma / kaçırılma	4	1.1
	Diğer	4	1.1
<b>Çocuk Sayısı</b>	Çocuğu olmayan	107	30.0
	Tek çocuk	110	30.8
	İki çocuk	118	33.1
	Üç ve daha fazla	22	6.2
<b>Gelir Düzeyi</b>	Alt	2	0.6
	Alt-orta	31	8.7
	Orta	210	58.8
	Orta-üst	105	29.4
	Üst	9	2.5
<b>Evinizde kimlerle yaşıyorsunuz?</b>	Eşim ve ben	136	38.1
	Eşim, ben ve çocuklarımız	196	54.9
	Eşim, ben ve anne-babalarımızdan en az biri	20	5.6
	Diğer	5	1.5

Tablo 2.1 incelendiğinde katılımcıların %63'ünün kadın ve %37'sinin erkek olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılanların yaşlara göre dağılımları incelendiğinde %28'inin 20-30 yaş aralığında, %27'sinin 31-40 yaş aralığında, %28'inin 41-50 yaş aralığında ve %18'inin 50 yaş üzeri olduğu belirlenmiştir. Eğitim düzeylerine göre katılımcıların dağılımları incelendiğinde yaklaşık olarak %5'inin ilkökul, %5'inin ortaokul, %18'inin lise, %9'unun ön lisans, %47'sinin lisans ve %17'sinin lisansüstü eğitim mezunu olduğu belirlenmiştir. Çalışmaya katılanların evlilik sürelerine göre dağılımları incelendiğinde yaklaşık olarak %35'inin 1-4 yıl arası, %15'inin 5-8 yıl arası, %9'unun 9-12 yıl arası, %6'sının 13-16 yıl arası, %6'sının 17-20 yıl arası ve %29'unun 21 yıl ve daha fazla süredir evli oldukları görülmektedir. Araştırmaya katılanların %81'i kendi seçimleri ve ailelerinin rızaları ile evlendiklerini belirtirken, yaklaşık %2'si ailesinin rızası olmadan, yaklaşık %15'i görücü usulü, %1'i ise kaçma ve diğer farklı şekillerde evlendiklerini belirtmişlerdir. Araştırmaya katılanların %30'u çocuk sahibi değilken, yaklaşık %31'inin tek çocuğu, %33'ünün iki çocuğu ve %6'sının üç ve daha fazla çocuğu olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların yaklaşık %59'u orta gelir düzeyinde iken, yaklaşık %32'si üst ve yaklaşık %9'u alt gelir grubunda olduklarını belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan bireylerin %38'i eşiyile birlikte yaşarken, yaklaşık %55'i eşi ve çocukları ile yaşamaktadır. Bunun yanında katılımcıların yaklaşık %6'sı aile büyüklerinden ez az bir tanesi ile birlikte yaşarken yaklaşık %2'si diğer kişilerle yaşadıklarını ifade etmişlerdir.

### **2.3. Veri Toplama Araçları**

Çalışmada bireylere ilişkin demografik özellikleri belirlemek amacıyla demografik bilgi formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği ve Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği olmak üzere dört farklı veri toplama aracından yararlanılmıştır.

#### **2.3.1. Demografik Bilgi Formu**

Demografik bilgi formunda katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, evlilik süresi, eşlerin evlilik şekli, çocuk sayısı, gelir düzeyi ve benzeri çeşitli değişkenlerle ilgili maddeler yer almaktadır.

#### **2.3.2. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği**

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, 2009 yılında Diener ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Psikolojik iyi oluşu ölçmek için geliştirilen ölçek benlik saygısı, yaşam amacı, iyimserlik, olumlu ilişkiler gibi alanlardaki algıları ölçen 7'li likert tipinde olumlu şekilde ifade edilen 8 maddeden oluşmaktadır (Diener vd., 2010). Ölçeğin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1-7 arasında cevaplanmaktadır. Ölçekten alınan puanlar 8 (bütün maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verildiğinde) ile 56 puan (bütün maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verildiğinde) arasında değişmektedir. Ölçekte yer alan maddelerin madde faktör yükleri .61 ile .77 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .87 olduğu bulunmuştur. Ölçeğin Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin alt boyutları ile ilişkileri incelendiğinde; kendini kabul ile .70, çevresel hakimiyet ile .70, bireysel gelişim ile .67, diğerleriyle olumlu ilişkiler ile .65, yaşam amacı ile .63 ve otonomi ile .43 düzeyinde pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu belirlenmiştir (Diener vd., 2010). Diener vd. (2009), önce ölçeğin ismini Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Psychological Well-Being Scale) olarak belirlemişler daha sonra ölçeğin ismini iyi oluşun içeriğini daha doğru bir şekilde yansıtacağını düşünerek "Flourishing Scale" şeklinde değiştirmişlerdir (Diener vd., 2010). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması Telef (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olduğu

saptanmıştır. Test-tekrar test sonucuna göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulama arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ( $r= 0.86, p<.001$ ).

Bu çalışma kapsamında ölçeğin iç tutarlılık anlamında güvenilirliği incelenmiş ve Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin faktör yapısının doğrulanıp doğrulanmadığını belirlemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Tek boyutlu bir yapıya sahip olan ve toplam 8 maddeden oluşan ölçeğin faktör yük değerlerinin 0.45 ile 0.66 arasında değişkenlik gösterdiği belirlenmiştir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizine ilişkin uyum iyiliği istatistikleri değerlendirildiğinde Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin bu veriye uyum sağladığı belirlenmiştir ( $\chi^2= 49.01, p< .001; \chi^2/df = 2.45; CFI =.98, RMSEA = .064$ ). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği için yapılan doğrulayıcı faktör analizine ilişkin sonuçlar Ek. 7'de verilmiştir.

### **2.3.3. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği**

Öz belirleme kuramına dayanan bu ölçek, üç evrensel psikolojik ihtiyacı (özerklik, yetkinlik ve ilişkisellik) belirtmektedir ve bu ihtiyaçların, insanların en iyi performansı gösterebilmesi ve refahının devam edebilmesi için sürekli olarak mutlaka karşılanması gerektiği vurgulanmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği, insanların bu üç gereksinimi ne derece karşıladıklarını değerlendirmektedir. Deci ve Ryan (1991) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlaması ise Kesici vd. (2003) tarafından yapılmıştır. Kişinin üç gereksinimden (özerklik, yeterlik ve ilişkili olma) her birine yönelik memnuniyetin değerlendirildiği, üç alt ölçek bulunmaktadır. Orijinalinde yedili dereceleme tipi kullanılan ölçek, Türkçe'ye uyarlanırken beşli dereceleme tipi tercih edilmiştir. Özerklik ihtiyacı; 1., 4., 8., 11., 14., 17. ve 20. maddeler olmak üzere toplam 7 maddeden oluşmaktadır. Yeterlik ihtiyacı; 3., 5., 10.,13., 15. ve 19. maddeler olmak üzere toplam 6 maddeden oluşmaktadır. İlişki ihtiyacı; 2., 6., 7., 9., 12., 16., 18. ve 21. maddeler olmak üzere toplam 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 3., 4., 7., 11., 15., 16., 18., 19. ve 20. maddeleri ters maddelerdir. Katılımcılardan, Çok Doğru (5), Doğru Değil (4), Biraz Doğru (3), Doğru (2) ve Hiç Doğru Değil (1) seçeneklerinden kendilerine en uygun olanı belirtmeleri istenmektedir. Her alt ölçekteki maddelerin puanlarının toplanması ile alt ölçek puanları, bütün ölçeğin puanlarının toplanması ile de toplam puan elde edilmektedir. Ölçeğin toplam puana ve alt ölçeklere yönelik iç tutarlık katsayıları, toplam 250 öğrenci üzerinde Cronbach Alpha yöntemiyle hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları, alt ölçekler için sırasıyla .71, .60 ve .74 ve ölçeğin tamamı için .83 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenilirlik analizi sonuçlarına göre, özerklik alt ölçeği için .82, yeterlik alt ölçeği

için .80, ilişkili olma alt ölçeği için ise .81 Cronbach-Alfa katsayıları elde edilmiştir.

Bu çalışma kapsamında Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı özerklik alt boyutu için .73, ilişki alt boyutu için .72, yeterlik alt boyutu için .60 ve ölçeğin toplamı için .86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin faktör yapısının doğrulanıp doğrulanmadığını belirlemek için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmış, orijinalinde olduğu gibi üç faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Ancak yeterlik alt boyutunda yer alan beşinci madde ile özerklik alt boyutunda yer alan dördüncü maddenin standardize edilmiş faktör yük değerlerinin kritik değer olarak kabul edilen .30'un altında olduğu belirlenmiş ve bu maddeler ölçekten çıkarılmıştır (Büyüköztürk, 2002; Comrey ve Lee, 1992). İkinci defa yapılan doğrulayıcı faktör analizinde toplam 19 madde ve üç alt boyuttan oluşan ölçeğin faktör yük değerlerinin 0.27 ile 0.68 arasında değişkenlik gösterdiği belirlenmiştir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin uyum iyiliği istatistikleri değerlendirildiğinde Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği'nin bu veriye uyum sağladığı belirlenmiştir ( $\chi^2=562.01$ ,  $p < .001$ ;  $\chi^2/df = 3.84$ ;  $CFI = .93$ ,  $RMSEA = .089$ ). Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği için yapılan doğrulayıcı faktör analizine ilişkin sonuçlar Ek. 8'da verilmiştir.

#### **2.3.4. Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği**

Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği, çiftlerin çatışma çözüm stillerini ölçmek amacıyla Özen (2006) tarafından geliştirilmiştir. ÇÇSÖ, likert tipinde puanlanan bir ölçek olup altı basamaklı dereceleme sistemiyle toplam 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, olumlu (positive), olumsuz (negative), itaat (subordination) ve geri çekilme (retreat) çatışma çözüm stilleri olmak üzere dört çatışma çözme stilini ölçmektedir (Özen, 2006). Ölçek, olumlu çatışma çözme stilini altı madde, olumsuz çatışma çözme stili yedi madde, geri çekilme çatışma çözme stili altı madde ve itaat çatışma çözme stili altı maddeden oluşan alt boyutları kapsamında belirlemektedir. Ölçeğin alt boyutlarından alınan puanların yüksekliği, alt boyutu oluşturan çatışma çözme stilinin kullanımının arttığını, puanların düşüklüğü ise alt boyutu oluşturan çatışma çözme stilinin kullanımının azaldığını göstermektedir (Özen, 2006). Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği, toplam puan vermemekte, alt ölçeklerin puanlarına dayanmaktadır. Araştırma sonuçları, ölçeğin yüksek madde yüklemeleriyle (minimum 54) yüksek yapı geçerliğine, anlamlı korelasyonlarla yüksek ölçüt geçerliğine, yüksek bölünmüş yarı test güvenilirliğine ve yüksek iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermektedir. Çatışma çözüm stilleri ölçeğinin olumlu, olumsuz, geri çekilme ve itaat alt boyutları için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları sırasıyla .77, .81, .75 ve .80 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca,

maddelerin toplam puanlar ile korelasyonları .20'den yüksektir (Özen, 2006).

Bu çalışma kapsamında ölçeğin iç tutarlılık anlamında güvenilirliği incelenmiş ve Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı olumsuz alt boyutu için .74, olumlu alt boyutu için .63, itaat alt boyutu için .79, geri çekilme alt boyutu için .73 olarak bulunmuştur. Ölçeğin faktör yapısının doğrulanıp doğrulanmadığını belirlemeye ilişkin yapılan DFA analizi sonucunda ölçeğin iyi uyum gösterdiği tespit edilmiştir ( $\chi^2=668.58$ ,  $p < .001$ ;  $\chi^2/df = 2.55$ ;  $CFI = .93$ ,  $RMSEA = .066$ ). Toplam 25 madde ve 4 alt boyutlu bir yapıya sahip olan çatışma çözme stilleri ölçeği için olumlu çatışma çözme boyutunda yer alan üçüncü, dördüncü ve beşinci maddenin standardize edilmiş faktör yük değerlerinin sırasıyla 0.02, 0.14 ve 0.11 olması sebebiyle bu maddeler ölçme aracından çıkarılmıştır. Olumlu çatışma çözme alt boyutu için çıkarılan maddeler sonrasında kalan üç maddenin ilgili yapıyı temsil etmek için bulunması gereken en az madde sayısı koşulunu sağladığı belirlenmiştir (Velicer ve Fava, 1988; Karaman, 2015). Buna göre toplam 22 madde ve 4 alt boyutlu ölçme aracı için ikinci defa ölçme modeli oluşturulmuştur. Toplam 22 maddeden oluşan ölçeğin faktör yük değerlerinin 0.30 ile 0.88 arasında değişkenlik gösterdiği belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuca göre olumlu çatışma çözme stilini üç madde, olumsuz çatışma çözme stili yedi madde, geri çekilme çatışma çözme stili altı madde ve itaat çatışma çözme stili altı madde ile temsil edilmektedir. Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin uyum iyiliği istatistikleri değerlendirildiğinde Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği'nin bu veriye uyum sağladığı belirlenmiştir ( $\chi^2=434.87$ ,  $p < .001$ ;  $\chi^2/df = 2.26$ ;  $CFI = .95$ ,  $RMSEA=.060$ ). Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği için yapılan doğrulayıcı faktör analizine ilişkin sonuçlar Ek. 9'da verilmiştir.

#### **2.4. Verilerin Analizi**

Çalışmada ilk olarak kullanılan ölçme araçlarından elde sonuçların güvenilirlik ve geçerlik varsayımlarını ne düzeyde karşıladığı incelenmiştir. SPSS ve LISREL paket programlarının kullanıldığı bu aşamada ölçeklerin yapı geçerliğini test etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizinden yararlanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizine ilişkin uyum istatistikleri değerlendirilirken, ki-kare değerinin serbestlik derecesine oranının ( $\chi^2/df$ ) 5 ve daha düşük; karşılaştırmalı uyum indeksinin (CFI) .90 ve üzerinde; kök ortalama kare yaklaşım hatası (RMSEA) değerinin .08'den küçük olmasının kabul edilebilir uyumu gösterdiğine ilişkin kriterler dikkate alınmıştır (Bayram, 2013; Kline, 2011; Tabachnick ve Fidell, 2014; Şimşek, 2007). Yapılan doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda ölçme araçlarının uyum istatistikleri incelenmiş ve bu değerlerin kabul edilebilir aralıklarda



olmaması durumunda yapılması önerilen modifikasyon indeksleri dikkate alınarak ki-kare değerini en çok düşüren düzeltmeler gerçekleştirilmiştir (Şimşek, 2007). Aynı alt boyutta yer alan maddelerin hata kovaryansları arasında yapılan bu birleştirme işlemi ile anlamlı bir iyileşme gerçekleştirilmiştir (Bknz. Ek 7, Ek 8, Ek 9). Çalışma kapsamında kullanılan üç farklı ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi ile iç tutarlılığa dayalı güvenilirlik analizlerinin ardından ölçme araçlarından elde edilen sonuçları güvenilir ve geçerli olduğu sonuca ulaşılmıştır (Kline, 2011; Tavakol ve Dennick, 2011).

Çalışmada ikinci olarak bağımlı değişken olarak kabul edilen psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde etkili olan değişkenlerin neler olduğunu belirlemek amacıyla Otomatik Ki-Kare Etkileşim Belirleme (CHAID=Chi-Squared Automatic Interaction Detector) analizi gerçekleştirilmiştir. SPSS 25 programında gerçekleştirilen analizlerde psikolojik iyi oluş düzeyi için ölçekten elde edilen puanların ortalaması ( $\bar{x}=5,82$ ) kesme puanı olarak belirlendikten sonra bu değer altındakiler düşük ve bu değer üstündekiler yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip bireyler olarak tanımlanmıştır. Psikolojik iyi oluş düzeylerinin ortalamasının altı ve üstü olacak şekilde ik sınıfa ayrılmasında Aksu ve Güzeller (2016) tarafından PISA verileriyle öğrencileri başarılı ve başarısız olarak sınıflandırmak amacıyla uygulanan yöntem benimsenmiştir. Bu işlemin ardından temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutları, çatışma çözüm stillerinin alt boyutları ve çalışma kapsamında ele alınan demografik özelliklerden cinsiyet, meslek grubu, evlilik şekli, gelir düzeyi ve eğitim düzeyi bağımsız değişkenler olarak kabul edilmiştir. Karar ağacında ağacın düzey sayısı 3, maksimum iterasyon sayısı 100, ağacın düğümlerinde yer alacak birey sayısı için ölçüt değerinin en düşük değeri 5 ve en yüksek değeri 100 olarak belirlenmiştir.

Çalışmanın son aşamasında psikolojik iyi oluş içsel (bağımlı) değişken, olumlu, olumsuz, itaat etme ve geri çekilme çatışma çözüm stilleri aracı değişken ve özerklik, yeterlik ve ilişkisellik temel psikolojik ihtiyaçları ise dışsal (bağımsız) değişken olarak tanımlanarak değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler incelenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiler R yazılım dili üzerinde *lavaan* paketi temel alınarak hazırlanmış olan JASP programı ile analiz edilmiştir (Rosseel, 2012). Ücretsiz ve açık kaynak kodlu program 2020 yılında kullanılmaya başlanmış olup birçok istatistiksel analizler kolaylıkla gerçekleştirebilmektedir (Jasp, 2020).

## 3. BÖLÜM

### 3. BULGULAR

Araştırmanın bu kısmında temel psikolojik ihtiyaçlar ile psikolojik iyi oluş arasında çatışma çözme stillerinin aracılık rolüne ilişkin elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Çalışma kapsamında öncelikle verilen çok değişkenli istatistiksel yöntemler için gerekli olan varsayımları ne düzeyde karşıladığı belirlendikten sonra analizler gerçekleştirilmiştir.

#### 3.1. Kayıp Veriler

Tabachnick ve Fidell (2014), kullanılan tüm ölçme araçlarındaki madde sayısının toplamının %5'ini aşan eksik madde oranının problem oluşturduğunu belirtmiştir. Bu nedenle aracılık analizlerine geçilmeden önce yanıtlanmayan madde oranı ölçeklerin toplam madde sayısının %5'i oranından fazla olan veriler veri setinden çıkarılmış, %5'in altında kalan verilere ortalama değer atanmıştır.

#### 3.2. Örneklem Büyüklüğü

Örneklem büyüklüğüyle ilgili olarak literatürde birden fazla yaklaşım bulunmaktadır. Buna göre, 100'den az örneklem hacmi küçük, 100-200 arası örneklem hacmi orta ve 200'den fazla örneklem hacmi ise büyük örneklem hacimleri olarak tanımlanmaktadır (Bayram, 2013). Küçük örneklem hacimleri çok basit modeller için uygun olarak kabul edilirken, karmaşık modeller için büyük örneklem hacimli örneklemelerin uygun olduğu bildirilmiştir. Kline'e (2011) göre yapısal eşitlik modellemesinin yapılması için örneklem büyüklüğünün en az 200 olması tavsiye edilmiştir. Bu bilgilerden yola çıkarak çalışma kapsamında elde edilen 357 kişilik örneklem büyüklüğüne sahip olan modelin yeterli düzeyde olduğu söylenebilir.

#### 3.3. Uç Değerler

Çok değişkenli istatistiksel analizlerin birçoğunda olduğu gibi uç değerler, modelin anlamlılığını etkileyebilmektedir (Bayram, 2013). Modelin analizlerine başlamadan önce eksik veri analizleri sonrasında verilerde uç değerlerin olup olmadığına bakılmıştır. Betimsel istatistiklerden kutu grafiği yöntemi ile veri setinde 8 uç değer olduğu tespit edilmiş ve bunlar veri setinden çıkarıldıktan sonra geriye kalan 357 veri üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir.

### 3.4. Dağılımın Normallik Varsayımları

Yapısal eşitlik model analizine geçmeden önce verilerin normal dağılım göstermesi varsayımı karşılanması gerekmektedir. Bu çalışma kapsamında verilerin normallik varsayımlarının karşılanabilmesi için basıklık ve çarpıklık katsayılarının +2 ve -2 arasında değerlere sahip olması dikkate alınmıştır (George ve Mallery, 2003). Çalışma kapsamında veri toplama aracı olarak kullanılan 3 ölçek ile her bir ölçeğin alt boyutları için elde edilen çarpıklık ve basıklık katsayıları Tablo 3.1’de gösterilmiştir.

Tablo 3.1. Araştırma kullanılan değişkenlerine ilişkin basıklık ve çarpıklık katsayı değerleri

Ölçekler	Alt Ölçekler	Çarpıklık	Basıklık
TPIÖ	Özerklik	-.38	-.18
	İlişki	-.20	-.47
	Yeterlik	-.16	.01
ÇÇSÖ	Olumlu	-.39	.07
	Olumsuz	.27	-.43
	İtaat	-.31	.04
	Geri çekilme	-.34	-.17
PİOÖ	-	-1.12	1.56

TPIÖ: Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, ÇÇSÖ: Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği, PİOÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

### 3.5. Çalışmada Ele Alınan Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Çalışma kapsamında veri toplama aracı olarak kullanılan temel psikolojik ihtiyaçlar, çatışma çözme stilleri ve psikolojik iyi oluş ölçeklerinin her biri için alt boyutlar ile ölçeğin tamamından elde edilen puanlara ilişkin merkezi eğilim ve değişkenlik ölçüleri Tablo 4.2’de gösterilmiştir.

Tablo 3.2. Ölçek puanlarına ilişkin betimsel istatistikler

Ölçekler	Alt Ölçekler	Ort.	SS	Minimum	Maksimum
TPIÖ	Toplam Puan	80.09	10.85	48	105
	Özerklik	26.46	4.46	13.80	35
	İlişki	30.90	4.56	19	40
	Yeterlik	22.72	3.42	10	30
ÇÇSÖ	Olumlu	26.83	4.63	12	36
	Olumsuz	17.24	6.25	7	37
	İtaat	22.72	6.19	6	36
	Geri çekilme	22.54	6.36	6	36
PİOÖ	Toplam Puan	46.56	5.61	26	56

TPIÖ: Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği, ÇÇSÖ: Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği, PİOÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

### 3.6. Korelasyon Analizi ve Çoklu Bağlantı Sorunu

Baron ve Kenny (1986), yapısal eşitlik modelinde test edilecek olan aracılık modelinde en temel koşul olarak yordayan değişken ile yordanan değişken arasında anlamlı bir ilişkinin bulunması gerektiğini belirtmişlerdir. Bu nedenle, yapısal eşitlik analizine geçilmeden önce araştırma modelinde yer alan örtük değişkenlerin birbiriyle ilişkilerini görebilmek ve aynı zamanda gözlenen değişkenlerin birbirleri ile olan ilişkilerinin ne düzeyde olduğunu belirlemek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Analiz sonucunda elde edilen korelasyon katsayıları Tablo 4.3'te gösterilmiştir.

Tablo 3.3. Gözlenen değişkenlere ilişkin korelasyon katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1.ÖZERK</b>								
<b>2.İLİŞKİ</b>	.57**							
<b>3.YETER</b>	.66**	.69**						
<b>4.OLMLU</b>	.19**	.26**	.22**					
<b>5.OLMSZ</b>	-.15**	-.15**	-.21**	.16**				
<b>6.İTAAT</b>	-.15**	.05	.07	.09	-.33**			
<b>7.GERİ</b>	-.03	.06	.04	-.03	-.15**	.52**		
<b>8.PİO</b>	.52**	.48**	.52**	.27**	-.18**	.123*	.08	

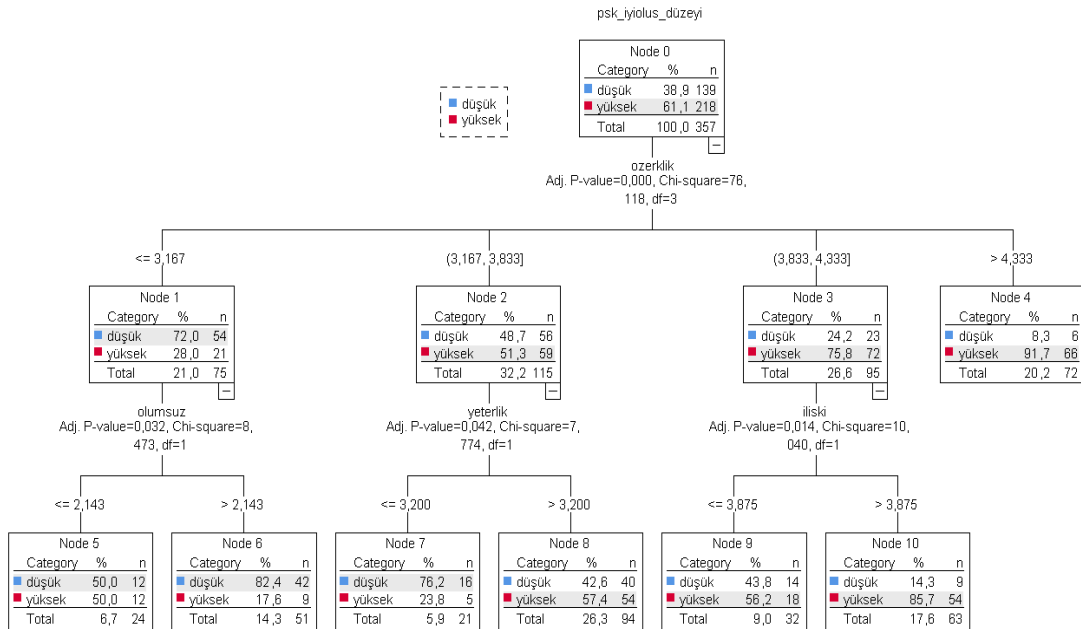
*ÖZERK: Özerklik Doyumu, İLİŞKİ: İlişkisellik Doyumu, YETER: Yeterlik Doyumu, OLMLU: Olumlu Çatışma Çözümü Stili, OLMSZ: Olumsuz Çatışma Çözümü Stili, İTAAT: İtaat Çatışma Çözümü Stili, GERİ: Geri Çekilme Çatışma Çözümü Stili, PİO: Psikolojik İyi Oluş \*p<0.05, \*\*p<0.01*

Tablo 3.3 incelendiğinde ölçeklerden elde edilen toplam puanlar ile alt boyutlar arasındaki korelasyon katsayılarının -0.21 ile 0.69 arasında değişkenlik gösterdiği belirlenmiştir. Kline (2011), araştırmada yer alan değişkenler arasındaki korelasyon katsayılarının 90'ın üzerlerinde olduğu durumlarda, değişkenler arasında bulunan güçlü ilişkilerin çoklu bağlantı (*multicollinearity*) sorununa yol açacağını belirtmiştir. Tablo 3.3'te yer alan değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları incelendiğinde, .90'ın üzerinde ilişkiye sahip olan değişkenlerin bulunmadığı görülmektedir. Bu nedenle araştırmada yer alan örtük ve gözlenen değişkenlerin yapısal eşitlik analizine ilişkin çoklu bağlantı varsayımını karşıladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında bağımsız değişkenlerin her

biri için elde edilen varyans artış faktörü (VIF) değerlerinin 1,37 ile 2,21 arasında olduğu belirlenmiştir. Büyüköztürk (2002), VIF değerinin 10'dan küçük olması durumunda çoklu bağlantı sorunu olmayacağını belirtmektedir. Benzer şekilde tolerans değerleri de 0,2'nin üzerinde olduğu için çoklu bağlantı sorunu olmadığı belirlenmiştir.

### 3.7. CHAID Analizine İlişkin Bulgular

Çalışma kapsamında bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde çalışma kapsamında ele alınan değişkenlerin nasıl bir etkisi olduğu belirlemek amacıyla Otomatik Ki-Kare Etkileşim Belirleme (CHAID=Chi-Squared Automatic Interaction Detector) analizi gerçekleştirilmiştir. Psikolojik iyi oluş düzeyi ölçekten elde edilen puanların ortalaması ( $\bar{x}=5,82$ ) kesme puanı olarak belirlendikten sonra bu değer altındaki düşük ve bu değer üstündekiler yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip bireyler olarak tanımlanmıştır. Buna göre toplam 357 bireyin 139'u (%38,90) düşük ve 218'i (%61,10) yüksek iyi oluş düzeyine sahip olarak belirlenmiştir. Çalışmada bağımsız değişkenler cinsiyet, eğitim düzeyi, meslek türü, evlilik şekli, gelir düzeyi, özerklik ihtiyacı, ilişkisellik ihtiyacı, yeterlik ihtiyacı, olumsuz, olumlu, itaat etme ve geri çekilme çatışma çözüm stilleridir. Çalışmada elde edilen karar ağacı Şekil 3.1'de gösterilmiştir.



Şekil 3.1. Psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde etkili olan değişkenleri belirlemeye yönelik karar ağacı

Elde edilen karar ağacında doğru sınıflama oranı %73,40 olarak belirlenmiştir. Şekil 3.1 incelendiğinde çalışma kapsamında ele alınan değişkenlerden sırasıyla özerklik ihtiyacı, olumsuz çatışma çözme stili, yeterlik ihtiyacı ve ilişkisellik ihtiyacı psikolojik iyi oluş üzerinde önemli etkiye sahip olduğu görülmektedir. Elde edilen karar ağacında psikolojik iyi oluş üzerinde en önemli değişkenin özerklik ihtiyacı olduğu görülmektedir. Buna göre bireyler özerklik ihtiyaçlarına göre dört sınıfa ayrılmışlardır. Özerklik ihtiyacı için 3,17 puanın altında olanlar (*node1*) tarafında olumsuz çatışma çözenin en etkili yordayıcı değişken olduğu görülmektedir. Olumsuz çatışma çözme stili için kesme puanı 2,14 olarak belirlenmiş ve bu puanın altında olanlar (*node5*) 24 bireyin 12'si (%50) düşük psikolojik iyi oluşa sahipken 12'si (%50) yüksek iyi oluş düzeyindedir. Ancak olumsuz çatışma çözme stili alt ölçeğinden 2,14 puanın üzerinde olan 51 bireyin 42'sinin (%82,4) psikolojik iyi oluş düzeyi düşükken 9'unun (%17,6) psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuca göre olumsuz çatışma çözme stilinden elde edilen puanlar arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin düştüğü söylenebilir. Karar ağacında özerklik ihtiyacı alt ölçeğinden 3,17-3,83 arasında puan alan bireyler (*node2*) üzerinde en etkili değişkenin yeterlik ihtiyacı olduğu görülmektedir. Buna göre yeterlik alt ölçeği için kesme puanı 3,20 olarak belirlenmiş ve bu değer altında puan alan 21 bireyden 16'sının (%76,2) psikolojik iyi oluş düzeyi düşükken 5'inin (%23,8) psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir. Bunun yanında yeterlik alt ölçeğinden 3,20 puanın üzerinde olan (*node8*) toplam 94 bireyden 40'ının (%42,60) psikolojik iyi oluş düzeyi düşükken, 54'ünün (%57,4) psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir. Elde edilen bu sonuca göre yeterlik ihtiyacı ölçeğinden elde edilen puanlar arttıkça bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığı söylenebilir. Karar ağacında özerklik ihtiyacı alt ölçeğinden 3,83-4,33 arasında puan alan bireyler (*node3*) üzerinde en etkili değişkenin ilişkisellik ihtiyacı olduğu görülmektedir. Buna göre ilişkisellik ihtiyacı alt ölçeği için kesme puanı 3,875 olarak belirlenmiş ve bu değer altında puan alan 32 bireyden 14'ünün (%43,8) psikolojik iyi oluş düzeyi düşükken 18'inin (%56,2) psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir. Bunun yanında ilişkisellik ihtiyacı alt ölçeğinden 3,875 puanın üzerinde olan (*node10*) toplam 63 bireyden 9'unun (%14,3) psikolojik iyi oluş düzeyi düşükken, 54'ünün (%85,7) psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu görülmektedir. Elde edilen bu sonuca göre ilişkisellik ihtiyacı ölçeğinden elde edilen puanlar arttıkça bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığı söylenebilir.

### 3.8. Yapısal Eşitlik Modeli ile Aracılık Testine İlişkin Bulgular

Yapısal eşitlik modeli bir dizi değişken arasında nedensel ilişkileri tahmin etmeye yarayan modelleme aracıdır (Francis, 1988). Yapısal eşitlik modeli iki aşamada gerçekleşmektedir. Aşamalardan ilki, çalışmadaki değişkenlerin belirlenmesi için kullanılan ölçme araçları ile veriler arasındaki uyumu belirlemek amacıyla ölçme modelinin testidir (Anderson ve Gerbing, 1988; Ocak, 2020). Ölçme modelinde elde edilen sonuçlar kabul edilebilir uyum değerlerine ulaşırsa ikinci aşamada yapısal eşitlik modeli analizleri yapılmaktadır. Araştırma veri setine ait tüm ölçme araçlarına doğrulayıcı faktör analizi uygulanıp, ölçme araçlarının model ile uyumlu olduğu bulunduğundan sonra hipotez ölçüm modeline yer verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda ölçme modelinin kabul edilebilir uyum değerleri ürettiği bulunmuştur [ $\chi^2$  (N= 357) = 2867.56,  $p < .001$ ;  $\chi^2/df = 2.61$ , CFI =.91, IFI = .91, RMSEA= .067]. Yapılan analiz sonucunda gözlenen değişkenlere ilişkin tüm yapıların istatistiksel olarak anlamlı değerler ürettiği bulunmuştur ve analize ait değerler tablo 3.4'te sunulmuştur.

Tablo 3.4. Ölçme modeline ilişkin standardize edilmiş ve edilmemiş çözümlenme değerleri, standart hata ve t değerleri

Örtük ve Gözlenen Değişkenler	Standardize edilmemiş çözümlenme değerleri	SH	t	Standardize edilmiş çözümlenme değerleri
IYIOL				
iyiol1	.76	1.01	11.71*	.60
iyiol2	.74	.76	12.81*	.65
iyiol3	.80	1.11	11.68*	.60
iyiol4	.38	.55	8.33*	.45
iyiol5	.50	.61	10.14*	.54
iyiol6	.53	.44	12.15*	.62
iyiol7	.84	1.08	12.30*	.63
iyiol8	.55	.36	13.53*	.68
OLUMSUZ				
Olumsuz1	.87	1.47	10.72*	.58
Olumsuz2	.92	1.63	10.69*	.58
Olumsuz3	.96	1.62	11.14*	.60
Olumsuz4	.83	.93	12.21*	.65
Olumsuz5	.58	1.12	8.52*	.48
Olumsuz6	.45	1.40	6.09*	.35
Olumsuz7	.83	1.74	9.65*	.53
OLUMLU				
Olumlu1	.78	.73	13.12*	.67
Olumlu2	.99	.34	17.68*	.86
Olumlu6	.89	.96	13.09*	.67
ITAAT				
Itaat1	.82	1.43	10.78*	.57

Tablo 3.4. Ölçme modeline ilişkin standardize edilmiş ve edilmemiş çözümlene değerleri, standart hata ve t değerleri (devamı)

Örtük ve Gözlenen Değişkenler	Standardize edilmemiş çözümlene değerleri	SH	t	Standardize edilmiş çözümlene değerleri
Itaat2	.99	1.76	11.55*	.60
Itaat3	.88	1.15	12.41*	.63
Itaat4	.87	1.75	10.47*	.55
Itaat5	.89	.78	14.34*	.71
Itaat6	1.08	.96	15.20*	.74
<b>GERİ</b>				
Ger1	1.16	1.51	13.29*	.68
Ger2	.54	2.29	5.87*	.33
Ger3	.61	2.86	5.92*	.34
Ger4	.53	2.19	5.87*	.33
Ger5	1.12	1.03	14.68*	.74
Ger6	1.15	1.19	14.29*	.73
<b>OZERKLIK</b>				
Ozerklik1	.65	1.10	10.11*	.53
Ozerklik2	.39	.85	7.20*	.39
Ozerklik3	.71	.60	13.70*	.68
Ozerklik5	.64	.51	13.47*	.67
Ozerklik6	.65	.54	13.32*	.66
Ozerklik7	.44	.60	9.37*	.49
<b>ILISKI</b>				
İlişli1	.49	.78	9.30*	.49
İlişki2	.57	.43	13.37*	.66
İlişki3	.30	1.05	5.22*	.29
İlişki4	.55	.81	10.03*	.52
İlişki5	.62	.47	13.70*	.67
İlişki6	.36	1.32	5.50*	.30
İlişki7	.33	.52	7.82*	.42
İlişki8	.65	.31	16.20*	.76
<b>YETERLIK</b>				
Yeterlik1	.33	.98	6.10*	.31
Yeterlik2	.59	.49	13.23*	.64
Yeterlik3	.52	.81	9.97*	.50
Yeterlik4	.65	.55	13.65*	.66
Yeterlik6	.36	.65	7.94*	.40

Not: IYIOL: Psikolojik İyi Oluş, OLUMSUZ: Olumsuz Çatışma Çözüm Stili, OLUMLU: Olumlu Çatışma Çözüm Stili, ITAAT: İtaat Etme Çatışma Çözüm Stili, GERİ: Geri Çekilme Çatışma Çözüm Stili, OZERKLIK: Özerklik İhtiyacı, ILISKI: İlişki İhtiyacı, YETERLIK: Yeterlik İhtiyacı, p < .001\*

Tablo 3.4'te yer alan değerler incelendiğinde, standardize edilmiş faktör yük değerlerinin .29 ve .86 arasında değiştiği ve tümünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Dolayısıyla söz konusu istatistikler ölçme modelinin güvenilir ve geçerli olduğuna dair kanıt olarak sunulmuştur.



Araştırma kapsamında ölçme modeline ilişkin sonuçların güvenilir ve geçerli olduğunu ilişkin deliller sunulduktan sonra yapısal eşitlik modeli analizlerine geçilmiştir. Bu çalışma kapsamında yapısal eşitlik modellemesinin yöntemlerinden biri olan yol analizi uygulanmıştır. Yol analizi gözlenen değişkenler arasında bulunan doğrudan veya dolaylı ilişkileri ayırtmak amacıyla kullanılan bir istatistiki yöntemdir (Aksu vd., 2017). Çalışmada psikolojik iyi oluş içsel (bağımlı) değişken; olumlu, olumsuz, itaat etme ve geri çekilme çatışma çözüm stilleri aracı değişken; özerklik, yeterlik ve ilişkisellik psikolojik ihtiyaçları ise dışsal (bağımsız) değişken olarak tanımlanarak yol analizleri gerçekleştirilmiştir.

Çalışma kapsamında çatışma çözüm stillerinden olumlu çatışma çözüm stiline temel psikolojik ihtiyaçlar ile psikolojik iyi oluş arasında aracılık ilişkisine sahip olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen analiz sonuçları Tablo 3.5'te gösterilmiştir.

Tablo 3.5. Olumlu çatışma çözüm stiline temel psikolojik ihtiyaçlar ile psikolojik iyi oluş arasındaki etkilerine ilişkin sonuçlar

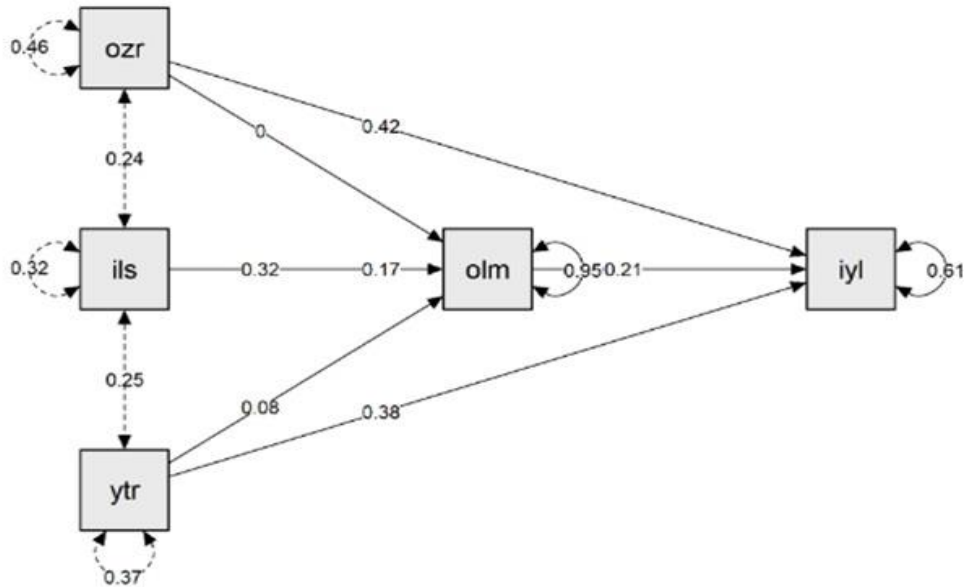
Hipotez	Doğrudan etki	Dolaylı etki	Toplam etki	%95GA alt sınır	%95GA üst sınır	z	SH	p
Ozr→İyi	0,421			0,250	0,593	4,816	0,087	<b>.000</b>
İls→İyi	0,169			-0,043	0,381	1,560	0,108	.119
Ytr→İyi	0,378			0,168	0,588	3,524	0,107	<b>.000</b>
Ozr→Olm→İyi		0,000		-0,044	0,044	-0,005	0,023	.996
İls→Olm→İyi		0,065		0,005	0,126	2,120	0,031	<b>.034</b>
Ytr→Olm→İyi		0,017		-0,038	0,072	0,612	0,028	.541
Ozr→İyi			0,421	0,244	0,598	4,663	0,090	<b>.000</b>
İls→İyi			0,234	0,017	0,452	2,110	0,111	<b>.035</b>
Ytr→İyi			0,395	0,178	0,612	3,568	0,111	<b>.000</b>
R <sup>2</sup> Olumlu	0,048							
R <sup>2</sup> İyi oluş	0,385							

Not: Ozr: Özerklik ihtiyacı, İyi: Psikolojik iyi oluş, İls: İlişki ihtiyacı, Ytr: Yeterlik ihtiyacı, Olm: Olumlu çatışma çözme.

Bağımsız değişken olarak kabul edilen temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutları özerlik ihtiyacı, ilişkisellik ihtiyacı ve yeterlik ihtiyacı, bağımlı değişken olarak kabul edilen psikolojik iyi oluş ile aracı değişken olarak kabul edilen olumlu çatışma çözüm stili arasındaki ilişkiler Tablo 3.5'te görülmektedir. Buna göre özerlik ihtiyacı psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ( $\beta=0.42$ ,  $z=4.82$ ,  $p<.05$ ) olmasına rağmen olumlu çatışma çözüm stili üzerinden oluşan dolaylı ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $\beta=0.00$ ,  $z=-0.01$ ,  $p>.05$ ). Elde edilen bu sonuç özerlik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide olumlu çatışma çözme stiline aracılık rolüne sahip olmadığını göstermektedir.

Temel psikolojik ihtiyaçların diğerk alt boyutu olan ilişkisellik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ( $\beta=0.17$ ,  $z=1.56$ ,  $p>.05$ ) olmamasına rağmen olumlu çatışma çözüme stili üzerinden oluşan dolaylı ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $\beta=0.07$ ,  $z=2.12$ ,  $p<.05$ ). Her ne kadar Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilen modelde bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye sahip olma koşulu aransa da bazen küçük örneklerde ya da teorik olarak gerekçelerin bulunması durumunda bu koşulun aranmayacağı belirtilmektedir (Shrout ve Bolger, 2002). Elde edilen sonuçlara göre ilişkisellik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide olumlu çatışma çözüm stiline aracılık rolüne sahip olduğu belirlenmiştir (Shrout ve Bolger, 2002).

Temel psikolojik ihtiyaçların üçüncü alt boyutu olan yeterli ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ( $\beta=0.38$ ,  $z=3.52$ ,  $p<.05$ ) olmasına rağmen olumlu çatışma çözüme stili üzerinden oluşan dolaylı ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $\beta=0.02$ ,  $z=0.61$ ,  $p>.05$ ). Elde edilen bu sonuç yeterli ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu çatışma çözüme stiline aracılık rolüne sahip olmadığını göstermektedir. Bağımlı ve bağımsız değişkenler ile aracı değişken arasındaki ilişkileri gösteren model Şekil 3.2’de gösterilmiştir.



Şekil 3.2. Olumlu çatışma çözüme stiline aracılık rolüne ilişkin sonuçlar

Şekil 3.2 incelendiğinde, ilişkisellik ihtiyacı ile olumlu çatışma çözme stili arasında 32, yeterlik ihtiyacı ile olumlu çatışma çözme stili arasında .08 düzeyinde ilişki olduğu görülmüştür. Ancak, özerklik ihtiyacı ile olumlu çatışma çözme stili arasında ilişki olmadığı bulunmuştur. Özerklik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında .42, ilişkisellik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında .17, yeterlik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında .38 düzeyinde ilişki olduğu bulunmuştur. Olumlu çatışma çözme stili ile psikolojik iyi oluş arasında .21 düzeyinde ilişki olduğu bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluşun çalışma kapsamında ele alınan değişkenler tarafından açıklanan varyans oranı %39 iken olumlu çatışma çözme stiline bağımsız değişkenler tarafından açıklanan varyans miktarı %4,8 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuca göre psikolojik ihtiyaçların olumlu çatışma çözme stili üzerinde düşük düzeyde bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Bunun nedeni ise psikolojik ihtiyaçlardan sadece ilişkisellik ihtiyacının aracı etkiye sahipken özerklik ve yeterlik ihtiyacının aracılık etkisine sahip olmamasından kaynaklandığı söylenebilir. Çalışma kapsamında elde edilen bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde, temel psikolojik ihtiyaçlardan sadece ilişkisellik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu çatışma çözme stiline aracılık rolüne sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışma kapsamında çatışma çözme stillerinden olumsuz çatışma çözüm stiline psikolojik ihtiyaçlar ile psikolojik iyi oluş arasında aracılık ilişkisine sahip olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen analiz sonuçları Tablo 3.6’da gösterilmiştir.

Tablo 3.6. Olumsuz çatışma çözme stiline temel psikolojik ihtiyaçlar ile psikolojik iyi oluş arasındaki etkilerine ilişkin sonuçlar

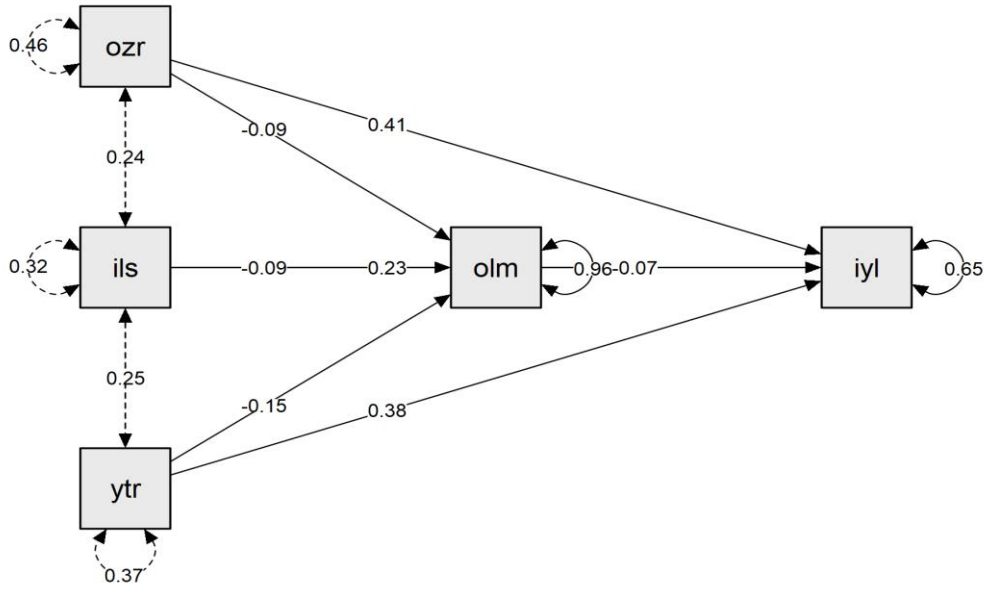
Hipotez	Doğrudan etki	Dolaylı etki	Toplam etki	%95GA alt sınır	%95GA üst sınır	z	SH	p
Ozr→İyi	0,414			0,238	0,591	4,601	0,090	<b>.000</b>
İls→İyi	0,228			0,011	0,445	2,059	0,111	<b>.039</b>
Ytr→İyi	0,384			0,167	0,600	3,474	0,110	<b>.000</b>
Ozr→Ols→İyi		0,007		-0,011	0,025	0,757	0,009	.449
İls→Ols→İyi		0,006		-0,015	0,028	0,697	0,011	.550
Ytr→Ols→İyi		0,011		-0,012	0,035	0,940	0,012	.347
Ozr→İyi			0,421	0,244	0,598	4,663	0,090	<b>.000</b>
İls→İyi			0,234	0,017	0,452	2,110	0,111	<b>.035</b>
Ytr→İyi			0,395	0,178	0,612	3,568	0,111	<b>.000</b>
R <sup>2</sup> Olumsuz	0,033							
R <sup>2</sup> İyi oluş	0,350							

Not: Ozr: Özerklik ihtiyacı, İyi: Psikolojik iyi oluş, İls: İlişki ihtiyacı, Ytr: Yeterlik ihtiyacı, Ols: Olumsuz çatışma çözme.

Bağımsız değişken olarak kabul edilen temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutları olan özerlik ihtiyacı, ilişki ihtiyacı ve yeterlik ihtiyacı, bağımlı değişken olarak kabul edilen psikolojik iyi oluş ile aracı değişken olarak kabul edilen olumsuz çatışma çözüm stili arasındaki ilişkiler Tablo 3.6'da görülmektedir. Buna göre özerlik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ( $\beta=0.41$ ,  $z=4.60$ ,  $p<.05$ ) olmasına rağmen olumsuz çatışma çözüm stili üzerinden oluşan dolaylı ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $\beta=0.01$ ,  $z=0.76$ ,  $p>.05$ ). Elde edilen bu sonuç özerlik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında olumsuz çatışma çözüm stiline aracılık rolüne sahip olmadığını göstermektedir.

Temel psikolojik ihtiyaçların diğer alt boyutu olan ilişkisellik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ( $\beta=0.23$ ,  $z=2.06$ ,  $p<.05$ ) olmasına rağmen olumsuz çatışma çözüm stili üzerinden oluşan dolaylı ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $\beta=0.01$ ,  $z=0.60$ ,  $p>.05$ ). Elde edilen bu sonuç ilişkisellik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında olumsuz çatışma çözme stiline aracılık rolüne sahip olmadığını göstermektedir.

Temel psikolojik ihtiyaçların üçüncü alt boyutu olan yeterlik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ( $\beta=0.38$ ,  $z=3.47$ ,  $p<.05$ ) olmasına rağmen olumsuz çatışma çözme stili üzerinden oluşan dolaylı ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $\beta=0.01$ ,  $z=0.94$ ,  $p>.05$ ). Elde edilen bu sonuç yeterlik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide olumsuz çatışma çözüm stiline aracılık rolüne sahip olmadığını göstermektedir. Bağımlı ve bağımsız değişkenler ile aracı değişken arasındaki ilişkileri gösteren model Şekil 3.3'te gösterilmiştir.



Şekil 3.3. Olumsuz çatışma çözme stiline aracılık rolüne ilişkin sonuçlar

Şekil 3.3 incelendiğinde, özerklik ihtiyacı ile olumsuz çatışma çözüm stili arasında -.09, ilişkisellik ihtiyacı ile olumsuz çatışma çözüm stili arasında -.09 ve yeterlik ihtiyacı ile olumsuz çatışma çözüm stili arasında -.15 düzeyinde ilişki olduğu görülmüştür. Özerklik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında .41, ilişkisellik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında .23, yeterlik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında .38 düzeyinde ilişki olduğu bulunmuştur. Olumsuz çatışma çözüm stili ile psikolojik iyi oluş arasında -.07 düzeyinde ilişki olduğu bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluşun çalışma kapsamında ele alınan değişkenler tarafından açıklanan varyans oranı %35 iken olumsuz çatışma çözüm stiline bağımsız değişkenler tarafından açıklanan varyans miktarı %3,3 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuca göre, temel psikolojik ihtiyaçların olumsuz çatışma çözüm stili üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir. Çalışma kapsamında elde edilen bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde, temel psikolojik ihtiyaçlar ile psikolojik iyi oluş arasında olumsuz çatışma çözüm stiline aracılık rolüne sahip olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışma kapsamında çatışma çözme stillerinden itaat etme stiline temel psikolojik ihtiyaçlar ile psikolojik iyi oluş arasında aracılık ilişkisine sahip olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen analiz sonuçları Tablo 3.7’de gösterilmiştir.

Tablo 3.7. İtaat etme stilinin temel psikolojik ihtiyaçlar ile psikolojik iyi oluş arasındaki etkilerine ilişkin sonuçlar

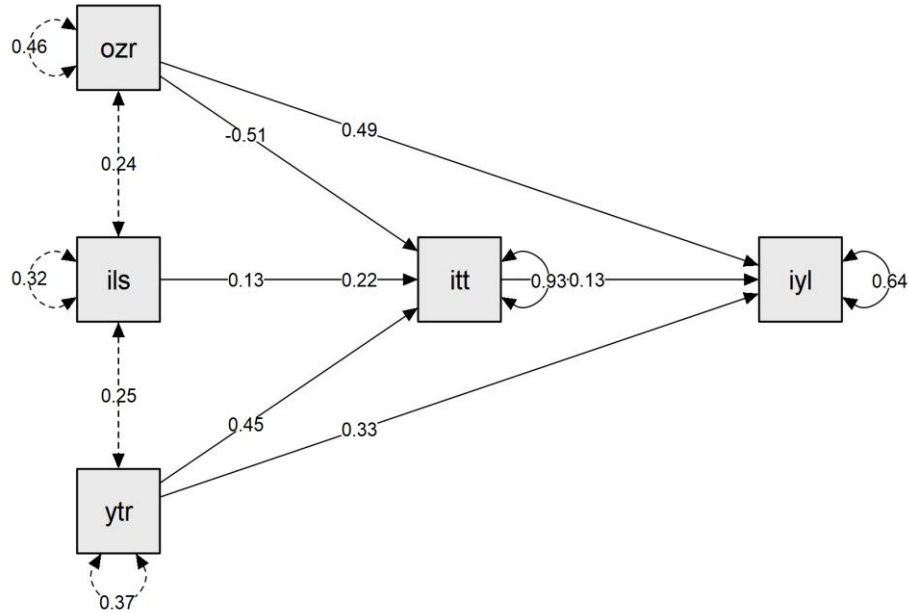
Hipotez	Doğrudan etki	Dolaylı etki	Toplam etki	%95GA alt sınır	%95GA üst sınır	z	SH	p
Ozr→İyi	0,489			0,309	0,670	5,323	0,092	<b>.000</b>
İls→İyi	0,216			0,001	0,431	1,970	0,110	<b>.049</b>
Ytr→İyi	0,335			0,117	0,552	3,016	0,111	<b>.003</b>
Ozr→İtt→İyi		-0,068		-0,120	-0,016	-2,563	0,027	<b>.010</b>
İls→İtt→İyi		0,018		-0,019	0,055	0,964	0,019	.335
Ytr→İtt→İyi		0,060		0,008	0,112	2,271	0,026	<b>.023</b>
Ozr→İyi			0,421	0,244	0,598	4,663	0,090	<b>.000</b>
İls→İyi			0,234	0,017	0,452	2,110	0,111	<b>.035</b>
Ytr→İyi			0,395	0,178	0,612	3,568	0,111	<b>.001</b>
R <sup>2</sup> İtaat etme	0,067							
R <sup>2</sup> İyi oluş	0,361							

Not: Ozr: Özerklik ihtiyacı, İyi: Psikolojik iyi oluş, İls: İlişki ihtiyacı, Ytr: Yeterlik ihtiyacı, İtt: İtaat çatışma çözme stili.

Bağımsız değişken olarak kabul edilen temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutları özerlik ihtiyacı, ilişkisellik ihtiyacı ve yeterlik ihtiyacı, bağımlı değişken olarak kabul edilen psikolojik iyi oluş ile aracı değişken olarak kabul edilen itaat etme çatışma çözüm stili arasındaki ilişkiler Tablo 3.7’de görülmektedir. Buna göre özerlik ihtiyacı psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ( $\beta=0.49$ ,  $z=5.32$ ,  $p<.05$ ) bulunurken itaat etme stili üzerinden oluşan dolaylı ilişkinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $\beta=0.06$ ,  $z=-0.12$ ,  $p<.05$ ). Bunun yanında özerklik ihtiyacının itaat etme stili üzerinden psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan ve dolaylı ilişkilerinin birleşiminden oluşan toplam ilişkinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $\beta=0.42$ ,  $z=4.66$ ,  $p<.05$ ). Elde edilen bu sonuç özerlik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide itaat etme stilinin kısmi aracılık rolüne sahip olduğunu göstermektedir.

Temel psikolojik ihtiyaçların diğer alt boyutu olan ilişkisellik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ( $\beta=0.22$ ,  $z=1.97$ ,  $p<.05$ ) olmasına rağmen itaat etme stili üzerinden oluşan dolaylı ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $\beta=0.02$ ,  $z=0.96$ ,  $p>.05$ ). Elde edilen sonuca göre ilişkisellik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında itaat etme stilinin aracılık rolüne sahip olmadığı belirlenmiştir (Biesanz, Falk ve Savalei, 2010).

Temel psikolojik ihtiyaçların üçüncü alt boyutu olan yeterlik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ( $\beta=0.34$ ,  $z=3.02$ ,  $p<.05$ ) bulunurken itaat etme stili üzerinden oluşan dolaylı ilişkinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $\beta=0.02$ ,  $z=2.27$ ,  $p<.05$ ). Bunun yanında yeterlik ihtiyacının itaat etme stili üzerinden psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan ve dolaylı ilişkilerinin birleşiminden oluşan toplam ilişkinin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ( $\beta=0.40$ ,  $z=3.57$ ,  $p<.05$ ). Elde edilen bu sonuç yeterlik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında itaat etme stilinin kısmi aracılık rolüne sahip olduğunu göstermektedir. Bağımlı ve bağımsız değişkenler ile aracı değişken arasındaki ilişkileri gösteren model Şekil 3.4'te gösterilmiştir.



Şekil 3.4. İtaat etme stilinin aracılık rolüne ilişkin sonuçlar

Şekil 3.4 incelendiğinde, özerklik ihtiyacı ile itaat etme stili arasında -.51, yeterlik ihtiyacı ile itaat etme stili arasında .45, ilişkisellik ihtiyacı ile itaat etme stili arasında .13 düzeyinde ilişki olduğu görülmüştür. Özerklik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında .49, ilişkisellik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında .22, yeterlik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında .33 düzeyinde ilişki olduğu bulunmuştur. İtaat etme stili ile psikolojik iyi oluş arasında ise .13 düzeyinde ilişki olduğu bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluşun çalışma kapsamında ele alınan değişkenler tarafından açıklanan varyans miktarı %36 iken itaat etme stilinin bağımsız değişkenler tarafından açıklanan

varyans miktarı %6,7 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuca göre temel psikolojik ihtiyaçların itaat etme stili üzerinde düşük düzeyde bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Bunun nedeni ise psikolojik ihtiyaçlardan sadece özerklik ve yeterlik ihtiyacının kısmi aracı etkisine sahipken ilişkisellik ihtiyacının aracılık etkisine sahip olmamasından kaynaklandığı söylenebilir. Çalışma kapsamında elde edilen bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde, itaat etme stilinin psikolojik ihtiyaçlardan özerklik ve yeterlik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında kısmi aracılık rolüne sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışma kapsamında çatışma çözüm stillerinden geri çekilme stilinin psikolojik ihtiyaçlar ile psikolojik iyi oluş arasında aracılık etkisini sahip olup olmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen analiz sonuçları Tablo 3.8’de gösterilmiştir.

Tablo 3.8. Geri çekilme stilinin temel psikolojik ihtiyaçlar ile psikolojik iyi oluş arasındaki etkilerine ilişkin sonuçlar

Hipotez	Doğrudan etki	Dolaylı etki	Toplam etki	%95GA alt sınır	%95GA üst sınır	z	SH	p
Ozr→İyi	0,438			0,260	0,615	4,830	0,091	<b>.000</b>
İls→İyi	0,224			0,007	0,441	2,022	0,111	<b>.043</b>
Ytr→İyi	0,382			0,165	0,599	3,457	0,111	<b>.000</b>
Ozr→Grc→İyi		-0,016		-0,042	0,009	-1,283	0,013	.199
İls→Grc→İyi		0,010		-0,012	0,032	0,901	0,011	.367
Ytr→Grc→İyi		0,013		-0,011	0,037	1,036	0,012	.300
Ozr→İyi			0,421	0,244	0,598	4,663	0,090	<b>.000</b>
İls→İyi			0,234	0,017	0,452	2,110	0,111	<b>.035</b>
Ytr→İyi			0,395	0,178	0,612	3,568	0,111	<b>.000</b>
R <sup>2</sup> Geriçekilme	0,018							
R <sup>2</sup> İyi oluş	0,349							

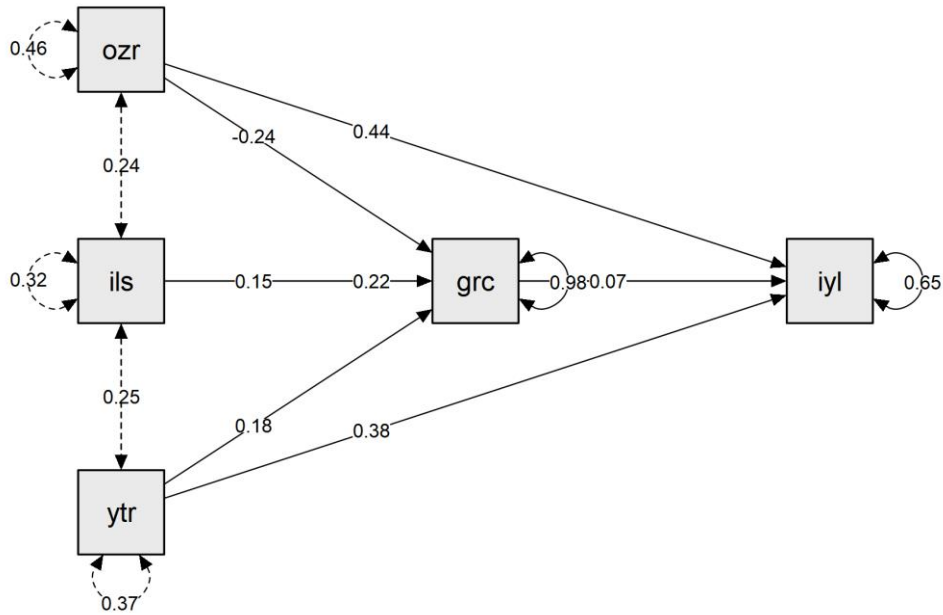
Not: Ozr: Özerklik ihtiyacı, İyi: Psikolojik iyi oluş, İls: İlişki ihtiyacı, Ytr: Yeterlik ihtiyacı, Grc: Geri çekilme çatışma çözme stili.

Bağımsız değişken olarak kabul edilen temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutları olan özerlik ihtiyacı, ilişki ihtiyacı ve yeterlik ihtiyacı, bağımlı değişken olarak kabul edilen psikolojik iyi oluş ile aracı değişken olarak kabul edilen geri çekilme stili arasındaki ilişkiler Tablo 3.8’de görülmektedir. Buna göre özerlik ihtiyacı psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ( $\beta=0.44$ ,  $z=4.83$ ,  $p<.05$ ) olmasına rağmen geri çekilme stili üzerinden oluşan dolaylı ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $\beta=-0.02$ ,  $z=-1.28$ ,  $p>.05$ ). Elde edilen bu sonuç özerlik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide geri çekilme stilinin aracılık rolüne sahip olmadığını göstermektedir.



Temel psikolojik ihtiyaçların diğer alt boyutu olan ilişkisellik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ( $\beta=0.22$ ,  $z=2.02$ ,  $p<.05$ ) olmasına rağmen geri çekilme stili üzerinden oluşan dolaylı ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $\beta=0.01$ ,  $z=0.90$ ,  $p>.05$ ). Elde edilen bu sonuç ilişkisellik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında geri çekilme stilinin aracılık rolüne sahip olmadığını göstermektedir.

Temel psikolojik ihtiyaçların üçüncü alt boyutu olan yeterlik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki ( $\beta=0.38$ ,  $z=3.47$ ,  $p<.05$ ) olmasına rağmen geri çekilme stili üzerinden oluşan dolaylı ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ( $\beta=0.01$ ,  $z=1.04$ ,  $p>.05$ ). Elde edilen bu sonuç yeterlik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında geri çekilme stilinin aracılık rolüne sahip olmadığını göstermektedir. Bağımlı ve bağımsız değişkenler ile aracı değişken arasındaki ilişkileri gösteren model Şekil 3.5'te gösterilmiştir.



Şekil 3.5. Geri çekilme stilinin aracılık rolüne ilişkin sonuçlar

Şekil 3.5 incelendiğinde, özerklik ihtiyacı ile geri çekilme stili arasında -.24, ilişkisellik ihtiyacı ile geri çekilme stili arasında .15, yeterlik ihtiyacı ile geri çekilme stili arasında .18 düzeyinde ilişki olduğu görülmüştür. Özerklik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında .44, ilişkisellik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında .22, yeterlik ihtiyacı ile

psikolojik iyi oluş arasında .38 düzeyinde ilişki olduğu bulunmuştur. Geri çekilme stili ile psikolojik iyi oluş arasında .07 düzeyinde ilişki olduğu bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluşun çalışma kapsamında ele alınan değişkenler tarafından açıklanan varyans oranı %35 iken geri çekilme stilinin bağımsız değişkenler tarafından açıklanan varyans miktarı %1,8 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuca göre, psikolojik ihtiyaçların geri çekilme stili üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı söylenebilir. Çalışma kapsamında elde edilen bulgular bir bütün olarak değerlendirildiğinde, psikolojik ihtiyaçlar ile psikolojik iyi oluş arasında geri çekilme stilinin aracılık rolüne sahip olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.



## 4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçları, çatışma çözüm stilleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu bağlamda evli bireylerde demografik özellikler, temel psikolojik ihtiyaçlar (özerklik, yeterlik ve ilişkisellik) ve çatışma çözüm stilleri (olumlu, olumsuz, itaat etme ve geri çekilme) değişkenlerinin psikolojik iyi oluşun belirlenmesi üzerindeki etkileri ve etkilerinin önem düzeyi analiz edilmiştir. Ardından oluşturulan model ile temel psikolojik ihtiyaçlar (özerklik, ilişkisellik ve yeterlik) bağımsız değişkenlerinin ve evlilikte çatışma çözüm stilleri (olumlu, olumsuz, itaat etme ve geri çekilme) aracı değişkenlerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki rolü test edilmiştir. Bu bölümde araştırmanın bulguları yorumlanmış, kuramsal açıklamalar ve konuyla ilgili daha önce yapılmış çalışmalar kapsamında tartışılmıştır.

### 4.1. Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluşunu Belirlemede Temel Psikolojik İhtiyaçların ve Çatışma Çözüm Stillерinin Rolü

Araştırmada evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının belirlenmesinde etkili olan değişkenleri belirlemek amacıyla yapılan karar ağacı analizi bulgularına göre, evli bireylerin özerklik ihtiyacı doyumu psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde en önemli etkiye sahip olan değişken olarak belirlenmiştir. Analiz sonucunda evli bireylerin özerklik düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olarak belirlenen bireylerin sayısı da artmaktadır. Karar ağacının ikinci düzeyinde yer alan değişkenler olumsuz çatışma çözme stili, yeterlik ve ilişki ihtiyaçları olarak belirlenmiştir. Buna göre psikolojik iyi oluş üzerinde ikincil düzeyde etkili olan değişkenler olumsuz çatışma çözme stili, yeterlik ve ilişki ihtiyaçlarının olduğu belirlenmiştir. Buna göre, evli bireylerin ilişkisellik ve yeterlik ihtiyaçlarının doyumu arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olarak belirlenen bireylerin sayısı da artmakta; olumsuz çatışma çözüm stilini kullanma düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olarak belirlenen bireylerin sayısı da azalmaktadır.

Karar ağacından elde edilen sonuçlar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, araştırmada evli bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkisellik temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunun psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif yönde etkilediği, özerklik ihtiyacı birinci düzeyde, yeterlik ve ilişki ihtiyaçları ikinci düzeyde etkili faktörler olduğu bulunmuştur. Araştırma bulgusu, alanyazındaki ilgili varsayım ve benzer araştırma sonuçlarıyla birlikte değerlendirilerek yorumlanmıştır.

Öz belirleme kuramına göre özerklik, yeterlik ve ilişkisellik temel psikolojik ihtiyaçların doyumu iyi oluşu artırır (Deci ve Ryan, 2000). Yurt içi ve yurt dışı alanyazınında temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun bireylerin iyi oluşunu arttırdığını ortaya koyan araştırmalar olduğu (Akbağ ve Ümmet, 2018; Cihangir-Çankaya, 2009; Chen vd., 2015; Çivitçi; Gündoğdu ve Yavuzer, 2012; DeHaan vd., 2016; Milyavskaya ve Koestner, 2011; Vansteenkiste ve Ryan, 2013) ve bu araştırmaların üniversite öğrencileri bağlamında yoğunlaştığı görülmektedir.

Yakın ilişkilerde özerklik, yeterlik ve ilişkisellik temel psikolojik ihtiyaçların hem iyi oluşu hem de ilişki kalitesini arttıracakları varsayılmaktadır (Guardia ve Patrick, 2008). Alanyazınında evlilik ilişkisi bağlamında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi oluş ilişkisini inceleyen araştırmalar hem ülkemizde hem de yurt dışında sınırlı sayıda olup, bu araştırmalarda yakın ilişkide psikolojik ihtiyaçların doyumunun iyi oluşu pozitif yönde etkilediği bulunmuştur (Demirci, 2019; Patrick vd. 2007; Yarkın, 2013). Evli bireylerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun ilişki kalitesini arttırdığını ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Eşici, 2014; Patrick vd., 2007). Patrick vd.'nin (2007), çiftlerde temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunun iyi oluş ve ilişki kalitesi üzerine etkisini inceledikleri araştırmasında özerklik, yeterlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının iyi oluşu ve ilişki kalitesini etkilediği görülmüştür. Hadden vd. (2014) ise, çiftlerde ilişkisellik ihtiyacının ilişki doyumu üzerine etkileri inceledikleri çalışmada, romantik ilişkide ilişkisellik temel ihtiyacının doyumunun eşlerin ilişki doyumunu arttırdığını bulunmuştur. Yarkın'ın (2013) çiftlerde temel psikolojik ihtiyaçları desteklemenin ilişki doyumu ve yaşam doyumuna etkisini incelediği araştırmaya göre, eşlerin temel psikolojik ihtiyaçlarını desteklemesi ilişki doyumunu ve yaşam doyumunu pozitif yönde etkilemektedir. Alanyazınıdaki ilgili araştırmalarda özerklik, yeterlik ve ilişkisellik temel psikolojik ihtiyaçlarının bireylerin iyi oluşu üzerinde etkili faktörler olduğunu ortaya koyması açısından yapılan araştırmadan elde edilen sonuç ile benzerlik gösterdiği görülmektedir. Araştırma bulgusu ile alanyazınıdaki ilgili araştırmalar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde özerklik, yeterlik ve ilişkisellik ihtiyaçları doyumunun etkili olduğu düşünülmektedir. Sonuç olarak, bireylerin davranışlarında irade duygusuna sahip olması, çevrelerinde yetkin ve yeterli hissetmesi ve anlamlı yakın ilişkiler kurabilmeleri dolayısıyla iyilik halleri de artabilmektedir.

Araştırma sonucuna göre, özerklik ihtiyacı psikolojik iyi oluş üzerinde en önemli etkiye sahiptir. Özerklik, bireyin davranışları üzerinde kontrol duygusuna sahip olduğunu gösterir (Deci ve Ryan, 2000). Özerk bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını doyumak üzere harekete geçmeleri daha olasıdır. Bu nedenle bireylerde özerkliğin doyumunun diğer psikolojik ihtiyaçları karşılaması için öncül olduğu belirtilmiştir (Deci ve Ryan, 2010). Literatürde özerklik doyumunun iyi oluş üzerinde yeterlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarına kıyasla daha büyük etkiye sahip olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Cerasoli vd., 2016; Yu vd., 2017). Yakın ilişkilerde özerkliğin ilişki doyumu ve iyi oluş ilişkisini inceleyen araştırmalarda, özerkliğin çiftlerin ilişki doyumu üzerinde etkili olduğu (Knee vd., 2005; Lefthand, 2019) ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasında yalnızca özerkliğin evli bireylerin ilişki doyumu ve yaşam doyumuna katkı sağladığı (Yarkın, 2013) ortaya koyulmuştur. Yapılan araştırmada da ilgili alanyazındaki açıklama ve araştırmaları destekler şekilde, temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik ihtiyacının psikolojik iyi oluş üzerinde en önemli etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak, evli bireylerin seçim ve irade duygusuna sahip olması, psikolojik iyi oluş üzerinde özellikle önemlidir.

Araştırmanın diğer bulgusu, evli bireylerde olumsuz çatışma çözüm stiline psikolojik iyi oluş üzerinde ikinci düzeyde negatif yönde etkili olduğudur. Başka bir ifadeyle, olumsuz çatışma çözme düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyi düşük olarak belirlenen birey sayısı artmaktadır. İlgili alanyazında olumsuz çatışma çözüm stili ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmaya rastlanmadığından benzer araştırma sonuçlarıyla birlikte değerlendirme ve yorumlama yapılmıştır.

Gottman vd. (1998) göre, çatışmaya öfke ile negatif bir başlangıç yapmak ve olumsuzluğun yükselmesini engelleyen, yatıştırıcı tepki yokluğu davranış dizisiyle tanımlanan olumsuz çatışmalar evlilikte olumsuzluk oranlarını arttırmakta ve böylece boşanmayı öngörmektedir (Gottman, 1998). Fincham (2003) ise, stres düzeyi yüksek olanlar çiftlerin düşük olanlara kıyasla çatışma sırasında olumsuz davranışlarda bulduklarını, aralarında negatif etkileşim paterni oluşturduklarını ve evlilik çatışmalarının olumsuz yollarla ele fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde olumsuz etkileri olabildiğini vurgulamıştır. Alanyazındaki bu ifadelerle paralel olarak olumsuz çatışma çözmenin birey ve çift üzerinde negatif etkisini ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Birditt vd., 2010; Choi ve Marks, 2008; Papp vd., 2007). Choi ve Marks (2008), 1832 evli birey ile 3 farklı zamanda görüşme yaparak evlilik çatışması, depresif belirtiler ve fiziksel işlev bozulmaları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmada evlilik çatışmasının depresif semptomlarda ve fiziksel işlev

bozulmalarındaki artışı öngördüğünü bulmuştur. Papp vd.'nin (2007) psikolojik stres ile evlilik çatışması arasındaki ilişkileri incelediği araştırmadan elde edilen bulgulara göre, stres düzeyi yüksek çiftler çatışmalarda duygusal ve davranışsal olarak olumsuz tepkiler vermekte ve olumsuz etkileşim örüntüleri kullanarak evlilik çatışmalarını tatmin edici çözüme ulaştıramamaktadır. Birditt vd. (2010) 373 çift ile çatışma davranışlarının ilişki istikrarı ve boşanma üzerindeki etkilerini incelediği boylamsal araştırma sonucunda cinsiyetten bağımsız olarak bireylerin olumsuz çatışma çözme stiline kullanması yüksek boşanma oranlarıyla ilişkili olduğu bulunmuştur (Birditt vd., 2010). Tüm bu sonuçlara göre evlilikte olumsuz çatışma çözümlerinin bireylerin stres düzeylerindeki artış (Gottman, 1998; Papp vd., 2007), olumsuz psikolojik ve fiziksel sağlık (Choi ve Marks, 2008) ve boşanma (Birditt vd., 2010; Gottman, 1998) gibi negatif etkileri olabilmektedir. İlgili araştırmalar yapılan araştırma sonucunun tam karşılığı değildir ancak olumsuz çatışma çözümlerinin birey ve evlilik üzerinde negatif etkilerini vurgulaması açısından yapılan araştırma bulgusu ile paralel olduğu düşünülmektedir. Evli bireylerin evlilik çatışmasında olumsuz çatışma çözme stiline kullanmasının olumsuz duyguları, stresi, psikolojik ve fiziksel sağlık sorunlarını arttırdığı, bununla birlikte psikolojik iyi oluş düzeylerini düşürebildiği söylenebilir.

İlgili alanyazında çatışma çözüm stillerinin yaşam doyumu ve ilişki mutluluğu gibi psikolojik iyi oluş kavramına yakın olan kavramlarla ilişkilerinin incelendiği araştırmalar görülmektedir. Williams (2003), evlilik çatışması stresi, evlilik uyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkileri incelediği araştırma sonucunda yüksek evlilik çatışmasından kaynaklanan stres ve düşük evlilik uyumunun yaşam doyumunu düşürdüğü ve depresif belirtileri arttırdığını bulmuştur. Demiral'ın (2020) bireylerin çatışma çözüm stilleri ve ilişkide mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkileri incelediği araştırmada ise, ilişkide mutluluk düzeyleri ile olumsuz çatışma çözme stili arasında negatif ilişki bulunmuştur (Demiral, 2020). İlgili araştırma sonuçlarının, evlilik çatışmalarının olumsuz şekilde ele alınmasının mental sağlık, mutluluk ve yaşam doyumu üzerinde olumsuz etkilerini vurgulaması açısından mevcut araştırma bulgusunu desteklediği söylenebilir. Sonuç olarak, evlilik çatışmasında sözlü ve/veya fiziksel olarak saldırganca davranışlarda bulunmak, çatışmaların uygun şekilde çözülememesinden dolayı psikolojik stres ve öfke gibi negatif yüklü duyguların giderek yükselmesine ve böylece evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşmesine sebep olabileceği düşünülmektedir.

İlgili alanyazın incelendiğinde evli bireyler ve/veya çiftlerde çatışma çözüm stilleri ve psikolojik iyi oluşun bir arada ele alınmadığı görülmektedir. Ancak ayrı ayrı çatışma çözme stilleri ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin evlilik doyumu ile birlikte incelendiği araştırmalar görülmektedir. Gottman ve Krokoff (1998), evlilik çatışmasında olumsuz davranışlarda bulunan çiftlerin evlilikte olumsuzluk oranının yükselmesinden dolayı ilişki doyumlarının düşük olduğunu ifade etmiş. Bu ifadeyle paralel olarak Kurdek (1994), çiftlerde ilişki doyumunu çatışmaya katılım (olumsuz çatışma çözme) stiline negatif yönde yordadığını tespit etmiştir. Evli bireylerin kullandıkları çatışma çözüm stillerinin partnerlerinin evlilik doyumu üzerinde etkisini incelediği araştırmada ise, bireylerin evlilik doyumu eşlerinin çatışmayı nasıl çözdüğünden etkilendiği ve kadının çatışmaya katılımı (olumsuz çatışma çözme) ile erkeğin geri çekilmesinin partnerinin düşük evlilik doyumu ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Kurdek, 1995). Legget vd.'nin (2012), 977 evli birey üzerinde yürüttüğü araştırma sonucunda, evli bireylerin çatışmalar sırasında sık sık saldırganca davranışlarda bulunmasının evlilik doyumu ile negatif ilişkili bulunmuştur. Korkmaz'ın (2020) araştırmasında ise, kadınların olumsuz çatışma çözme stilini kullanmasının ilişki doyumunu negatif yönde yordadığını bulmuştur. Akdağ ve Cihangir-Çankaya'nın (2015), evli bireylerde psikolojik iyi oluşu yordayan faktörleri incelediği araştırmada, benlik saygısı ve evlilik doyumu değişkenlerinin evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının %33.4'ünü açıkladığı görülmüştür. Uçar'ın (2018), psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasına göre ise, evli bireylerde psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Evlilikte çatışma çözüm stilleri ve psikolojik iyi oluş daha önce bir arada ele alınmamış olsa da ilgili araştırmalar olumsuz çatışma çözme stili ile ilişki doyumu arasında negatif ilişki olduğunu (Korkmaz, 2020; Kurdek, 1994-1995; Legget vd., 2012); evlilik doyumu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişki olduğunu (Akdağ ve Cihangir-Çankaya, 2015; Hüsrevoğlu, 2019; Uçar, 2018) ortaya koyması açısından yapılan araştırmayı dolaylı olarak desteklemektedir. Yapılan araştırma sonucu ve ilgili araştırmalar birlikte değerlendirildiğinde, evlilikte olumsuz çatışma çözme stiline kullanılması çatışma süreci uygun şekilde yönetilemediği ve çatışma çözülemediği için bireylerde negatif duyguları yükseltmektedir. Bu durum ilişkideki olumsuzluk oranını arttırarak ve bireylerin ilişkiyi negatif değerlendirmesini sağlayarak ilişki doyumunu düşürebilmektedir. Evlilikten alınan doyumun düşmesi, bireylerin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyebilmektedir.

Evlilikte kullanılan çatışma çözüm stilleri, evlilik kalitesi ve uyumunu belirleyen faktörlerdendir (Williams, 2003). Wagner vd.'nin (2019) 750 çift ile evlilik çatışması, çatışma çözüm stilleri ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkileri ele aldığı araştırmada evlilik çatışması ve çatışma çözme stillerinin evlilik kalitesinin %37'sini açıkladığı ve olumlu çatışma çözme stili pozitif, olumsuz çatışma çözme, itaat etme ve geri çekilme stilleri negatif yönde ilişki kalitesini etkilediği görülmüştür (Wagner vd., 2019). Özen (2006), 140 evli çift ile çatışma çözüm stillerinin çift uyumuna etkisini incelediği araştırmada erkeğin olumsuz çatışma çözmesi kadının evlilik uyumunu, kadın ve erkeğin olumsuz çatışma çözmesi çift uyumunu negatif etkilediği bulunmuştur. Soylu ve Kağnıcı (2015), empatik eğilim, iletişim ve çatışma çözüm stillerinin evlilik uyumuna etkisini incelediği araştırmada, evlilik uyumunu olumsuz çatışma çözme stiline negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Bu araştırmaların yanında evlilik uyumu ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı pozitif ilişki olduğunu ortaya koyan araştırmalar görülmektedir (Daş, 2019; Yeşiltepe ve Çelik, 2014). İlgili araştırmalar olumsuz çatışma çözme stiline ilişki uyumunu olumsuz etkilediğini (Korkmaz, 2020; Kurdek, 1994-1995; Legget vd., 2012); evlilik uyumu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişki olduğunu (Akdağ ve Cihangir-Çankaya, 2015; Uçar, 2018) ortaya koyması açısından bir bütün olarak ele alındığında mevcut araştırma bulgusunu dolaylı olarak desteklediği düşünülmektedir. Yapılan araştırma ilgili araştırmalar ile birlikte ele alındığında, evli bireylerin çatışma sırasında olumsuz çatışma çözme stilini kullanmasının, evlilik uyumunu ve kalitesini düşürdüğü ve böylece bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin olumsuz etkilenebileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, evli bireylerin psikolojik iyi oluşu üzerinde başta özerklik ihtiyacı, ardından olumsuz çatışma çözüm stili, yeterlik ve ilişkisellik ihtiyaçları etkili olan faktörlerdir. Evli bireylerin seçimlerinde kontrol sahibi olması, yaptığı işlerde yetkin olması, yakın ve güçlü ilişkiler kurması yüksek psikolojik iyi oluşu öngörmekteyken, evlilik çatışmasını saldırganca davranışlarla çözmeye çalışması düşük psikolojik iyi oluşu öngörmektedir. Ayrıca alanyazında evlilikte çatışma çözüm stilleri ile bireylerin psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaya rastlanmadığı için yapılan araştırmanın alanyazındaki bu eksikliği gidermeye katkı sağladığı düşünülmektedir.



#### 4.2. Evli Bireylerin Temel Psikolojik İhtiyaçları ile Psikolojik İyi Oluşu Arasında Çatışma Çözüm Stillerinin Aracılık Rolü

Araştırmada evlilikte çatışma çözüm stillerinin aracı değişken olarak kabul edildiği yol analizlerine göre, olumlu çatışma çözüm stiline ilişkisellik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde kısmi aracılık rolü bulunurken, özerklik ve yeterlik ihtiyaçları ile psikolojik iyi oluş arasında aracılık rolü bulunmamaktadır. Olumsuz çatışma çözüm stiline özerklik, yeterlik ve ilişkisellik temel psikolojik ihtiyaçlarının doymu ile psikolojik iyi oluş arasında aracı role sahip olmadığı bulunmuştur. İtaat etme çatışma çözüm stiline özerklik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde, yeterlik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde kısmi aracılık rolü bulunurken, ilişkisellik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında aracılık rolü bulunmamaktadır. Geri çekilme çatışma çözüm stiline ise, özerklik, yeterlik ve ilişkisellik temel psikolojik ihtiyaçlarının doymu ile psikolojik iyi oluş arasında aracı role sahip olmadığı bulunmuştur.

Alanyazında evlilik ilişkisi bağlamında temel psikolojik ihtiyaçların doymu ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar hem ülkemizde hem de yurt dışında sınırlı sayıda olup, bu araştırmalarda yakın ilişkide psikolojik ihtiyaçların doymu ile iyi oluş arasında pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur (Demirci, 2019; Patrick vd. 2007; Yarkın, 2013). Patrick vd. (2007) çiftlerde temel psikolojik ihtiyaçların doymununun hem iyi oluşu hem de ilişki kalitesini yordadığını ve ilişkisellik ihtiyacının en güçlü yordayıcı olduğunu bulmuştur. Yarkın'ın (2013) çiftlerde temel psikolojik ihtiyaçları desteklemenin ilişki doymu ve yaşam doymuna etkisini incelediği araştırmada ise, eşlerin temel psikolojik ihtiyaçları desteklemesinin ilişki doymunu ve yaşam doymunu pozitif yönde etkilediği görülmüştür. Demirci (2019), evli bireylerin uyumlu ve uyumsuz mizah tarzları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide evlilik uyumu ve psikolojik ihtiyaçların doymununun tam aracı rolü olduğunu, temel psikolojik ihtiyaçların büyük oranda, evlilik uyumunun ise orta oranda pozitif yönde öznel iyi oluşu etkilediğini bulmuştur. Candemir Karaburç (2017) ise, evli bireylerde temel psikolojik ihtiyaçlar ile eş tükenmişliği arasında negatif yönde ilişki olduğunu ortaya koymuştur. İlgili araştırmalar, evli bireylerde özerklik, yeterlik ve ilişkisellik psikolojik ihtiyaçları doymu ile iyi oluş arasında pozitif ilişki olduğunu ortaya koymaktadır.

Öz belirleme kuramı insanların yüksek kalitede yakın ilişkiler yaşaması için temel psikolojik ihtiyaçların üçünün de ilişkide karşılıklı olarak doyurulması gerektiğini

önermektedir (Deci ve Ryan, 2014; Guardia ve Patrick, 2008). Yakın ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun bağlanma, evlilik uyumu, evlilik doyumu, evlilik kalitesi, çatışma çözümü, eş tükenmişliği, eş şiddeti gibi değişkenlerle arasındaki ilişkiler araştırılmış, bu araştırmalarda temel psikolojik ihtiyaçlar doyumunu ile evlilik uyumu, evlilik doyumu ve evlilik kalitesi ve güvenli bağlanma arasında pozitif yönde; eş tükenmişliği, eş şiddeti arasında negatif yönde ilişkiler bulunduğu görülmüştür (Anderson, 2020; Candemir Karaburç, 2017; Eşici, 2014; Karamehmetoğlu Çemberci, 2019; Hadden, 2013; Knee vd., 2005; Petit vd., 2017). Araştırma sonuçları, temel psikolojik ihtiyaçlar doyumunun evlilik ilişkisi üzerinde olumlu etkilerini ortaya koymaktadır.

Yakın ilişkilerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ile çatışma çözümü arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalar incelendiğinde alanyazının oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Knee vd. (2005), çiftlerde özerklik algısı ile çatışma tepkileri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkileri ele almışlardır ve hem bireysel özerkliğin hem de ilişki özerkliğinin, yapıcı çatışma tepkileri ile pozitif, yıkıcı çatışma tepkileri ile negatif ilişkili olduğu, aktör-partner ilişki özerkliğinin, çatışmaya daha az yıkıcı tepki verme ve yüksek ilişki doyumu ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Knee vd., 2005). Patrick vd. (2007) ise, çiftlerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ile yapıcı çatışma tepkileri arasında ilişki olduğunu ve temel psikolojik ihtiyaçlardan ilişkisellik ihtiyacı iki partnerde de karşılandığında çiftlerin daha az çatışma yaşadıklarını ve daha az yıkıcı çatışma tepkisi verdiklerini bildirmiştir (Patrick vd., 2007). Vanhee vd. (2018), çiftlerde özerklik, yeterlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının engellenmesi, düşük ilişki doyumu ve çatışma (sıklık, konu, iletişim kalıpları) arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucuna göre, temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi ile eşlerin çatışma sıklığı, çatışmalar sırasındaki iletişimi ve düşük ilişki doyumu arasında ilişki olduğu bulunurken, çatışma konuları ve sayısı ile ilişki olmadığı, kadın ve erkeklerde ilişkisellik ihtiyacı ve erkeklerde özerklik ihtiyacı engellendiğinde eşlerin çatışmalarda daha yıkıcı etkileşim kalıpları kullandıkları bulunmuştur (Vanhee vd., 2018). İlgili araştırmalar bütün olarak değerlendirildiğinde, temel psikolojik ihtiyaçların çiftlerde çatışma sıklığı ve çatışma tepkileri üzerinde etkili olduğunu, özerklik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının doyumunun yapıcı çatışma tepkileri ile engellenmesinin ise yıkıcı çatışma tepkileri ile ilişkili olduğu görülmektedir.

#### 4.2.1. Olumlu Çatışma Çözüm Stilinin Aracılık Rolü

Araştırmada olumlu çatışma çözüm stilinin, ilişkisellik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide pozitif yönde kısmi aracılık rolü olduğu bulunurken; özerklik ve yeterlik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rolü olmadığı bulunmuştur. Araştırma bulgusu alanyazındaki ilgili varsayımlar ve araştırma sonuçlarıyla değerlendirilerek yorumlanmıştır.

İlişkisellik ihtiyacı, bireyin yaşamında önemli kişiler ile yakın ilişkide olmasını, desteklenmesini, duygusal kabulü ifade eder (Reis vd., 2000). Evlilik öncelikli olarak bireylerin ilişkisellik ihtiyacı doyumuna katkı sağlamaktadır. Yakın ilişkide ilişkisellik ihtiyacının doyumu, kişinin eşi tarafından ilgilenildiğini ve sevildiğini hissettiğini, başarılı ve istikrarlı bir bağ deneyimlediğini yansıtırken; eş soğuk, reddedici ve mesafeli olduğunda, ilişkide gerilim ve yalnızlık arttığında ise ilişkisellik ihtiyacı karşılanmamış olacaktır (Guardia ve Patrick, 2008). Yakın ilişkide ilişkisellik ihtiyacının hem bireysel (Patrick vd., 2007) hem ilişki iyi oluşu (Hadden vd., 2014; Patrick vd., 2007; Vanhee vd., 2018) üzerinde etkili olduğunu vurgulayan araştırmalar bulunmaktadır. Patrick vd.'nin (2007) araştırmasında, özerklik, yeterlik ve ilişkisellik temel psikolojik ihtiyaçları doyumunun yüksek iyi oluş, güvenli bağlanma, ilişki kalitesi ve yapıcı çatışma tepkileriyle ilişkili olduğu ve ilişkisellik ihtiyacı doyumunun ilişki kalitesine ve iyi oluşa en yüksek katkıyı sağladığı bulunmuştur. Çiftlerin aktör-partner etkileşimleri ele alındığında, her iki partnerin de ilişkisellik ihtiyacı karşılanmasının daha yüksek iyi oluş, ilişki doyumunu ve ilişki kalitesinin yanında daha az çatışma ve çatışmaya daha az yıkıcı tepkiler ile ilişkili olduğu bildirilmiştir (Patrick vd., 2007). Vanhee vd. (2018), çiftlerde özerklik, yeterlik ve ilişkisellik ihtiyaçlarının engellenmesi, ilişki memnuniyetsizliği ve çatışma (sıklık, konu, iletişim kalıpları) arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmada, ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesi, eşlerin ilişki memnuniyetsizliği, çatışma sıklığı ve çatışmalar sırasında nasıl iletişim kurdukları ile ilişkili bulunurken, çiftlerde ilişkisellik ihtiyacının engellenmesinin, özerklik ve yeterlik ihtiyacının engellenmesine göre daha etkili olduğu, hem kadın hem erkeklerde ilişkisellik ihtiyacının engellenmesinin çiftlerin yaşadıkları çatışmalarda yıkıcı etkileşim kalıpları kullanmasını öngördüğü bulunmuştur (Vanhee vd., 2018). Tüm bu araştırma sonuçları, ilişkisellik ihtiyacının hem olumlu çatışma çözme davranışları hem de bireylerin iyi oluşu üzerindeki etkisini ortaya koyması yönüyle yapılan araştırma sonucunu desteklemektedir.

İlişkisel ihtiyaç doyumunun yardım etme, rahatlatma ve işbirliği yapma gibi diğerine fayda sağlamayı amaçlayan prososyal davranışları arttırdığı bulunmuştur (Pavey vd., 2011). Yakın ilişkide kendi için fayda gütmeyen diğerini desteklemeyi hedefleyen bireylerin yıkıcı davranışlardan kaçındığı ve yapıcı davranışlara yöneldiği ifade edilmektedir (Canevello ve Crocker, 2011). Evli çiftlerde ilişkisel ihtiyaç doyumunu, partneri destekleme ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkilerin ele alındığı araştırmada, bireylerin ilişkisel ihtiyaç doyumunun daha fazla partneri destekleme davranışlarıyla ilişkili olduğu ve bunun da partnerin evlilik doyumunu arttırdığı bulunmuştur (Hadden vd., 2014). Bu durumun ilişkisel ihtiyaç doyumunu yüksek olan evli bireylerin evlilik çatışması sırasındaki davranışlarında da etkili olabileceği düşünülmektedir. Yapılan araştırma sonucu ilgili araştırmalarla birlikte değerlendirildiğinde, ilişkisel ihtiyaç doyumunu yüksek olan bireylerin evlilik çatışması ortaya çıktığında eşini desteklemeye odaklı oldukları ve rahatlatma, işbirliği yapma ve yardım etme gibi davranışlarla olumlu çatışma çözüm stilini kullanarak çatışmayı çözdükleri düşünülmektedir.

İlişkisel ihtiyaç doyumunun yakın ilişkideki aidiyet duygusunu artırarak bireylerin eşleriyle iletişim kurarken daha açık, net ve doğal olmalarına katkı sağlayacağı ve böylece evlilik ilişkisini olumlu yönde etkileyeceği varsayılmaktadır (Knee vd., 2013). Gottman, evlilik çatışması sırasında çiftlerin iletişim süreçlerinin evlilik ilişkisi üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuştur (Gottman ve Krokof, 1989). Gottman'a (1993) göre, evlilik çatışmasında olumlu ve olumsuz duygu ve davranışların dengesi ilişki doyumunu öngörmektedir. Evlilik çatışması sırasında, iletişime açık ve eşlerini açık fikirli bir şekilde dinlemeye hazır olan bireylerin, karşılıklı olumsuz duyguya daha az girdiği, olumsuz duyguya girdiklerinde ise çıkmak için başvurdukları mizah ve sakinleşme gibi bazı işlevsel yollar olduğu, çatışmaları yapıcı yollarla çözdükleri ve ilişki doyumlarının yüksek olduğu bulunmuştur (Carstensen ve Gottman, 1995; Gottman vd., 1998; Gottman ve Levenson, 2000). Ayrıca, uzun süreli evlilik doyumunu yüksek olan bireylerin evlilik doyumunu düşük olan bireylere kıyasla bildirdikleri psikolojik ve fiziksel sağlık problemlerinin daha az olduğu bulunmuştur (Levenson vd., 1993). Bunun yanında, bireylerin evliliklerinden aldıkları doyumun psikolojik iyi oluşları ile pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Akdağ ve Cihangir-Çankaya, 2015; Hüsrevoğlu, 2019; Uçar, 2018). İlgili araştırmalar ve yapılan araştırma sonucu bir bütün olarak değerlendirildiğinde, ilişkisel ihtiyaç doyumunu yüksek olan bireylerin evlilik çatışması sırasında eşleriyle iletişime açık olduğu, karşılıklı negatif duygunun yükselmesine izin vermeden çatışmayı yönettiği ve bu

durumun da bireylerin ilişki doyumlarını ve böylece psikolojik iyi oluşlarını olumlu etkilediği düşünülmektedir.

Sonuç olarak, bireyler evliliklerinde ilişkisellik ihtiyacı doyumunu sağlayabilmektedir. İlişkisellik ihtiyacı doyumunu yüksek olan bireyler daha fazla eşlerini desteklemeye odaklı olmakta ve eşleriyle daha açık, net ve doğal iletişim kurabilmektedir. Evlilik çatışması ortaya çıktığında yüksek ilişkisellik doyumuna sahip olan bireyler eşleriyle açık ve net iletişim kurabilmekte, eşlerini rahatlatma, işbirliği yapma gibi davranışlarda bulunabilmekte ve böylece pozitif bir tutumla her iki tarafı memnun edecek seçeneği araştırıp bularak evlilik çatışmasını ortadan kaldıracabilmektedir. Bireyler evlilik çatışmasını negatif duyguları yükseltmeden olumlu şekilde çözebildikleri için evlilik doyumları ve böylece psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu etkileyebilmektedir.

Araştırmada özerklik ve yeterlik ihtiyaçları ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu çatışma çözüm stiline aracılık rolü olmadığı bulunmuştur. Alanyazında özerklik ve yeterlik ihtiyacı ile iyi oluş arasında olumlu çatışma çözüm stiline aracılık rolünü araştıran çalışma bulunmadığı için direkt karşılaştırma yapılamamaktadır. İlgili alanyazında yakın ilişkilerde yalnızca yeterlik ihtiyacı ile olumlu çatışma çözme veya yapıcı çatışma davranışları arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaya rastlanmazken, özerklik ihtiyacı ile yapıcı çatışma davranışları, partnerden yardım ve destek isteme davranışları ve ilişki doyumunu arasında pozitif ilişki olduğunu ortaya koyan araştırmalar olduğu görülmüştür (Knee vd., 2005; Lefthand, 2019). İlgili benzer araştırma sonuçlarından yola çıkıldığında beklenenin aksine, yapılan araştırmada özerklik ihtiyacı ile olumlu çatışma çözüm stili arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu sonucun kültürel farklılıktan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Topluluk odaklı kültürlerde birey odaklı kültürlerle kıyasla bireylerin ailelerine daha bağımlı olarak hareket ettiği ifade edilmiştir (Hofstede, 2001). Bu ifadeden yola çıkarak özerklik ile olumlu çatışma çözüm stili arasında ilişki olmamasının, topluluk odaklı bir kültüre sahip olan Türkiye'deki evli bireylerin çatışmalarda eşlerine bağımlı hareket etmesinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Ülkemizde yapılacak sonraki araştırmalarda özerklik ihtiyacı ile çatışma çözme stilleri arasındaki ilişki incelendiğinde kültürel farklılık etkisi üzerine daha sağlam çıkarım yapmanın mümkün olacağı düşünülmektedir.

#### **4.2.2. Olumsuz Çatışma Çözüm Stilinin Aracılık Rolü**

Araştırmada olumsuz çatışma çözüm stilinin, özerklik, yeterlik ve ilişkisellik ihtiyaçları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracılık rolünün olmadığı bulunmuştur. İlgili alanyazında araştırma bulgusunu karşılaştırabilecek çalışma bulunamadığından benzer araştırma sonuçlarıyla birlikte değerlendirilerek yorumlanmıştır.

Olumsuz çatışma çözüme, çatışma sırasında olumsuz bir tutumla savunma, eleştiri, inatçılık gibi sözlü veya fiziksel saldırganca yıkıcı davranışlarla sınıflandırılan negatif bir çatışma çözüm stildir (Gottman ve Krokof, 1989; Özen, 2006). Alanyazında, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun daha az yıkıcı çatışma davranışlarını ve yüksek ilişki doyumunu (Knee vd., 2005; Patrick vd. 2007) temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesinin ise daha fazla yıkıcı çatışma davranışlarını ve düşük ilişki doyumunu öngördüğünü (Vanhee vd., 2018) gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Ayrıca olumsuz çatışma çözüm stilinin bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde negatif etkileri olduğunu ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Choi ve Marks, 2008; Demiral, 2020; Wiliams, 2003). Wiliams (2003), evlilik çatışmasından kaynaklanan stresin, depresif belirtileri arttırırken yaşam doyumunu azalttığını, Demiral (2020), evli bireylerde olumsuz çatışma çözümü ile ilişkide mutluluk düzeyleri arasında negatif ilişki olduğunu bulmuştur. İlgili varsayım ve araştırma sonuçlarından yola çıkıldığında beklenenin aksine temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ile psikolojik iyi oluş arasında olumsuz çatışma çözüm stilinin negatif aracılık rolü bulunmamıştır. Temel psikolojik ihtiyaçlar ile psikolojik iyi oluş arasında olumsuz çatışma çözüme stilinin aracılık ilişkisini inceleyen araştırmaya rastlanmadığından direkt karşılaştırma yapmak mümkün olmasa da araştırma sonucunun ilgili alanyazındaki araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermediği söylenebilir. Yapılan araştırmada evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun genel olarak ele alınması nedeniyle olumsuz çatışma çözüm stili ile anlamlı düzeyde ilişki bulunamamış olabileceği düşünülmektedir. Bireylerin sadece evlilik ilişkisi içinde temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu ele alınarak anlamlı düzeyde ilişki elde edilebileceği tahmin edilmektedir.

#### **4.2.3. İtaat Etme Çatışma Çözüm Stilinin Aracılık Rolü**

Araştırmada itaat etme çatışma çözüm stilinin, özerklik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide negatif yönde kısmi aracılık rolünün olduğu; yeterlik ihtiyacı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide pozitif yönde kısmi aracılık rolünün olduğu ve

ilişkisel ihtiyaç ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rolünün olmadığı bulunmuştur. Araştırma bulguları ilgili alanyazındaki varsayımlar ve araştırmalarla birlikte değerlendirilerek yorumlanmıştır.

Özerklik ihtiyacı doyumunu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye itaat etme stilinin negatif aracılık ettiği bulunmuştur. Özerklik, bireylerin davranışlarını, seçimlerini ve onların ardındaki inanç ve değerleri sahiplenmesidir. Bir davranışın ardında dış etkiler, baskı ve zorunluluk olsa bile birey buna tamamen katılır ve onaylarsa özerktir (Ryan ve Deci, 2006). Bununla birlikte, bireyler eşleri tarafından kontrol edildiğini hissettiklerinde veya belirli bir şekilde davranmaya zorlandıklarında özerklik ihtiyacı engellenir (Vanhee vd., 2018). Çatışmada eşinin isteğini kabul eden birey, bu isteği kendi değerlerine uygun olduğuna karar verir ve onaylarsa özerk davranıyordur ancak isteği gönülsüzce kabul ettiyse, başka bir seçeneği yokmuş gibi hissediyorsa, bir sonraki çatışmada üstünlük sağlamak için bu isteğe rızasını kullanmayı planlıyorsa ve böylece aslında kararını içtenlikle onaylamıyorsa özerk davranmıyordur (Anderson, 2020). Özerklik, dış etkileri takip etmenin salt itaati mi yansıttığı yoksa dış etkilerin sağladığı yön ve rehberliğin kabulünü ve değerini mi yansıttığı ile ilgilidir (Ryan ve Deci, 2017). İlgili açıklamalar değerlendirildiğinde bireylerin çatışmada eşlerinin isteğine uyum sağlamayı farklı motivasyonla tercih edebildiği ve özerklik doyumunu düşük bireylerin çatışmalarda eşlerine uymayı seçmelerine rağmen aslında seçimlerini ve seçimlerinin arkasındaki değerleri içtenlikle onaylamadıkları ve kabul etmedikleri söylenebilir. Bu durum, yapılan araştırmada evli bireylerin çatışmada itaat etme stilini kullanmasının özerklik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye negatif yönde kısmi aracılık etmesinin nedeni olarak düşünülmektedir.

Sonuç olarak, özerklik doyumunu düşük olan bireylerin davranışları ve seçimleri üzerinde çevresel faktörlerin etkisi yüksektir ve çevrenin etkisiyle yaptıkları seçimlerin ve eylemlerin altındaki değerleri içselleştirmeden dışsal motivasyonla hareket etmektedir. Evlilik çatışması ortaya çıktığında özerklik doyumunu düşük olan bireyler kendi istek ve fikirlerini ortaya koymadan eşinin isteğini kabul ederek itaat etme stiline başvurabilmektedir. Ancak evlilik çatışması ortadan kalkmış olsa da aslında seçimlerinin içsel nedenlerle gerçekleşmemiş olmasından dolayı bu bireyler çatışmanın çözümünden doyum sağlamamaktadır. Çatışma çözülmüş olsa da özerklik doyumunu düşük bireylerin bu çözümden negatif etkilenmekte olduğu ve böylece psikolojik iyi oluş düzeylerinin negatif etkilendiği düşünülmektedir.

Yeterlik ihtiyacı doyumu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye itaat etme stilinin pozitif aracılık ettiği bulunmuştur. Yeterlik ihtiyacı, bireylerin çevresine hâkim olma ve içinde bulunduğu çevrede yetkin olduğunu hissetme gereksinimini ifade eder (Deci ve Ryan, 2000). Yakın ilişkide yeterlik ihtiyacı karşılandığında, eşler davranışlarında etkinlik ve ustalık yaşarlar ve ilişkilerinde istenen hedeflere ulaşabileceklerini hissederler. Aksi halde, eşler belirsiz ve mantıksız beklentilere sahip olduğunda, başarısızlık ve şüphe duyguları artar ve yeterlilik ihtiyacı engellenir (Guardia ve Patrick, 2008). Yakın ilişkilerde bireylerin yeterlik ihtiyacı doyumu, itaat etme çatışma çözüm stili ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmaya rastlanmamış olsa da tüm temel psikolojik ihtiyaçların ayrı ayrı hem bireysel iyi oluşu hem de ilişki kalitesini yordadığı bulunmuştur (Patrick vd., 2007). Evlilik çatışması ortaya çıktığında itaat etme stilini kullanması çiftin çatışma sırasında bireylerin karşılıklı olumsuz etkiye (olumsuz duyguların yükselmesi ve çözüm girişimlerinin başarısız olması) girmelerini önlediği için pozitif bir çatışma çözüm davranışı olarak sınıflandırılmıştır (Gottman ve Krokoff, 1989; Gottman, 1993). İlgili alanyazındaki araştırmaların birçoğunda evlilik çatışmasında itaat etme stilininin kullanılmasının evlilik doyumu üzerinde pozitif yönde etkili olduğu bulunmuştur (Demiral, 2020; Korkmaz, 2020; Kurdek, 1994; Soylu ve Kağnıcı, 2015).

Sonuç olarak, yakın çevresinde yetkin ve önemli olduğunu hisseden bireyler eşleriyle yaşadıkları çatışmaları ortadan kaldırmak için eşinin isteğine itaat etmeyi seçebilmektedir. Bireylerin evlilik çatışmasında itaat etme stilini kullanmaları çatışmadan dolayı yaşanabilecek olası karşılıklı negatif duyguları ve başarısız çözüm girişimlerini önleyebilmektedir. Yeterlik doyumu yüksek olan bireylerin eşinin isteğine uyum sağlayarak çatışmayı ortadan kaldırması, evlilik doyumu ve böylece psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkileyebilmektedir.

Araştırma bulguları değerlendirildiğinde ortaya çıkan dikkate değer sonuç, itaat etme stilinin özerklik doyumu ve psikolojik iyi oluş için negatif, yeterlik doyumu ve psikolojik iyi oluş için pozitif aracılık etkisinin olmasıdır. İlgili alanyazın değerlendirildiğinde itaat etme stili bazı araştırma sonuçlarında evlilik doyumuna, uyumuna katkı sağlayan (Demiral, 2020; Korkmaz, 2020; Kurdek, 1994; Soylu ve Kağnıcı, 2015) pozitif faktörken bazı araştırmalarda ise evlilik doyumunu ve uyumunu düşüren (Wagner vd., 2019) negatif faktör olmaktadır. İtaat etme stilini kullanan bireylerin bazı özelliklerine göre bu çatışma çözüm stilinden fayda ya da zarar sağladığı söylenebilir. Yapılan araştırma bu stili kullanan bireyler



arasındaki farka yönelik fikir vermektedir. Buna göre, davranışları üzerinde kontrol sahibi olmayan ve özerk hissetmeyen bireyler itaat çatışma çözüm stilini kullandıklarında bundan fayda sağlayamazken; yaptıkları işlerde yetkin, yeterli ve çevresinde vazgeçilmez olduğunu hisseden bireyler evlilik çatışmasında itaat etme stilini kullanarak bundan fayda sağlayabilmektedir.

#### **4.2.4. Geri Çekilme Çatışma Çözüm Stilinin Aracılık Rolü**

Araştırmada geri çekilme çatışma çözüm stilinin özerklik, yeterlik ve ilişkisellik temel psikolojik ihtiyaçları doyumu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracılık rolünün olmadığı bulunmuştur. Alanyazında araştırma bulgusunu karşılaştırabilecek çalışma bulunamadığından, araştırma sonucu kuramsal varsayımlar ve ilgili araştırmalar ile birlikte değerlendirilerek yorumlanmıştır.

Temel psikolojik ihtiyaçları doyumu yüksek olan bireylerin yakın ilişkide daha açık, net ve doğal iletişim kuracağı varsayılmaktadır (Knee vd., 2013). Geri çekilme çatışma çözüm stilini kullanan bireyler ise evlilikte çatışmalı bir durum ortaya çıktığında iletişime açık olmanın tersine, konuşmayı kabul etmeme, konuyu erteleme ve eşten uzaklaşma davranışlarında bulunmaktadır (Gottman ve Krokof, 1989; Özen, 2006). İlgili alanyazında temel psikolojik ihtiyaçlar ile yıkıcı çatışma davranışı olarak açıklanan (Gottman ve Krokof, 1989) geri çekilme çatışma çözüm stili arasındaki ilişkiyi direkt olarak inceleyen araştırmaya rastlanmamış olsa da temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun daha az yıkıcı çatışma davranışlarını (Knee vd., 2005; Patrick vd. 2007) temel psikolojik ihtiyaçların engellenmesinin ise daha fazla yıkıcı çatışma davranışlarını öngördüğünü (Vanhee vd., 2018) ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır. Bunun yanında geri çekilme çatışma çözüm stilinin evlilik doyumu ve ilişki kalitesi ile negatif yönde (Kurdek, 1995; Wagner vd., 2019); boşanma ile pozitif yönde (Birditt vd., 2010) ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır. İlgili varsayım ve araştırma sonuçlarından yola çıkıldığında beklenenin aksine temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile psikolojik iyi oluş arasında geri çekilme stilinin negatif aracılık rolü bulunmamıştır. Temel psikolojik ihtiyaçlar ile psikolojik iyi oluş arasında geri çekilme stilinin aracılık rolünü inceleyen araştırmaya rastlanmadığından direkt karşılaştırma yapılamasa da araştırma bulgusunun alanyazındaki ilgili varsayım ve araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermediği düşünülmektedir. Ayrıca, daha önce de ifade edildiği gibi, evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun genel olarak ele alınması nedeniyle geri çekilme çatışma çözüm stili ile anlamlı düzeyde ilişki bulunmamış olduğu

düşünülmektedir. Sonraki araştırmalarda bireylerin sadece evlilik ilişkisi bağlamında temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu ile psikolojik iyi oluşları arasında geri çekilme stilinin aracılık rolü incelenerek anlamlı düzeyde bir ilişki elde edilebileceği tahmin edilmektedir.

Araştırma sonuçları bir bütün olarak değerlendirildiğinde, evli bireylerin davranışları ve seçimleri üzerinde kontrol hissine sahip olması, yetkin ve önemli olduğunu hissetmesi ve yakın ilişkilerinde güçlü bağ kurabilmesi bireylerin psikolojik iyi oluşu açısından önemlidir. Güçlü ve anlamlı yakın ilişki kurabilen bireyler evlilik çatışmalarında olumlu bir tutumla taraflar için en uygun çözümü araştırarak; yaptığı işlerde yetkin ve önemli olduğunu hisseden bireyler ise evlilik çatışmalarında eşinin isteğine uyum sağlayarak yüksek psikolojik iyi oluş hissedebilmektedir. Davranışları ve seçimlerinde özerk hissetmeyen bireyler ise evliliklerinde çatışma ortaya çıktığında kendi fikirlerini ortaya koymadan ve içsel olarak kabul etmeden eşlerinin isteğine uyum sağlayarak düşük psikolojik iyi oluş hissedebilmektedir. Öz belirleme kuramının yakın ilişkiler bağlamında çalışmaları kısıtlı olduğu için yapılan araştırmanın alanyazındaki bu eksikliği gidermeye katkı sağladığı düşünülmektedir.

### **4.3. Araştırmanın Sonuçları**

Araştırmada evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının belirlenmesinde etkili olan değişkenler ve etki düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan karar ağacı analizi sonucuna göre evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde birincil düzeyde pozitif yönde etkiye sahip olan değişkenin özerklik ihtiyacı doyumu olduğu bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş üzerinde ikincil düzeyde etkili olan değişkenler sırasıyla olumsuz çatışma çözme stili, yeterlik ve ilişki ihtiyaçlarının doyumu olduğu bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde ilişki ve yeterlik ihtiyaçları doyumunun pozitif yönde, olumsuz çatışma çözme stilinin negatif yönde etkili olduğu bulunmuştur.

Araştırmada evli bireylerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ile psikolojik iyi oluşu arasında evlilikte çatışma çözüm stillerinin aracılık rolü test edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda ilişkisellik ihtiyacı doyumu ile psikolojik iyi oluş arasında evlilikte olumlu çatışma çözme stilinin kısmi aracılık etkisi bulunurken; özerklik ve yeterlik ihtiyaçları doyumu ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu çatışma çözme stilinin aracılık rolü olmadığı görülmüştür. Evli bireylerin özerklik ihtiyacı doyumu ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkide evlilikte itaat etme stilinin negatif yönde kısmi aracılık rolü

bulunurken; yeterlik ihtiyacı doyumu ile psikolojik iyi oluş arasında itaat etme stilinin pozitif yönde kısmi aracılık rolü bulunmuştur. İlişkiselik ihtiyacı ile psikolojik iyi oluş arasında evlilikte itaat etme stilinin aracılık etkisi olmadığı görülmüştür. Evli bireylerde özerklik, yeterlik ve ilişkiselik temel psikolojik ihtiyaçları doyumu ile psikolojik iyi oluş arasında olumsuz ve geri çekilme çatışma çözüm stillerinin aracılık etkisi olmadığı bulunmuştur.

#### **4.4. Öneriler**

##### **4.4.1. Uygulamacıya Öneriler**

Bu çalışma evli bireylerde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun ve evlilikte kullanılan çatışma çözüm stillerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Araştırma bulguları evlilik hazırlığında olan genç yetişkinlere yönelik eğitici programların veya evlilik sorunlarının üstesinden gelmek üzere başvuran eşlere yönelik oluşturulabilecek müdahale programlarının düzenlenmesine katkı sağlayabilir.

Uygulamacılar eğitici programlarda evlilik öncesinde bireylere psikolojik ihtiyaçların doyumunun psikolojik iyi oluşları için önemi, temel psikolojik ihtiyaçlarını nasıl karşılanabileceği hakkında beceri eğitimlerine yer verilebilir. Ayrıca evlilik çatışması ve çatışmanın ilerleyişine göre evlilikte pozitif ya da negatif sonuçları olabildiği hakkında bilgi verilebilir. Gelecekte eşleriyle çatışma sürecini yönetmekte zorlanmamak için neler yapabilecekleri, hangi aşamada destek aramaları gerektiği ve hangi kurumlara başvurabilecekleri hakkında bilgi verilebilir.

Uygulamacıların hazırlayacağı müdahale edici programlarda evli olan çiftlere ve bireylere hem kendilerinin hem de eşlerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu destekleyici davranışsal beceriler öğretilir. Bununla birlikte evlilik çatışması, çatışma sırasında sakinleşme becerileri ve etkili çatışma çözme becerileri hakkında psikoeğitimin dâhil edilmesi hem psikolojik iyi oluşa hem de ilişki iyi oluşuna katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada özerklik doyumu düşük olan bireylerin evlilik çatışmasında itaat etme stilini kullandıkları ve böylece psikolojik iyi oluşlarının düşük olduğu bulunmuştur. Çiftlerle birebir çalışan uygulamacılar eşlerden birinin özerklik doyumunun düşük olduğunu fark ederse, görüşmeler sırasında bu kişiyi güçlendirecek terapotik müdahalelerde bulunarak

evlilikte kendi istek ve seçimlerini ortaya koyması desteklenebilir. Ardından çifte olumlu çatışma çözme becerileri kazandırma çalışmaları yapılırsa çiftin hem bireysel hem de ilişki iyi oluşuna katkı sağlanabileceği düşünülmektedir.

#### **4.4.2. Araştırmacıya Öneriler**

Literatürde evli bireylerde psikolojik ihtiyaçların doyumu, çatışma çözüm stilleri ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin bir arada kullanıldığı araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle sonuçlarının geçerliliğini ve genellenebilirliğini arttırmak amacıyla araştırmacılar bir sonraki çalışmalarda katılımcı sayısını arttırarak benzer çalışmalar yürütebilirler. Yapılacak araştırmalarda ilgili değişkenler arasındaki ilişkiler cinsiyet, yaş ve evlilik yılı gibi değişkenler düzenleyici değişken olarak modele alınarak incelenebilir. Yapılacak araştırmalarda yakın ilişkide psikolojik ihtiyaçların doyumu veya desteklenme düzeyleri, evlilikte çatışma çözüm stilleri ile ilişki doyumu ve ilişki mutluluğu gibi değişkenler ele alınırsa değişkenler arası ilişkilerin daha yüksek olacağı düşünülmektedir. Yapılacak araştırmalarda ilgili değişkenler arasındaki ilişkiler çiftlerin aktör-partner etkileşimleri ile incelenebilir. Ayrıca, ilgili değişkenlerle yapılacak deneysel araştırmalarda, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve çatışma çözümü becerileri üzerine müdahale programı geliştirilerek ön test ve son test puanları karşılaştırılabilir. İlgili değişkenlerle yapılacak bu araştırmaların aile ve çift araştırmaları literatürüne önemli katkısı olacağı düşünülmektedir.

#### **4.5. Sınırlılıklar**

1. Bu araştırmada elde edilen sonuçlar araştırmaya katılım sağlayan 357 evli bireyden elde edilmiş verilerle sınırlıdır.
2. Araştırmada öz bildirim dayalı ölçme araçları kullanılmıştır. Araştırma sonuçları katılımcıların öz-bildirim ifadeleri ile sınırlıdır.
3. Bu araştırma kesitsel nitelikte bir çalışmadır. Bulguların elde edilme süreci 2019-2020 eğitim-öğretim dönemiyle sınırlıdır.
4. Araştırmada kullanılan ölçme araçlarından bazı maddeler çıkarılmıştır. Bu durum araştırma sonuçlarının genellenebilirliği açısından sınırlılık oluşturmaktadır.
5. Araştırmadaki model analizlerinde cinsiyet, evlilik yılı ve yaş aralığı gibi demografik değişkenlerin etkisi kontrol edilmemiştir. Bu değişkenlerin araştırma sonuçlarını

etkileme potansiyeli düşünöldüğünde kontrol edilmemiş olmaları bir sınırlılık teşkil etmektedir. Sonraki çalışmalarda demografik değışkenlerin modele düzenleyici değışkenler olarak alınması demografik değışkenlerin ilişkisini daha iyi ortaya koyarak araştırmadan elde edilen sonuçların gücünü arttırılabilir.

6. Son olarak benzer nitelikte ölçme araçlarının tek bir seferde uygulamanın ortaya çıkarabileğİ metot etkisi kontrol edilmemiştir. Her ne kadar ön analizler çoklu doğrusal bağlantı sorunun olmadığını gösterse de metot etkisinin kontrol edilmesi sonuçların güvenilirliğini arttıracaktır.



## 5. KAYNAKLAR

- Akbağ, M., ve Ümmet, D. (2018). Ana-babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun aracı rolü. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*, 8(50), 59-85.
- Akdağ, F. G., ve Cihangir-Çankaya, Z. (2015). Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Yordanması. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 11(3), 646-661.
- Aksu, G., ve Güzeller, C. O. (2016). PISA 2012 matematik okuryazarlığı puanlarının karar ağacı yöntemiyle sınıflandırılması: Türkiye örnekleme. *Eğitim ve Bilim*, 41(185).
- Aksu, G., Eser, M. T. ve Güzeller, C. O. (2017). *Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ile yapısal eşitlik modeli uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Anderson, J. C., ve Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological bulletin*, 103(3), 411.
- Anderson, J. R. (2020). Inviting autonomy back to the table: The importance of autonomy for healthy relationship functioning. *Journal of marital and family therapy*, 46(1), 3-14.
- Bacanlı, H. (2001). Eş Tercihleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(15), 7-16.
- Bakırcıoğlu, R. (2014). *Ansiklopedik eğitim ve psikoloji sözlüğü*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Baş, A. U., Soysal, F., ve Aysan, F. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Problemlerle İnternet Kullanımının Psikolojik İyi-oluş ve Sosyal Destek ile İlişkisi, *Journal of the Human ve Social Science Researches*, 5(4).
- Bayram, N. (2013). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş amos uygulamaları*. Ankara: Ezgi Kitabevi.
- Bell, D. C., Chafetz, J. S., ve Horn, L. H. (1982). Marital conflict resolution: A study of strategies and outcomes. *Journal of Family Issues*, 3(1), 111-132.
- Bell, E. C., ve Blakeney, R. N. (1977). Personality correlates of conflict resolution modes. *Human Relations*, 30(9), 849-857.
- Biesanz, J. C., Falk, C. F., ve Savalei, V. (2010). Assessing mediational models: Testing and interval estimation for indirect effects. *Multivariate Behavioral Research*, 45(4), 661-701.

- Birditt, K. S., Brown, E., Orbuch, T. L., ve McIlvane, J. M. (2010). Marital conflict behaviors and implications for divorce over 16 years. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1188-1204
- Blais, M. R., Sabourin, S., Boucher, C., ve Vallerand, R. (1990). Toward avmotivational model of couple happiness. *Journal of Personality andvSocial Psychology*, 59, 1021–1031.
- Blood, R. O., ve Wolfe, D. A. (1960). *Husband and Wives: The Dynamics of Married Living*. New York: The Free Press.
- Bookwala, J., ve Zdaniuk, B. (1998). Adult attachment styles and aggressive behavior within dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 175-190.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss: Attachment* (Vol. 1.). New York: Basic Books.
- Bozkurt, G. (2018). *Evli bireylerde aldatma eğiliminin psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumu açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Bradbury, N.B., Fincham, F.D., ve Beach, S.R. (2002). Evlilik Doyumunun Doğası Ve Belirleyicileri Üzerine Araştırmalar: Son On Yılın Derlemesi. Çeviren: Ş. Tutarel-Kışlak. *Türk Psikoloji Bülteni*, 7 (24-25), 120-129.
- Browder, D. M., Wood, W. M., Test, D. W., Karvonen, M., ve Algozzine, B. (2001). *Reviewing Resources on Self-Determination. Remedial and Special Education*, 22(4), 233–244.
- Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., ve Smith, D. M. (2003). Providing support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science*, 14, 320–327.
- Bulut, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul.
- Burman, B., Margolin, G., ve John, R. S. (1993). America's angriest home videos: Behavioral contingencies observed in home reenactments of marital conflict. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(1), 28.

- Burton, R. P. (1998). Global integrative meaning as a mediating factor in the relationship between social roles and psychological distress. *Journal of health and social behavior*, 201-215.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Kuram ve uygulamada eğitim yönetimi*, 32(32), 470-483.
- Cahn, D. D. (1992). *Conflict in intimate relationships*. New York, NY: Guilford Press.
- Candemir Karaburç, G. (2017). *Evli Bireylerin Problemlı İnternet Kullanımı, Evlilik Uyumu, Eş Tükenmişliği ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılanma Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Canevello, A., ve Crocker, J. (2011). Changing relationship growth belief: Intrapersonal and interpersonal consequences of compassionate goals. *Personal Relationships*, 18(3), 370-391.
- Cann, A., Norman, M. A., Welbourne, J. L., ve Calhoun, L. G. (2008). Attachment styles, conflict styles and humour styles: Interrelationships and associations with relationship satisfaction. *European Journal of Personality*, 22(2), 131-146.
- Carstensen, L. L., Gottman, J. M., ve Levenson, R. W. (1995). Emotional behavior in long-term marriage. *Psychology and aging*, 10(1), 140.
- Carstensen, L. L., Gottman, J. M., ve Levenson, R. W. (1995). Emotional behavior in long-term marriage. *Psychology and aging*, 10(1), 140.
- Cenkseven, F., ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65.
- Cerasoli, C. P., Nicklin, J. M., ve Nassreelrgawi, A. S. (2016). Performance, incentives, and needs for autonomy, competence, and relatedness: A meta-analysis. *Motivation and Emotion*, 40(6), 781-813.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der KaapDeeder, J., ve Ryan, R. M. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and emotion*, 39(2), 216-236.
- Choi, H., ve Marks, N. F. (2008). Marital conflict, depressive symptoms, and functional impairment. *Journal of Marriage and Family*, 70(2), 377-390.



- Christensen, A., Eldridge, K., Catta-Preta, A. B., Lim, V. R., ve Santagata, R. (2006). Crosscultural consistency of the demand/withdraw interaction pattern in couples. *Journal of Marriage and Family*, 68(4), 1029-1044.
- Christensen, A., ve Pasch, L. (1993). The sequence of marital conflict: An analysis of seven phases of marital conflict in distressed and nondistressed couples. *Clinical Psychology Review*, 13(1), 3-14.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3), 691-711.
- Comrey, A. L., ve Lee, H. B. (1992). *A first course in factor analysis (2nd ed.)*. Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Costa, S., Soenens, B., Gugliandolo, M. C., Cuzzocrea, F., ve Larcán, R. (2015). The mediating role of experiences of need satisfaction in associations between parental psychological control and internalizing problems: A study among Italian college students. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 1106-1116.
- Creasey, G., Kershaw, K., ve Boston, A. (1999). Conflict management with friends and romantic partners: The role of attachment and negative mood regulation expectancies. *Journal of youth and Adolescence*, 28(5), 523-543.
- Creasy, G., Kershaw, K., ve Boston, A. (1999). Conflict management with friends and romantic partners: The role of attachment and negative mood regulation expectancies. *Journal of Youth and Adolescence*, 28, 523-543.
- Csikszentmihalyi, M., ve Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience* (Vol. 1990). New York: Harper ve Row.
- Cuceloglu, D. (2008). *İnsan ve Davranışı: Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Yayıncılık.
- Çelik, E. (2011). *Evli öğretmenlerin bağlanma stili, denetim odağı ve bazı nitelikleri açısından evlilik uyum düzeylerinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Çiftçi Arıdağ, N., Erus, S. M., ve Ünsal Seydooğulları, S. (2019). Eş Desteğinin Evlilik Doyumu Ve Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisi. *Electronic Journal Of Social Sciences*, 18(71).

- Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.
- Daş, M. (2019). *Evli Bireylerin Evlilikte Uyum Ve Eş Destek Düzeyleri İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Deci, E. L., ve Moller, A. C. (2005). The Concept of Competence: A Starting Place for Understanding Intrinsic Motivation and Self-Determined Extrinsic Motivation. In A. J. Elliot ve C. S. Dweck (Eds.), *Handbook of competence and motivation* (pp. 579–597). Guilford Publications.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182–185.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2014). Autonomy and Need Satisfaction in Close Relationships: Relationships Motivation Theory. *Human Motivation and Interpersonal Relationships*, 53–73.
- Demiral, S. (2020). *Evlilik Çatışması ve Çatışma Çözüm Stillerinin Mutluluk Düzeyleri Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47).
- Deutsch, M., Coleman, P. T., ve Marcus, E. C. (Eds.). (2011). *The handbook of conflict resolution: Theory and practice*. Hoboken, New Jersey: John Wiley ve Sons.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., et al. (2009). New measures of wellbeing. *Social Indicators Research Series*, 39.
- 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.

- Diener, Ed. 2000. Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist* 55:34-43.
- Diener, Ed., Eunkook M. Suh, Richard E. Lucas, and Heidi L. Smith. 1999. "Subjective Well-Being: Three Decades of Progress." *Psychological Bulletin* 125:276-302.
- Dnes, A. W., ve Rowthorn, R. (Eds.). (2002). *The law and economics of marriage and divorce* (Vol. 30). Cambridge: Cambridge University Press.
- Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., ve Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International journal of wellbeing*, 2(3).
- Doğan, U. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının mutluluk, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarına etkisi: Facebook ve Twitter Örneği. *Eğitim ve Bilim*, 41(183).
- Doherty, W. J. (1982). Attributional style and negative problem solving in marriage. *Family Relations*, 31(2), 201-205.
- Dökmen, Ü. (1996). *Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati*. Sistem Yayıncılık. İstanbul
- Dunn, E., Aknin, L. B., ve Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319, 1687–1688.
- DuRocher Schudlich, T. D., Papp, L. M., ve Cummings, E. M. (2004). Relations of husbands' and wives' dysphoria to marital conflict resolution strategies. *Journal of Family Psychology*, 18, 171-183.
- Dush, C. M. K., ve Taylor, M. G. (2012). Trajectories of marital conflict across the life course: Predictors and interactions with marital happiness trajectories. *Journal of Family Issues*, 33(3), 341-368.
- Dünger Mutlu, D. (2021). *Evli bireylerde evlilik uyumu ve aşk tutumunun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi*. Yüksek lisans tezi, Gedik Üniversitesi, İstanbul.
- Erdogan, Ö. (2021). Evli çiftlerin çatışma çözüm stili tercihlerinde köken ailelerinin rolü. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(3), 1099-1122.
- Erikson, E. H. (1984). *İnsanın Sekiz Çağı*. Ankara: Birey ve Toplum Yayıncılık.
- Eroğlu, F. (2017). *Evli bireylerde psikolojik iyi oluş ile ebeveyn tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Ticaret Üniversitesi, İstanbul.

- Eroğlu, F., ve Parlar, H. (2018). Evli kadın ve erkeklerde psikolojik iyi oluşun ebeveyn tutumuna etkisinin incelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(33), 89-101.
- Eşici, H. (2014). *Romantik ilişki kalitesinin erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Fincham, F. D. (2003). Marital conflict correlates, structure, and context. *Current Directions in Psychological Science*, 12(1), 23-27.
- Fincham, F. D., ve Beach, S. R. (1999). Conflict in marriage: Implications for working with couples. *Annual Review of Psychology*, 50(1), 47-77.
- Francis, D. J. (1988). An introduction to structural equation models. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 10(5), 623-639.
- Frech, A., ve Williams, K. (2007). Depression and the psychological benefits of entering marriage. *Journal of Health and Social Behavior*, 48(2), 149-163
- George, D. ve Mallery, P. (2003). *Frequencies in SPSS for windows step by step: A simple guide and reference 11.0 Update*. New York, NY: Pearson Education.
- Glenn, N. D. (1991). The recent trend in marital success in the United States. *Journal of Marriage and the Family*, 53(2), 261-270.
- Glenn, N. D., ve C. N. Weaver. 1981. The Contribution of Marital Happiness to Global Happiness. *Journal of Marriage and the Family* 43(1), 161-68.
- Gottman, J. M. (1991). Predicting the longitudinal course of marriages. *Journal of Marital and Family Therapy*, 17, 3-7.
- Gottman, J. M. (1993). The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: a longitudinal view of five types of couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(1), 6-15.
- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce?* Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Gottman, J. M. (1998). Psychology and the study of marital processes. *Annual Review of Psychology*. 49(1), 169-197.
- Gottman, J. M., ve Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: behavior, physiology, and health. *Journal of personality and social psychology*, 63(2), 221.

- Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S., ve Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 60(1), 5-22.
- Gottman, J. M., ve Driver, J. (2005). Dysfunctional marital conflict and everyday marital interaction. *Journal of Divorce and Remarriage*, 43(1),63–77.
- Gottman, J. M., ve Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 47–52
- Gottman, J. M., ve Levenson, R. W. (2000). The timing of divorce. Predicting when a couple will divorce over a 14-year period. *Journal of Marriage and the Family*, 62(1), 737–745.
- Gough, E. K. (1959). The Nayars and the Definition of Marriage. *The Journal of the Royal Anthropological Institute of Great Britain and Ireland*, 89(1), 23.
- Gove, W. R., Hughes, M., ve Style, C. B. (1983). Does marriage have positive effects on the psychological well-being of the individual?. *Journal of health and social behavior*, 24(2), 122-131.
- Greef, A. veP. Bruyne. T.(2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of Sex ve Marital Therapy*, 26.
- Grych, J. H., Grych, J. H., ve Fincham, F. D. (Eds.). (2001). *Interparental conflict and child development: Theory, research and applications*. Cambridge: University Press.
- Gryl, F. E., Stith, S. M., ve Bird, G. W. (1991). Close dating relationships among college students: Differences by use of violence and by gender. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(1), 243-264.
- Gurman, A. S. (2008). *Clinical handbook of couple therapy*. (Eds.). New York, NY: Guilford Press.
- Gündoğdu, R., ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23. 115-131.
- Güvenç, B. (1984). *İnsan ve Kültür*. İstanbul: Remzi Kitabevi

- Hadden, B. W., Smith, C. V., ve Knee, C. R. (2014). The way I make you feel: How relatedness and compassionate goals promote partner's relationship satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 9(2), 155-162.
- Hawkins, D. N., ve Booth, A. (2005). Unhappily ever after: Effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Social Forces*, 84(1), 451-471.
- Hayamizu, T. (1997). Between intrinsic and extrinsic motivation: Examination of reasons for academic study based on the theory of internalization. *Japanese Psychological Research*, 39(1), 98-108.
- Heavey, C. L., Layne, C., ve Christensen, A. (1993). Gender and conflict structure in marital interaction: A replication and extension. *Journal of consulting and clinical psychology*, 61(1), 16.
- Heintzelman, S. J. (2018). Eudaimonia in the contemporary science of subjective well-being: Psychological well-being, self-determination, and meaning in life. *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Hocker, J. L., ve Wilmot, W. W. (2017). *Interpersonal conflict*. New York, NY : McGraw-Hill Education.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations*. Thousand Oaks, Calif: Sage.
- Horowitz, Allan V, Julie McLaughlin and Helene Raskin White. 1997. "How the Negative and Positive Aspects of Partner Relationships Affect the Mental Health of Young Married People." *Journal of Health and Social Behavior* 39: 124-36.
- Hull, C. L. (1943). Principles of behavior (Vol. 422). New York: Appleton-century-crofts.
- Hüsrevoğlu, M. (2019). *Psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumu arasındaki ilişki*. Yüksek lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- İlhan, S. T., ve Işık, Ş. (2019). Evliliğin İlk Yıllarında Evlilik Yaşamı Deneyimi ve Evliliğe İlişkin Algılar: Sorunlar, Zorluklar ve İhtiyaçlar. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 1430-1448.
- JASP Team (2020). JASP (Version 0.14.1) [Computer software].
- Kahyaoğlu Çakmakçı, H. A. (2020). *İkinci evliliklerde genç ve orta yetişkin eşlerin psikolojik iyi oluşunu yordayan değişkenler*. Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

- Kaplan, K. *Evli bireylerde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumların, evlilik doyumuna ve psikolojik iyi oluş durumuna etkisinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Karacaoğlu, K., ve Köktaş, G. (2016). Psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi olma ilişkisinde iyimserliğin aracı rolü: Hastane çalışanları üzerine bir araştırma. *İş ve İnsan Dergisi*, 3(2), 119-127.
- Karaman, H. (2015). *Açımlayıcı faktör analizinde kullanılan faktör çıkartma yöntemlerinin karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Karamehmetoğlu Çemberci, M. (2019). *Eşlerde ilişki doyumunun belirleyicileri olarak yaşam pozisyonları ve temel psikolojik ihtiyaçlar*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2003). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kashdan, T. B., Biswas-Diener, R., ve King, L. A. (2008). Reconsidering happiness: The costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, 3(4), 219-233.
- Kasser, V. G., ve Ryan, R. M. (1999). The Relation of Psychological Needs for Autonomy and Relatedness to Vitality, Well-Being, and Mortality in a Nursing Home 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(5), 935-954.
- Kaya, Ö. S. (2018). Romantik İlişkilerde Problem Çözme Becerilerinin Empati ve Mental İyi Oluş Açısından İncelenmesi. *Journal of Higher Education ve Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 8(1).
- Keçeli, A. (2020). *Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin ve sosyal medya bağımlılığının evlilik doyumu açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Kermen, U., TOSUN, N. İ., ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Kesici, Ş., Üre, Ö., Bozgeyikli, H. ve Sünbül, A. M. (2003). Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliği. *VII. Ulusal PDR Kongresi Bildiriler*. Malatya, İnönü Üniversitesi.

- Keyes, C. L., Shmotkin, D., ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 1007.
- Kındıroğlu, Z., ve Ekici, F. Y. Ebeveynlerin Psikolojik İyi Oluş Ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri İle Çocukların Sosyal Yetkinlik Ve Davranışları Arasındaki İlişki. *Adıyaman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(1), 138-157.
- Kim, H. K., ve McKenry, P. C. (2002). The relationship between marriage and psychological well-being: A longitudinal analysis. *Journal of family Issues*, 23(8), 885-911.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3. Baskı). New York, NY: Guilford.
- Knee, C. R., Lonsbary, C., Canevello, A. and Patrick, H. (2005). Self-determination and conflict in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(6), 997-1009.
- Knee, C. R., Patrick, H., Vietor, N. A., Neighbors, C. T., ve Nanayakkara, A. (2002). Self-determination as growth motivation in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, 609–619.
- Kobak, R. R., ve Duemmler, S. (1994). Attachment and conversation: Toward a discourse analysis of adolescent and adult security. In K. Bartholomew ve D. Perlman (Eds.), *Attachment processes in adulthood* (pp. 121–149). London: Kingsley.
- Kobak, R. R., ve Hazan, C. (1991). Attachment in marriage: Effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 861–869.
- Koca, D. A., ve Yüksel, M. Y. (2017). Bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisi. *Uluslararası Alan Eğitimi Dergisi*, 3(1), 1-19.
- Korkmaz, K. (2020). *Romantik ilişkilerde ilişki doyumu ve yatırımı: Çatışma çözme ve öz-duyarlılığın rolü*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Kulaber Demirci, M. (2019). *Evli Bireylerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Mizah Tarzları, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Trabzon Üniversitesi, Trabzon.



- Kumcağız, H., Demir, Y., ve Yılmaz, M. (2020). Relationship between Marital Adjustment and Wellbeing of Married Individuals. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 52(52), 371-383.
- Kurdek, L. A. (1994). Conflict resolution styles in gay, lesbian, heterosexual nonparent, and heterosexual parent couples. *Journal of Marriage and the Family*, 56(3), 705-722.
- Kurdek, L. A. (1995). Predicting change in marital satisfaction from husbands' and wives' conflict resolution styles. *Journal of Marriage and the Family*, 57(1), 153-164.
- Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş duygusal farkındalık ve duygularını ifade etmelerinin ülke ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 1-24.
- Kuyumcu, B. (2012). Üniversite öğrencilerinin pozitif ve negatif duygu durumlarının psikolojik iyi oluşlarını yordama gücü. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 6(1), 62-76.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duygulari fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-egitim programinin, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duygulari ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- La Guardia, J. G., ve Patrick, H. (2008). Self-determination theory as a fundamental theory of close relationships. *Canadian Psychology*, 49(3), 201-209.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., ve Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: a self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 79(3), 367-384.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., ve Deci, E. L. (2000). Basic psychological needs scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 367-384.
- Leak, G. K., ve Cooney, R. R. (2001). Self-determination, attachment styles, and well-being in adult romantic relationships. *Representative Research in Social Psychology*, 25(1), 55-62.
- Lefthand, M. (2019). *Autonomy and Dyadic Coping: A Self-Determination Approach to Relationship Quality*. Doctoral Dissertation, Weber State University, Bachelor of Science in Family Studies, Utah.

- Leggett, D. G., Roberts-Pittman, B., Byczek, S., ve Morse, D. T. (2012). Cooperation, conflict, and marital satisfaction: Bridging theory, research, and practice. *The Journal of Individual Psychology*, 68(2), 182-199.
- Madden, M. E., ve Janoff-Bulman, R. (1981). Blame, control, and marital satisfaction: Wives' attributions for conflict in marriage. *Journal of Marriage and the Family*, 43(1), 663-674.
- Margelisch, K., Schneewind, K. A., Violette, J., ve Perrig-Chiello, P. (2017). Marital stability, satisfaction and well-being in old age: variability and continuity in long-term continuously married older persons. *Aging ve mental health*, 21(4), 389-398.
- Markman, H. J. (1991). Constructive conflict is not an oxymoron. *Behavioral Assessment*, 13, 83-96.
- Marks, N. F., ve Lambert, J. D. (1998). Marital status continuity and change among young and midlife adults: Longitudinal effects on psychological well-being. *Journal of family issues*, 19(6), 652-686.
- Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being*. Princeton, N.J., Van Nostrand.
- Mastekaasa, A. (1992). "Marriage and Psychological Well-Being: Some Evidence on Selection Into Marriage". *Journal of Marriage and Family*, 54 (4), 901-911.
- Mayer, B. (2000). *The dynamics of conflict resolution: a practitioner's guide*. San Francisco, CA: Jossey-Bass
- Miller, P.C., Lefcourt, H.M., Holmes, J.G., Ware, E.E. ve Saleh. W.E. (1986). Marital locus of control and marital problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(1), 161-169.
- Millwood, M. ve Waltz, J. (2008). Demand-withdraw communication in couples: An Attachment perspective. *Journal of Couple ve Relationship Therapy*, 7(4), 297-320.
- Murray H.A. (1938). *Explorations in Personality*, New York: Oxford Univ. Press.
- Naemi, A. M. (2018). Relationship between basic psychological needs satisfaction with resilience and marital satisfaction in teachers. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 4(2), 78.
- Niemiec, C. P., ve Ryan, R. M. (2009). *Autonomy, competence, and relatedness in the classroom. School Field*, 7(2), 133-144.

- O'Leary, K. D., ve Smith, D. A. (1991). Marital interactions. *Annual Review of Psychology*, 42(1), 191-212.
- Ocak, M. (2020). *Amos ile adım adım yapısal eşitlik modellemesi*. Bursa: Ekin Yayınevi
- Öner, D. Ş. (2013). *Evli bireylerin evlilik çatışması, çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumlarının incelenmesi*. Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Öz, T. (2019). *Çiftlerde depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumu arası ilişkilerde evlilik süresinin aracı rolünün incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul.
- Özen, A. (2006). *Value similarities of wives and husbands and conflict resolution styles of spouses as predictors of marital adjustment*. Master's thesis, Middle East Technical University, Ankara
- Özgül, İ. E. (2009). *Evlilik ve Aile Terapisi*. Ankara: PDR Yayınları.
- Papp, Lauren M., Goeke-Morey, Marcie C., Cummings, E. (2007). *Mark Journal of Family Psychology*, 21(3), 533-537
- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., ve Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of personality and social psychology*, 92(3), 434.
- Pavey, L., Greitemeyer, T., ve Sparks, P. (2011). Highlighting relatedness promotes prosocial motives and behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(7), 905-917.
- Pehlivan, H. (2014). Bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psiko-eğitim programının anneler üzerindeki etkililiğinin incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(1), 338-357.
- Petersen, J., ve Le, B. (2017). Psychological distress, attachment, and conflict resolution in romantic relationships. *Modern Psychological Studies*, 23(1), 3.
- Peterson, C., Seligman, M. E. P., ve Vaillant, G. E. (1988). Pessimistic explanatory style is a risk factor for physical illness: A thirty-five year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 23-27.
- Petit, W. E., Knee, C. R., ve Rodriguez, L. M. (2017). Self-determination theory and intimate partner violence: An APIM model of need fulfillment and IPV. *Motivation Science*, 3(2), 119-132.

- Pistole, M. C. (1989). Attachment in adult romantic relationships: Style of conflict resolution and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6, 505-510.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., ve Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and family*, 69(3), 576-593.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone*. New York: Simon ve Schuster.
- Rahim, M. A. (1983). A measure of styles of handling interpersonal conflict. *Academy of Management journal*, 26(2), 368-376.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., ve Ryan, R. M. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 419-435.
- Rıza, S. Ö. (2016). *Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul
- Ritvo, E. C., ve Glick, I. D. (2002). *Concise guide to marriage and family therapy*. American Psychiatric Publishing, Inc.
- Rosseel, Y. (2012). Lavaan: An R package for structural equation modeling and more. Version 0.5-12 (BETA). *Journal of statistical software*, 48(2), 1-36.
- Royal Anthropological Institute of Great Britain, ve Ireland. (1951). *Notes and queries on anthropology*. London: Routledge and K. Paul.
- Rudy, D., Sheldon, K. M., Awong, T., ve Tan, H. H. (2007). Autonomy, culture, and well-being: *The benefits of inclusive autonomy*. *Journal of Research in Personality*, 41(5), 983-1007.
- Rusbult, C. E., ve Zembrodt, I. M. (1983). Responses to dissatisfaction in romantic involvements: A multidimensional scaling analysis. *Journal of Experimental Social Psychology*, 19(3), 274-293.
- Ryan, R. M., ve Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: examining reasons for acting in two domains. *Journal of personality and social psychology*, 57(5), 749.

- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2010). A Self-Determination Theory Perspective on Social, Institutional, Cultural, and Economic Supports for Autonomy and Their Importance for Well-Being. *Human Autonomy in Cross-Cultural Context*, (45–64) Springer, Dordrecht.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. New York: Guilford.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D. (1989b). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International journal of behavioral development*, 12(1), 35-55.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104.
- Ryff, C. D., ve Heidrich, S. M. (1997). Experience and well-being: Explorations on domains of life and how they matter. *International Journal of Behavioral Development*, 20(2), 193-206.
- Ryff, C. D., Lee, Y. H., ve Na, K. C. (1993). Through the lens of culture: Psychological well-being at midlife. *Comunicación presentada en el encuentro de la Gerontological Society of America, New Orleans, LA*.
- Ryff, C. D., ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D., ve Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry*, 9(1), 1-28.
- Sağ, B. (2016). *Erken dönem uyumsuz şemalar ve pozitif algının, psikolojik dayanıklılık, depresyon ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

- Scheier, M. F., ve Carver, C. S. (2003). Self-regulatory processes and responses to health threats: Effects of optimism on well-being. In J. Suls ve K. A. Wallston (Eds.), *Social psychological foundations of health and illness* (pp. 395–428). Malden, MA: Blackwell.
- Schneewind, K. A., ve Gerhard, A. K. (2002). Relationship personality, conflict resolution, and marital satisfaction in the first 5 years of marriage. *Family Relations*, 51(1), 63-71.
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
- Sezer, F. (2013). Psikolojik iyi olma durumu üzerine etkili faktörler. *Education Sciences*, 8(4), 489-504.
- Sheldon, K. M., ve Kasser, T. (2001). Goals, congruence, and positive well-being: New empirical support for humanistic theories. *Journal of Humanistic Psychology*, 41(1), 30-50.
- Sheth, J. N. (1974). A Theory Of Family Buying Decisions. J. N. Sheth. *Models Of Buyer Behavior Conceptual Quantitative And Empirical* (37-55). New York: Harper And Row.
- Sheth, J. N., ve Cosmas, S. C. (1975). Tactics of conflict resolution in family buying behavior/271. *Faculty working papers, no. 271*.
- Shields, M. A., ve Price, S. W. (2005). Exploring the economic and social determinants of psychological well-being and perceived social support in England. *Journal of the Royal Statistical Society: Series A (Statistics in Society)*, 168(3), 513–537.
- Shrout, P. E., ve Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological methods*, 7(4), 422.
- Siffert, A., ve Schwarz, B. (2011). Spouses' demand and withdrawal during marital conflict in relation to their subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 28(2), 262-277.
- Slade, M., Oades, L., ve Jarden, A. (Eds.). (2017). *Wellbeing, recovery and mental health*. Cambridge University Press, Cambridge.

- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Lens, W., Luyckx, K., Beyers, W., Goossens, L., et al. (2007). Conceptualizing parental autonomy support: Adolescent perceptions of promoting independence versus promoting volitional functioning. *Developmental Psychology*, 43, 633–646.
- Soylu, Y., ve Kağnıcı, D. Y. (2015). Evlilik uyumunun empatik eğilim, iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 44-54.
- Stanley, S. M., Markman, H. J., St. Peters, M., ve Leber, B. D. (1995). Strengthening marriages and preventing divorce: New directions in prevention research. *Family Relations*, 44(4), 392-401.
- Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2014). *Using multivariate statistics*. Harlow: Pearson Education Limited.
- Taluy, N., ve Sunal, A. B. (2016). Yapıcı ve yıkıcı çatışma çözme tepkilerinin karşılıklı etkileşiminin ilişki doyumu üzerindeki etkileri. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5163-5173.
- Tavakol, M., ve Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International journal of medical education*, 2, 53.
- Teachman, J., Tedrow, L. ve Kim, G. (2013). M. B., Steinmetz, S. K., Peterson, G. W. (Edt) *Handbook of Marriage and the Family*. Springer Science ve Business Media, Newyork.
- Telef, B. B. (2011). *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
- Tezer, E. (1986). *Evli eşler arasındaki çatışma davranışları: Algılama ve doyum*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Thomas, K.W. (1976). Conflict And Conflict Management. In M. D. Dunnette (Ed.). *Handbook Of Industrial And Organizational Psychology*. Chicago: Rand-McNally, 889-935.

- Timur, M. S. (2008). *Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2020, Şubat). *Evlenme ve Boşanma İstatistikleri, 2019*. 23 Nisan 2020 tarihinde <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2019-33708#> adresinden alınmıştır.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2021, Şubat). *Evlenme ve Boşanma İstatistikleri, 2020*. 25 Aralık 2020 tarihinde <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2020-37211> adresinden alınmıştır.
- Uçar, E. (2018). *Psikolojik iyi oluş yordayıcısı olarak dindarlık, evlilik doyumu ve problem çözme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ticaret Üniversitesi, İstanbul.
- Vanhee, G., Lemmens, G. M., Stas, L., Loeys, T., ve Verhofstadt, L. L. (2018). Why are couples fighting? A need frustration perspective on relationship conflict and dissatisfaction. *Journal of Family Therapy*, 40, S4-S23.
- Velicer, W. F., ve Fava, J. L. (1998). Affects of variable and subject sampling on factor pattern recovery. *Psychological methods*, 3(2), 231.
- Vuchinich, S. (1987). Starting and stopping spontaneous family conflicts. *Journal of Marriage and the Family*, 49(3), 591-601.
- Wagner, A., Mosmann, C. P., Scheeren, P., ve Levandowski, D. C. (2019). Conflict, conflict resolution and marital quality. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 29.
- Waite, L. J. (1995). Does marriage matter?. *Demography*, 32(4), 483-507.
- Waite, L. J., and Maggie Gallagher. 2000. *The Case for Marriage: Why Married People Are Happier, Healthier, and Better Off Financially*. Crown Publishing Group, NY.
- Wehmeyer, M. L., Agran, M., ve Hughes, C. (2000). *A National Survey of Teachers' Promotion of Self-Determination and Student-Directed Learning*. *The Journal of Special Education*, 34(2), 58-68.
- Weiner, B., Frieze, I., Kukla, A., Reed, L., ve Rest, S. (8). Rosenbaum. RM (1972). Perceiving the causes of success and failure. Jones, Ee Kanouse, De Kelly, Hh Nisbett, Re Valins, S And Weiner, B.(Eds). *Attribution: Perceiving the causes of behaviour*. General Learning Press, New Jersey.



- Whetten, D. A., Cameron, K. S. (2010). *Developing management skills*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Whisman, M. A., ve Uebelacker, L. A. (2006). Impairment and distress associated with relationship discord in a national sample of married or cohabiting adults. *Journal of Family Psychology*, 20, 369–377.
- Williams, K. (2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage, and psychological well-being. *Journal of health and social behavior*, 44(4), 470.
- Yarkın, E. (2013). *Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin ilişki doyumu ve yaşam doyumu düzeyine katkısının incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Yeşiltepe, S. S., ve Çelik, M. (2014). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi olma ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elementary Education Online*, 13(3).
- Yeşilyaprak, B. (1988). *Lise öğrencilerinin içsel ya da dışsal denetimli oluşlarını etkileyen etmenler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Yılmaz, M. F. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının problemleri internet kullanımı ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Yiğit, E. (2018). *Evli kadınlarda aile içi şiddet ile evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Yu, S., Levesque-Bristol, C., ve Maeda, Y. (2017). General Need for Autonomy and Subjective Well-Being: A Meta-Analysis of Studies in the US and East Asia. *Journal of Happiness Studies*, 19(6), 1863–1882.
- Zak, A (1998). Individual differences in perceptions of fault in intimate relationships. *Personality and Individual Differences*, 24(1), 131-133.

## Ek 2. Demografik Bilgi Formu

Sayın Katılımcı,

Bu anket, evlilik yaşamında eşlerin çatışma çözme biçimleri, temel psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik iyi oluş durumlarıyla ilgili bilimsel bir çalışma yapmak amacı ile düzenlenmiştir. Ankette bu konulara ilişkin bir dizi ifade ve soru bulunmaktadır. Lütfen her soruyu dikkatle okuyarak cevaplayınız. Araştırma sonuçlarından sağlıklı bilgiler edinilebilmesi için soruları kendi samimi görüşlerinize göre cevaplamamız ve cevaplanmamış soru bırakmamanız çok önemlidir. Anketteki soru ve ifadelere verilebilecek cevapların doğrusu veya yanlışı yoktur. Önemli olan verdiğiniz cevapların sizin kişisel düşüncelerinizi yansıtmasıdır.

Bu anketteki sorulara vereceğiniz cevaplar gizli tutulacaktır. Bunun için kim olduğunuzu ortaya koyabilecek ad-soyad, adres, telefon ve elektronik posta adresi gibi bilgileri vermeyiniz.

**Araştırmaya katılmak tamamen serbesttir** ve cevaplamaya başladıktan sonra istediğiniz an katılmaktan vazgeçebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederiz.

*Yukarıdaki bilgileri okudum ve bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum. Çalışmayı istediğim zaman yarıda bırakabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda **kullanılmasını** kabul ediyorum. ( )*

**Lütfen aşağıdaki soruları cevaplayınız.**

1. Yaşınız: \_\_\_\_\_
2. Cinsiyetiniz:      ( ) Kadın      ( ) Erkek
3. Mesleğiniz: \_\_\_\_\_
4. Kaç yıldır evlisiniz? \_\_\_\_\_
5. Hangi şekilde evlendiniz?  
( ) Kendi seçimim ailemin rızasıyla  
( ) Kendi kararım ailemin rızası dışında  
( ) Görücü usulüyle benim kararım ailemin rızasıyla

Görücü usulüyle benim görüşüm sorulmadan ailemin kararı ile

Kaçma/kaçırılma

Berdel

Diğer

6. Şu anki evliliğinizden çocuğunuz var mı?  Evet  Hayır

Varsa kaç çocuğunuz var? : \_\_\_\_\_

7. Gelir düzeyiniz:

Alt  Alt-orta  Orta  Orta-üst  Üst

8. Eğitim düzeyiniz:

İlkokul mezunu

Ortaokul mezunu

Lise mezunu

Üniversite önlisans mezunu (2 yıllık)

Üniversite mezunu (4 yıllık)

Lisansüstü (Yüksek lisans ve doktora)

9. Evinizde kimlerle birlikte yaşıyorsunuz?

Eşim ve ben

Eşim, ben ve çocuklarımızdan oluşan çekirdek ailem

Eşim, ben ve anne-babalarımızdan (eşinizin veya kendinizin) en az biri

\_\_\_\_\_ Diğer (lütfen belirtiniz)

### Ek 3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

DİKKATLİ OKUYUN: Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyarak her birine ne ölçüde katıldığınızı ya da katılmadığınızı liste üzerindeki uygun yere çarpı (X) işareti koymak suretiyle belirtiniz.	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.							
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.							
3. Günlük aktivitelereime bağlı ve ilgiliyim.							
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.							
5. Benim için önemli olan aktivitelerde yetenekli ve yeterliyim.							
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.							
7. Geleceğim hakkında iyimserim.							
8. İnsanlar bana saygı duyar.							

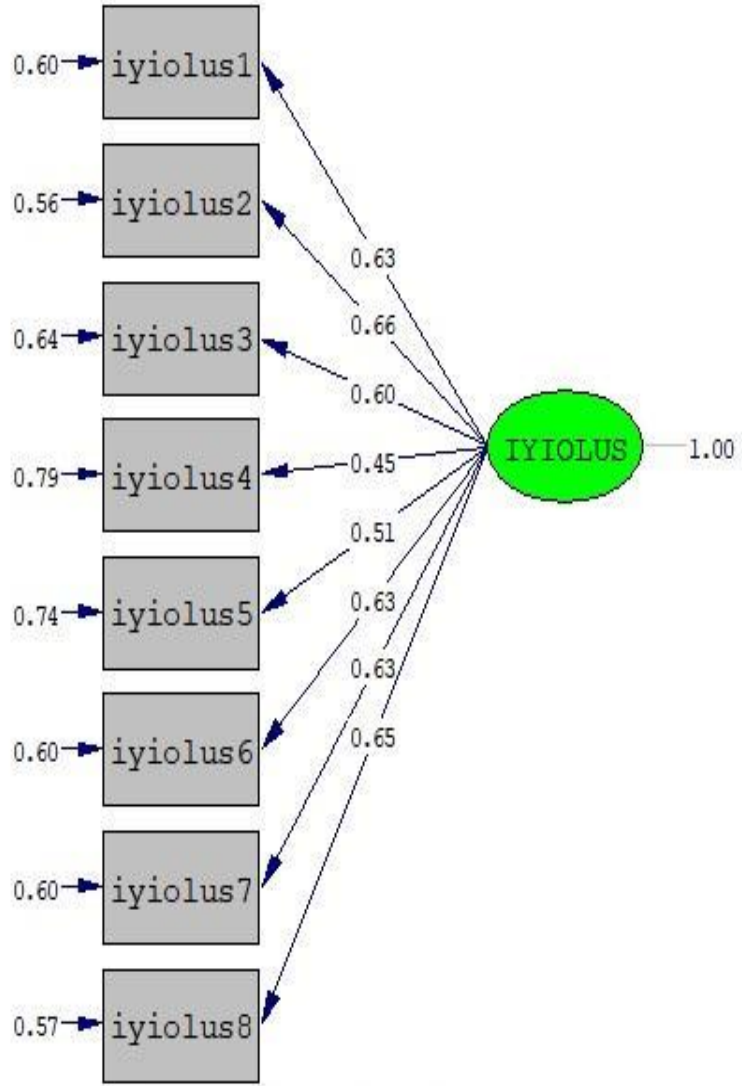
#### Ek 4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyarak her birine ne ölçüde size <b>uygun olduğunu</b> ya da <b>uygun olmadığını</b> liste üzerindeki uygun yere <b>çarpı (X) işareti</b> koymak suretiyle belirtiniz	Bana hiç uygun değil	Bana çok az uygun	Bana uygun	Bana oldukça uygun	Bana tamamen uygun
1.Kendi hayatımı nasıl yaşayacağıma karar vermede kendimi özgür hissediyorum.					
2.Etkileşim içerisinde olduğum insanlardan gerçekten hoşlanıyorum.					
3.Sıklıkla kendimi çok yeterli hissetmem.					
4.Yaşamımda kendimi baskı altında hissediyorum.					
5.Beni tanıyan insanlar bana yaptığım şeyleri iyi yaptığımı söylerler.					
6.İletişim içerisine girdiğim insanlarla iyi anlaşırım.					
7.Oldukça kendi kabuğuma çekilirim ve çok fazla sosyal etkileşime girmem.					
8.Düşünce ve fikirlerimi ifade etmede kendimi genelde özgür hissedirim.					
9.Bugünlerde, ilgimi çeken yeni şeyleri öğrenebiliyorum.					
10.Düzenli olarak etkileşim içinde olduğum insanları arkadaşım olarak kabul ederim.					
11.Günlük yaşamımda sıklıkla bana söylenen şeyleri yapmak zorundayım.					
12.Yaşamımdaki insanlar bana özen gösterirler.					
13.Çoğu gün yaptığım şeylerden kaynaklanan bir başarı hissi yaşarım.					
14.Günlük etkileşim içerisinde olduğum insanlar duygularımı dikkate alma eğiliminde olurlar.					
15.Yaşamımda ne kadar yetenekli olduğumu göstermek için çok fazla şansım olmuyor.					
16.Yakın olduğum çok fazla insan yok.					
17.Günlük olaylarda kendim gibi davrandığımı hissediyorum.					
18.Düzenli olarak etkileşim içinde olduğum insanlar benden çok hoşlanıyor gibi görünmüyor.					
19.Sıklıkla kendimi yetersiz hissediyorum.					
20.Günlük yaşamımda, bir şeyleri nasıl yapmam konusunda kendi adıma karar vermek için çok şansım olmuyor.					
21.İnsanlar genelde bana karşı cana yakın davranırlar.					

## Ek 5. Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği

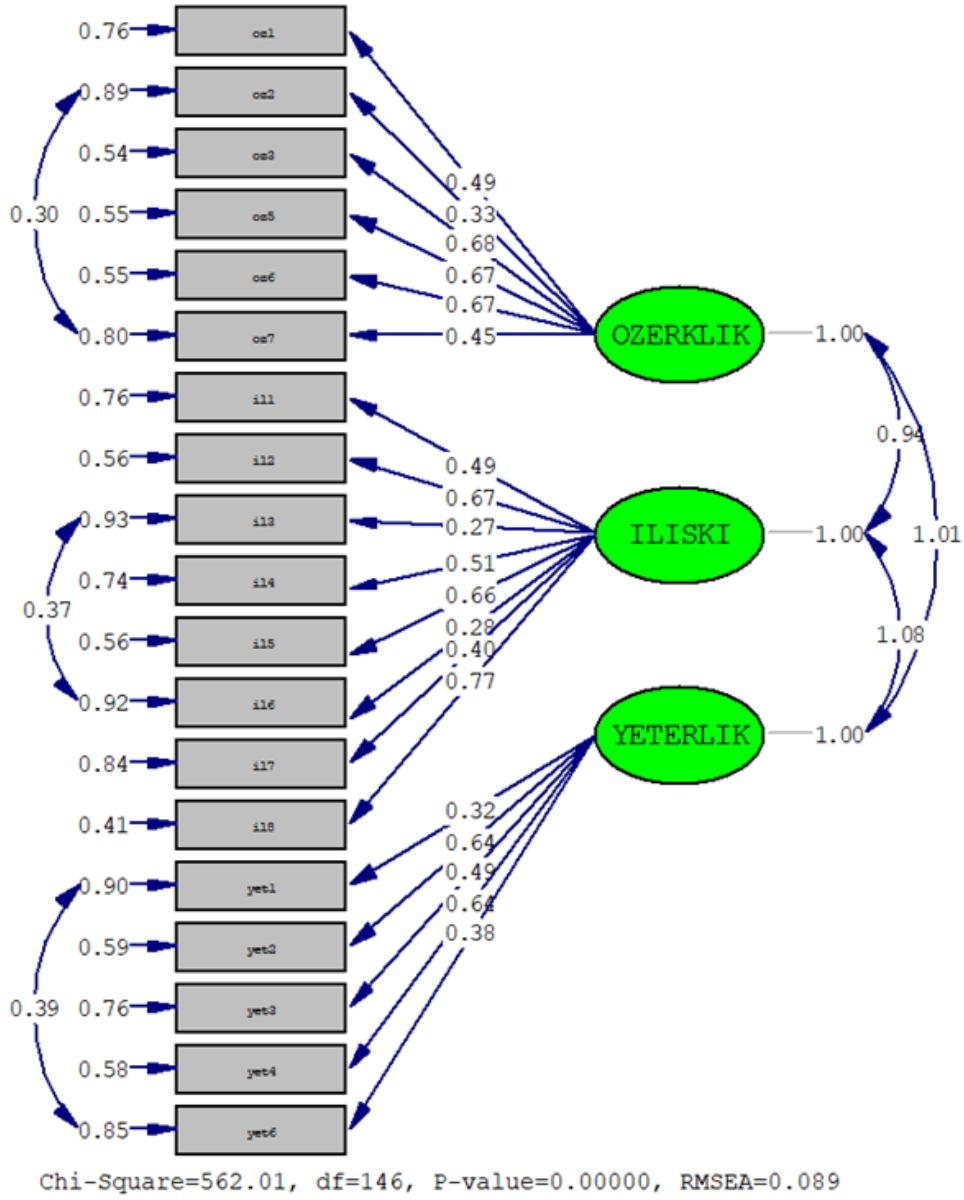
Aşağıda, evlilik ilişkilerinde yaşanan sorunların genel olarak nasıl çözümlendiği ile ilgili ifadeler yer almaktadır. Lütfen eşinizle ilişkinizi göz önüne alarak aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyunuz. Her birine ne ölçüde katıldığınızı ya da katılmadığınızı liste üzerindeki uygun yere çarpı (X) işareti koymak suretiyle belirtiniz.	Hiç katılmıyorum	Oldukça katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Oldukça katılıyorum	Çok katılıyorum
1. Tartışma esnasında konuyla ilgisiz de olsa zayıflıklarımı yüzüne vururum						
2. Kavganın büyümemesi için onun istediği şeyleri yaparım.						
3. Çok sinirlenmişsem konuşmayı ertelerim.						
4. Sorun durumunda pek çok şeyi içime atabilirim						
5. Sorunun uzamadan çözülebilmesi için kaynağını bulmaya çalışırım.						
6. Sinirlendiğimde kırıncı şeyler söylerim.						
7. Problemi büyütmemek için onu sakinleştirmeye çalışırım						
8. Sesimi yükselterek beni dinlemesini sağlamaya çalışırım.						
9. Tartışmada ortak bir çözüm noktası bulmaya çalışırım.						
10. Çok büyük sorunlar yaşadığımızda ondan uzak durmaya çalışırım.						
11. Sorun çözümlenmeden tartışmayı sonlandırmam.						
12. Bağırıp çağırarak istediğimi yaptırım.						
13. Sorunun tüm yönlerini tartışma sırasında konuşmak isterim.						
14. Sevgilimi ilişkiyi bitirmekle tehdit ederim.						
15. Bana bağırdığında onun olmadığı bir odaya geçerim.						
16. Kavgalarımız sırasındaki kızgınlığımı fiziksel olarak gösteririm.						
17. İlişkide sorun yaşanmaması için kendimden ödün veririm.						
18. Sorun yaşadığımızda sevgilimin yanından uzaklaşırım.						
19. Sorunun çözülmesine yardımcı olacağına inanırsam durumu alttan alırım						
20. Onun olumsuz tepkilerine karşılık vermeyerek problemin büyümemesini sağlamaya çalışırım.						
21. Çok gergin olduğumuzda susarım.						
22. Bir problem yaşandığında, konuyla ilgili düşündüğüm her şeyi açıklarım.						
23. Eğer çok sinirlenmişsem, sinirim geçene kadar konuşmayı reddederim.						
24. Bir problem yaşandığında, kendimi sevgilimin yerine koyarak onun ne düşündüğünü anlamaya çalışırım						
25. Sürekli imalarda bulunurum.						

**Ek 7. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi**



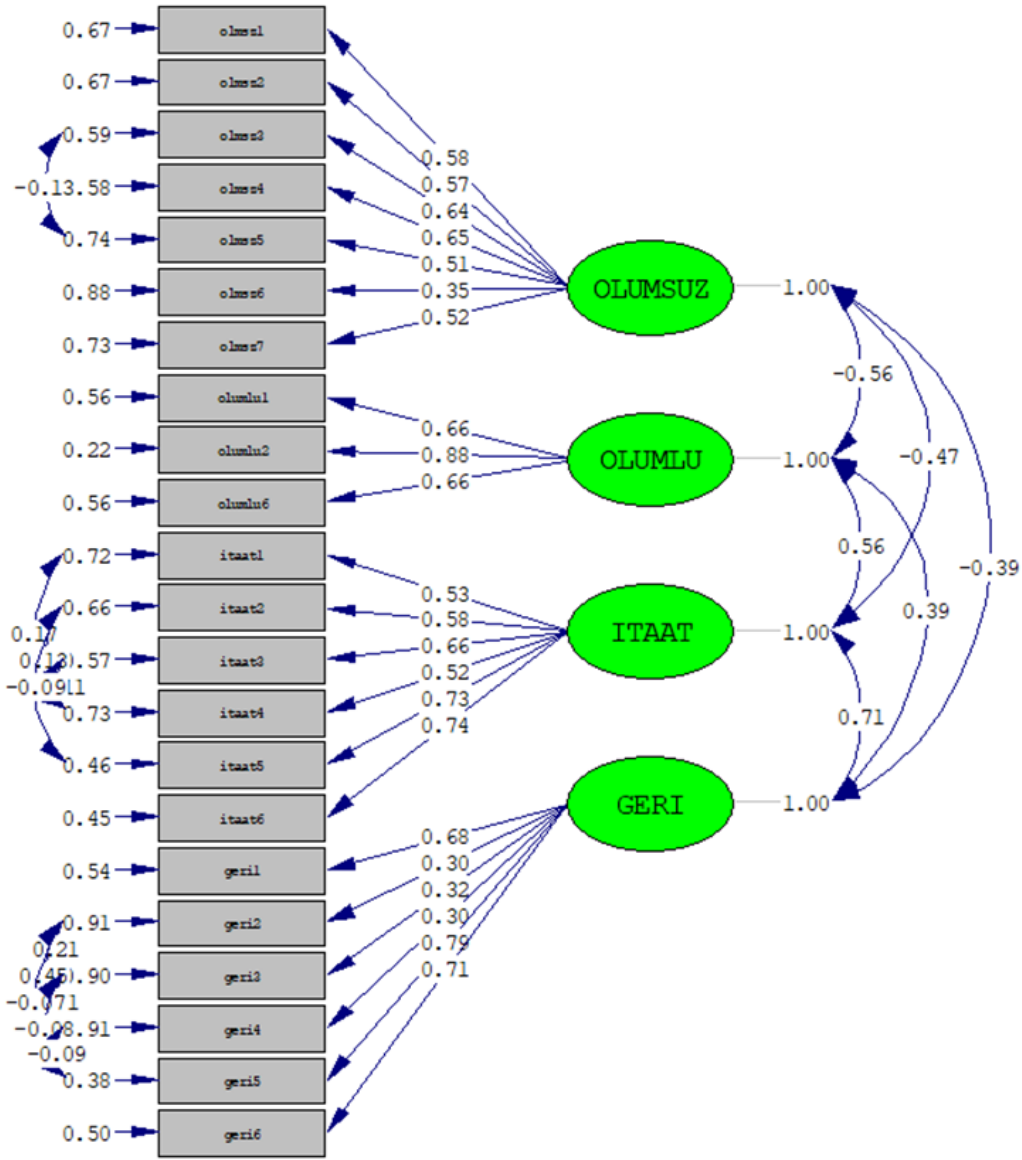
Chi-Square=49.01, df=20, P-value=0.00031, RMSEA=0.064

**Ek 8.** Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi





**Ek 9. Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi**



Chi-Square=434.87, df=192, P-value=0.00000, RMSEA=0.060