

Evlilik Yaşamının Psikolojik Sağlamlık Düzeyine Etkisinin İncelenmesi*

The Examination of the Effect of Marital Life on Psychological Resilience

Ümmühan GÖRKEM¹ , Gökhan ÖZCAN² 

¹ Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Türkiye

² Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı, İstanbul, Türkiye

ÖZET

Amaç: Bu araştırma, evli bireylerin evlilik doyumları ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek ve evlilik yaşamının psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır. **Örneklem ve Yöntem:** Araştırma ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. Araştırmanın örneklemini, Ankara'da yaşayan, 23–60 yaş aralığında bulunan ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden toplam 503 evli birey oluşturmuştur. Veriler, Demografik Bilgi Formu, Evlilik Yaşamı Ölçeği ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon analizi ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. **Bulgular:** Analizler sonucunda, evlilik yaşamı ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Psikolojik sağlamlık düzeyi arttıkça evlilik doyumunun da anlamlı biçimde arttığı saptanmıştır. Kadınların evlilik doyum ve psikolojik sağlamlık puan ortalamalarının erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Eğitim düzeyi ve gelir düzeyi yükseldikçe hem evlilik doyum hem de psikolojik sağlamlık düzeylerinin arttığı belirlenmiştir. Regresyon analizi, evlilik yaşamının psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. **Sonuç:** Araştırma bulguları, evlilik yaşamının bireylerin psikolojik sağlamlığını destekleyen önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Evlilik ilişkisinin niteliğinin artmasının bireylerin stresle başa çıkma, uyum sağlama ve duygusal düzenleme becerilerinin güçlenmesine katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda, evlilik doyumunu arttırmaya yönelik psikoeğitim programlarının geliştirilmesi ve çiftlere yönelik danışmanlık hizmetlerinin yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Evlilik doyum, evlilik yaşamı, psikolojik sağlamlık.

ABSTRACT

Aim: This study aims to examine the relationship between marital satisfaction and psychological resilience among married individuals and to determine the predictive effect of marital life on psychological resilience. **Subjects and Method:** The research was conducted using a relational survey design. The sample consisted of 503 married individuals aged 23–60 living in Ankara, who voluntarily agreed to participate in the study. Data were collected through the Demographic Information Form, the Marital Life Scale, and the Psychological Resilience Scale. Descriptive statistics, independent samples t-test, one-way ANOVA, Pearson correlation analysis, and multiple regression analysis were used in data analysis. **Results:** The findings revealed a positive and statistically significant relationship between marital life and psychological resilience. Higher levels of psychological resilience were associated with increased marital satisfaction. Women had significantly higher mean scores for both marital satisfaction and psychological resilience compared to men. In addition, both marital satisfaction and psychological resilience increased as educational and income levels rose. Regression analysis indicated that marital life significantly predicted psychological resilience. **Conclusion:** The results demonstrate that marital life is an important factor supporting individuals' psychological resilience. Enhancing the quality of the marital relationship contributes to individuals' ability to cope with stress, adapt to challenges, and regulate emotions effectively. In this regard, it is recommended to develop psychoeducational programs to increase marital satisfaction and to expand counseling services for couples.

Keywords: Marital satisfaction, marital life, psychological resilience.

* Bu çalışma Haliç Üniversitesi, Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Ümmühan Görkem ve Dr. Öğr. Üyesi Gökhan Özcan danışmanlığında yürütülen tezden elde edilen veriler kullanılarak hazırlanmıştır.

Sorumlu yazar: Ümmühan GÖRKEM

Haliç Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Türkiye

E-mail: ummuhan.gorkem@gmail.com

ROR ID: ror.org/022xhck05

Geliş Tarihi(Received): 12.12.2025 **Kabul Tarihi(Accepted):** 13.04.2026 **Yayın Tarihi(Published):** 30.04.2026

Atıf bilgisi/To cite:

Görkem, Ü., & Özcan, G. (2026). Evlilik Yaşamının Psikolojik Sağlamlık Düzeyine Etkisinin İncelenmesi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 15(1), 25-34. <https://doi.org/10.46971/ausbid.1840893>



Dergimizde CC-BY-NC-ND lisansı kullanılmakta ve yayımlanan makalelerin telif hakkı yazarlara, ticari kullanım hakkı ise dergimize aittir.

The journal operates under the CC BY-NC-ND license. Authors retain the copyright of their published articles, while the rights for commercial use are reserved by the journal.

Giriş

Aile, toplumun en temel yapı taşı olarak bireylerin duygusal, sosyal ve kültürel gelişiminde merkezi bir rol üstlenmektedir. Toplumun en küçük birimi olarak kabul edilen aile, biyolojik, ekonomik ve hukuksal işlevleri olan çok yönlü bir kurum niteliği taşımaktadır (Yaşar Ekici, 2014). Bu yapının temelini oluşturan evlilik ise, tarihsel süreç içinde kültürel ve hukuki boyutlarıyla şekillenmiş, iki bireyin ortak bir yaşam kurma amacını somutlaştıran, duygusal yakınlığı sürdüren ve toplumsal devamlılığa katkı sağlayan bir kurum olarak varlığını sürdürmüştür (Güneş, 2011). Evlilik, yalnızca biyolojik ya da sosyal bir birteliktelik değil; aynı zamanda bireylerin sevgi, güven, aidiyet ve yakınlık gibi temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılandığı çok boyutlu bir ilişki biçimi olarak değerlendirilmektedir (Canel, 2012). Bu yönüyle evlilik, bireysel yaşam kalitesini ve toplumsal yapının sürekliliğini belirleyen önemli bir etkileşim alanı oluşturmaktadır (Eskin, 2012).

Evlilik yaşamı; eşler arasındaki iletişim biçimleri, rol paylaşımı, ortak sorumluluklar ve duygusal paylaşımlar doğrultusunda şekillenen dinamik bir süreçtir. Bu süreçte problem çözme becerileri, karşılıklı anlayış, ortak hedefler ve ilişki içi uyum, evliliğin niteliğini belirleyen temel unsurlar arasında yer almaktadır (Yılmaz, 2025). Ancak evlilik sürecinde rol değişimleri, ekonomik güçlükler, ebeveynlik sorumlulukları ve iş–yaşam dengesi gibi pek çok stres kaynağı da ortaya çıkabilmektedir. Araştırmalar, kültürel normlar, toplumsal cinsiyet rolleri, geçmiş ilişki deneyimleri ve evlilikten beklentilerin, evlilik yaşamının kalitesi üzerinde belirleyici etkiler oluşturduğunu göstermektedir (Tuzcu, 2017; Uslu Taş, 2020).

Evlilik yaşamının niteliğini belirleyen önemli bir değişken evlilik doyumudur. Evlilik doyumunu, bireylerin evlilik ilişkilerine yönelik beklentilerinin karşılanma düzeyine, eşler arasındaki etkileşimlerin niteliğine ve evliliğin genel işleyişine ilişkin öznel değerlendirmelerini kapsayan psikolojik bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Tezer, 1996). Literatürde, evlilik doyumunun bireylerin ruh sağlığı, fiziksel sağlık durumu, yaşam doyumunu ve sosyal uyumu ile yakından ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Evlilik doyumunu yüksek olan bireylerin stresle daha etkili başa çıktıkları ve genel iyilik hâllerinin daha yüksek olduğu bildirilmektedir (Fincham & Beach, 1999; Hatami ve ark., 2009). Buna karşın düşük evlilik doyumunu; depresyon, anksiyete, stres ve ilişki çatışmaları gibi çeşitli olumsuz psikolojik sonuçlarla ilişkilendirilmektedir (Dönmez, 2025). Bu durumun

yalnızca eşleri değil, çocukları da etkileyebilecek uzun vadeli riskler barındırdığı ifade edilmektedir.

Evlilik doyumunu etkileyen ve evlilik ilişkilerinin sürdürülebilirliğinde önemli bir rol oynayan bir diğer kavram psikolojik sağlamlıktır. Psikolojik sağlamlık, bireyin stresli, zorlayıcı ya da travmatik yaşam olayları karşısında uyum sağlayabilme, işlevselliğini sürdürebilme ve bu deneyimlerden güçlenerek çıkabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2015). Bu dinamik süreç; bireysel özellikler ile çevresel kaynakların etkileşimini içermekte olup, problem çözme becerileri, duygusal düzenleme, öz-yeterlilik, sosyal destekten yararlanabilme ve yaşamda anlam bulma gibi bileşenleri kapsamaktadır (Masten, 2001). Aile ortamı ve eşler arası ilişkilerin niteliği, bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyinin gelişiminde önemli bir koruyucu faktör olarak değerlendirilmektedir. Sağlıklı iletişim, duygusal destek ve işlevsel rol paylaşımları, bireylerin evlilik sürecinde karşılaştıkları stres faktörleriyle daha etkili biçimde başa çıkmalarına olanak tanımaktadır (Doğru, 2025). Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireylerin, evlilik sürecinde yaşanan zorluklara daha hızlı uyum sağladıkları ve evlilik doyumlarını koruyabildikleri; psikolojik sağlamlığı düşük olan bireylerin ise ilişkisel sorunlarla baş etmede daha fazla güçlük yaşadıkları bildirilmektedir (Tekin, 2025).

Bu doğrultuda evlilik yaşamı, evlilik doyumunu ve psikolojik sağlamlık kavramlarının birbiriyle etkileşim içinde olduğu ve bireylerin psikolojik iyi oluşu ile yaşam kalitesini birlikte şekillendirdiği görülmektedir. Literatürde psikolojik sağlamlık üzerine çok sayıda araştırma bulunmakla birlikte, evlilik yaşamının niteliği ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan çalışmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Bu nedenle, evli bireylerin evlilik yaşamı ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesinin, aile içi ilişkilerin güçlendirilmesi ve psikolojik destek hizmetlerinin geliştirilmesi açısından önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın amacı, evli bireylerin evlilik yaşamlarının niteliği ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Elde edilecek bulguların, aile danışmanları, ruh sağlığı profesyonelleri ve evlilik ilişkilerini güçlendirmeyi hedefleyen müdahale programları için yol gösterici olacağı öngörülmektedir.

Örneklem ve Yöntem

Araştırmanın Deseni

Bu çalışma, evli bireylerin evlilik yaşamı ile psikolojik sağlık düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen nicel bir araştırmadır. Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve düzeyini betimleyen bir araştırma yaklaşımıdır. Bu modelde değişkenlere herhangi bir müdahale yapılmamakta, durum olduğu gibi incelenmektedir (Karasar, 2016: 114).

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırma, nicel araştırma desenine uygun olarak tasarlanmıştır. Çalışma evrenini Ankara ilinde yaşayan evli kadın ve erkekler oluşturmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu (2025) verilerine göre Ankara'da 2025 yılı itibarıyla toplam nüfus 4.856.106 olup, evli birey sayısı 2.892.274'tür. Bu değer, toplam nüfusun yaklaşık %59,56'sının evli olduğunu göstermektedir. Kolayda (uygun) örnekleme yöntemi ile örnekleme ulaşılmıştır. Kolayda (uygun) örnekleme yönteminde araştırmacı ihtiyaç duyduğu büyüklükteki bir gruba ulaşana kadar en ulaşılabilir yanıtlayıcılardan başlamak üzere örneklemini oluşturmaya başlar (Büyüköztürk ve ark., 2016). Örneklem büyüklüğü %95 güven aralığı ile 384 olarak (Büyüköztürk ve ark., 2016: 98) bulunmuştur. Ancak örneklem büyüklüğü, analizlerin güvenilirliğini artırmak ve evreni temsil etme gücünü sağlamak amacıyla geniş tutulmuş ve toplam 503 katılımcıya ulaşılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Veriler, Nisan 2025 ile Ağustos 2025 tarihleri arasında çevrim içi bir veri toplama aracı olan Google Forms aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Sosyodemografik Bilgi Formu, Evlilik Yaşamı Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği kullanılmıştır.

Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen formda katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir durumu, evlilik süresi, evlenme biçimi, çocuk sayısı ve psikolojik destek alma durumlarına ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Evlilik Yaşamı Ölçeği (EYÖ)

Tezer (1996) tarafından geliştirilen, evli bireylerin evliliklerinden duydukları genel doyumunu değerlendirmeyi amaçlayan ölçek, 10 maddeden oluşan beşli Likert tipinde bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek puanlar 10–50 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar evlilik doyumunun yüksekliğini göstermektedir. Ölçeğin özgün çalışmada Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .91 olarak bildirilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır.

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ)

Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilen ve Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek, bireylerin stresli yaşam olayları karşısında gösterdikleri psikolojik toparlanma kapasitesini ölçmektedir. Altı maddeden oluşan ölçek beşli Likert tipindedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar psikolojik sağlık düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .82 olarak belirlenmiştir.

Veri Toplama Süreci

Araştırma, T.C. Haliç Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulu'nun 26.02.2025 tarihli ve 02 sayılı etik kurul izni ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama sürecinde kullanılan ölçme araçları çevrimiçi ortama (Google Forms) aktarılmış ve katılımcılar araştırmaya gönüllülük esasına göre dahil edilmiştir. Katılımcılar, çevrimiçi bilgilendirilmiş onam formunu onayladıktan sonra ölçme araçlarını yanıtlamıştır.

Verilerin İstatistiksel Değerlendirmesi

Araştırmada, verilerin analizinde SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler (aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler) hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenerek değerlendirilmiş ve parametrik analiz varsayımlarının karşılandığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda, ikili gruplar arasındaki karşılaştırmalarda bağımsız gruplar t testi, ikiden fazla grup içeren karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonucunda anlamlı fark tespit edilen durumlarda Tukey post-hoc testi uygulanmıştır. Evlilik yaşamı ile psikolojik sağlık arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile, evlilik yaşamının

psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı etkisi ise basit doğrusal regresyon analizi ile değerlendirilmiştir.

Etik Kurul Beyanı

Araştırma, T.C. Haliç Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulu'nun 26.02.2025 tarihli ve 02 sayılı kararı ile etik açıdan uygun bulunmuş ve yazılı onay alınmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, Ankara'da yaşayan ve katılımı kabul eden 23–60 yaş aralığındaki evli bireylerle sınırlıdır. Veriler toplam 503 katılımcıdan elde edilmiştir. Çevrimiçi veri toplama süreci yalnızca internet erişimi olan kişilerin araştırmaya katılmasına olanak tanımış, bu durum ise örneklem çeşitliliğini sınırlayan bir etken oluşturmuştur.

Bulgular

Araştırmada, evlilik yaşamının psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi incelenmiş olup, katılımcıların sosyodemografik özellikleri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Çalışma Grubunda Yer Alan Bireylere Ait Bilgiler

Değişken	Grup	f	%
Cinsiyet	Kadın	363	72.2
	Erkek	140	27.8
Yaş Grubu	30 yaş altı	50	9.9
	30-39 yaş	216	42.9
	40-49 yaş	169	33.6
	50 yaş üzeri	68	13.5
Eğitim Durumu	İlköğretim	44	8.7
	Ortaöğretim	156	31.0
	Üniversite	239	47.5
	Lisansüstü eğitim (Yüksek Lisans / Doktora)	64	12.7
Çalışma Durumu	Evet	307	61.0
	Hayır	196	39.0
Gelir Durumu	Gelirim, Giderimden Az	122	24.2
	Gelirim, Giderime Denk	266	52.9
	Gelirim, Giderimden Fazla	115	22.9
Toplam		503	100.0

f: Frekans; %: Yüzde

Tablo 1'de araştırmaya katılan bireyler genel olarak; kadın (%72.2), 30-39 yaş grubunda (%42.9), üniversite mezunu (%47.5), aktif olarak bir işte çalışan (%61.0), geliri giderine denk (%52.9) kişilerden oluşmaktadır.

Tablo 2. Evlilik Yaşamı ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	\bar{x}	ss	sd	t	p
Evlilik Yaşamı	Kadın	363	33.89	8.93	501	-3.87	.000**
	Erkek	140	37.16	7.16			
Psikolojik Sağlamlık	Kadın	363	18.52	4.45	501	-5.13	.000**
	Erkek	140	20.76	4.04			

n: Katılımcı Sayısı; p: Anlamlılık Değeri; sd: Serbestlik Değeri; ss: Standart Sapma; t: Bağımsız Gruplar t testi değeri; : Aritmetik Ortalama; *p<.05; **p<.01

Tablo 2'de katılımcı bireylerin evlilik yaşamı ve psikolojik sağlamlık puanları cinsiyete göre karşılaştırılmıştır. Buna göre, hem evlilik yaşamı hem de psikolojik sağlamlık düzeylerinde erkeklerin kadınlardan anlamlı düzeyde yüksek puan aldığı belirlenmiştir (p<.01). Bu durum, evli erkeklerin evlilik yaşamı ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin, evli kadınlara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. Evlilik Yaşamı ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	n	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Evlilik Yaşamı	İlköğretim	44	33.30	8.91	1.94	.02*	4>1
	Ortaöğretim	156	33.81	8.37			
	Üniversite	239	35.41	8.76			
	Lisansüstü eğitim	64	35.97	8.06			
Total	503	34.80	8.59				
Psikolojik Sağlamlık	İlköğretim	44	18.41	4.35	2.87	.04*	4>2
	Ortaöğretim	156	18.64	4.18			
	Üniversite	239	19.26	4.74			
	Lisansüstü eğitim	64	20.41	3.80			
Total	503	19.14	4.45				

F: Anova değeri; n: Katılımcı Sayısı; p: Anlamlılık Değeri; ss: Standart Sapma; : Aritmetik Ortalama; *p<.05; **p<.01

Tablo 3'te, katılımcı bireylerin evlilik yaşamı ve psikolojik sağlamlık puanları eğitim durumuna göre karşılaştırılmıştır. Buna göre, evlilik yaşamı puanlarının lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylerde ilköğretim mezunlarına kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğunu göstermektedir (p < .05). Bir başka ifadeyle, lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylerin evlilik doyumu, ilköğretim mezunlarına göre daha yüksektir.

Ayrıca, psikolojik sağlık düzeyinde elde edilen bulgular, lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylerin ortaöğretim mezunlarına kıyasla anlamlı derecede daha yüksek puan aldığını göstermektedir ($p < .05$). Bu durum, lisansüstü eğitim düzeyine sahip bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin ortaöğretim mezunlarına göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 4. Evlilik Yaşamı ve Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişki

	Evlilik Yaşamı		Psikolojik Sağlık	
Evlilik Yaşamı	r	1		
	p			
	n	503		
Psikolojik Sağlık	r	.39**	1	
	p	.000		
	n	503	503	

n: Katılımcı Sayısı; p: Anlamlılık Değeri; r: Korelasyon değeri; * $p < .05$; ** $p < .01$

Tablo 4’de evli bireylerin evlilik yaşamı ile psikolojik sağlık düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre, ilgili puanlar arasında pozitif biçimde ve anlamlı düzeyde korelasyonel ilişki tespit edilmiştir ($p < .01$). Bu doğrultuda, evli bireylerin evlilik yaşamı puanı arttıkça psikolojik sağlık düzeyi de artmakta; evlilik yaşamı puanı azaldıkça psikolojik sağlık düzeyi de düşmektedir. Bir diğer ifade ile evlilik doyumu arttıkça psikolojik sağlık düzeyi de artmakta, evlilik yaşamı doyumu azaldıkça psikolojik sağlık düzeyi de azalmaktadır.

Tablo 5. Evlilik Yaşamının Psikolojik Sağlık Düzeyi Üzerindeki Etkisi

Bağımsız Değişken	B	S.H.	β	t	p	R ²	ΔR^2
Sabit	12.14	.77		15.87	.000**		
Evlilik Yaşamı	.20	.02	.39	9.44	.000**	.15	.15

B: Regresyon Değeri; β : Beta Değeri; R²: Açıklanan Varyans Yüzdesi (R Kare); p: Anlamlılık Değeri; ΔR^2 : Açıklanan Varyans Yüzdesi (Delta R Kare) S.H.: Standart Hata; t: Bağımsız Gruplar t testi değeri; * $p < .05$; ** $p < .01$

Tablo 5’te, evlilik yaşamının psikolojik sağlık düzeyi üzerindeki etkisine yönelik kurulan regresyon modeli paylaşılmıştır. Buna göre, kurulan modelin anlamlı olduğu; evlilik yaşamının psikolojik sağlık düzeyi üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı etkisi tespit edilmiştir ($p < .01$). Buna ek olarak, evlilik yaşamının psikolojik sağlık varyansının %15’ini açıkladığı

tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, evli bireylerde evlilik yaşamı puanı psikolojik sağlık düzeyini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde etkilemektedir.

Tartışma

Bu araştırmada evli bireylerin evlilik yaşamından duydukları doyum ile psikolojik sağlık düzeyleri incelenmiş ve iki değişken arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar hem ulusal hem de uluslararası literatürdeki bulgularla birlikte değerlendirilmiştir.

Araştırmanın bulgularına göre erkeklerin evlilik yaşamından duydukları doyum kadınlardan yüksektir. Bu sonuç, evlilik yaşamının cinsiyet rolleri bağlamında taşıdığı beklentiler ve sorumluluklarla ilişkili olabilir. Toplumsal normlar doğrultusunda erkeklerin evlilik içinde daha ayrıcalıklı bir konumda algılanmaları, evlilik doyumuna ilişkin değerlendirmelerini etkileyebilmektedir. Ancak bu konuda yürütülen pek çok araştırmada evlilik yaşamından duyulan doyumun cinsiyet özelinde farklılık gösterdiğini işaret etmesi, elde edilen bu sonuçların literatürle genel olarak uyumlu olduğunu göstermesi bakımından dikkate değerdir. Uluslararası araştırmalar kadınların evlilikten daha fazla fayda sağladığını göstermektedir (Zaheri ve ark., 2016). Benzer şekilde başka bir çalışmada da kadınların evlilik doyumunun daha yüksek olduğu rapor edilmiştir (Erhabor & Ndlovu, 2013). Ayrıca, farklı ülkelerdeki örneklem gruplarını inceleyen araştırmada da benzer sonuçlar edinilmiştir (Blom ve ark., 2023). Ulusal literatürde yer alan araştırmalar, evlilik yaşamına ilişkin doyum düzeylerinin cinsiyet bağlamında farklılaştığını göstermektedir (Saraç ve ark., 2015; Eken, 2019; Arslan, 2020). Ancak sınırlı sayıda da olsa literatürde evlilik doyumunun cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediğini tespit eden çalışmalar da vardır (Whisman ve ark., 2004). Bu bağlamda, araştırma sonuçlarının uluslararası literatüre güncel bir bakış açısı kazandırdığı ifade edilebilir.

Evlilik doyumunu yaş gruplarına göre farklılaşmış, özellikle daha olgun yaş grubunda yer alan bireylerin evliliklerinden daha memnun oldukları görülmüştür. Bu durum, bireylerin yaşla birlikte kendilerini tanıma, beklentilerini düzenleme ve ilişkiyi daha gerçekçi bir bakış açısıyla değerlendirme eğiliminde olmalarıyla açıklanabilir. Benzer sonuçlar hem ulusal çalışmalarda (Çimen, 2021; Samuk, 2022) hem de uluslararası (Henry ve ark., 2007; Schmitt ve

ark., 2007) alanda elde edilmiştir. Eğitim düzeyi yükseldikçe evlilik doyumu artmaktadır. Bu bulgu, eğitim düzeyi yükseldikçe eşler arasındaki iletişim problem çözme becerileri ve beklenti yönetiminin daha işlevsel olmasıyla ilişkilendirilebilir. Ulusal ve uluslararası literatürde benzer sonuçlar rapor edilmiştir (Mirecki ve ark., 2013; Dobrowolska ve ark., 2020; Çimen, 2021). Gelir durumu açısından daha yüksek gelir seviyesinde yer alan bireylerin evlilik doyumlarının yüksek olması, ekonomik güvencenin ilişkisel doyumu destekleyen önemli bir faktör olduğunu göstermektedir (Jackson ve ark., 2017; Durualp ve ark., 2017).

Psikolojik sağlık açısından elde edilen bulgular, erkeklerin psikolojik sağlık düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu literatürdeki bazı çalışmalarla paralellik göstermektedir (Bektaş, 2018; Celbek, 2024). Eğitim düzeyinin yükselmesiyle psikolojik sağlamlığın artması da daha önceki araştırmaları desteklemektedir (Güngörmüş ark., 2015; Xiao, 2019). Çalışma durumu ve gelir durumunun psikolojik sağlamlığı desteklemesi ise bireyin yaşam koşullarını yönetme kapasitesiyle ilişkilendirilebilir.

Araştırmanın temel bulgularından biri, evlilik doyumunun psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı olmasıdır. Elde edilen model, psikolojik sağlık varyansının %15'inin evlilik yaşamı ile açıklanabileceğini göstermektedir. Literatürde evlilik doyumu ile psikolojik sağlamlığı doğrudan birlikte ele alan çalışma bulunmamakla birlikte, evli bireylerin dayanıklılık düzeylerinin ilişkisel doyum ve sosyal destekten etkilendiğine yönelik dolaylı bulgular mevcuttur (Aghamiri & Vaziri, 2019; Shoqirat ve ark., 2023). Ayrıca, Bektaş (2018), Fırat (2021) ve Koçak (2021) tarafından yürütülen ulusal çalışmalarda evli bireylerde psikolojik sağlık konusu edinilmiştir. Ancak bu araştırmalarda evlilik yaşamı doyumunun referans alınmaması ve örneklem grubu olarak evli bireylerin seçilip psikolojik sağlık düzeyi üzerine yoğunlaşılması, ilgili çalışmaların evlilik yaşamının psikolojik sağlık üzerindeki etkisinin önemini teyit etmektedir. Bu durum, mevcut çalışmanın literatüre yeni bir katkı sunduğunu göstermektedir.

Araştırmanın sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde, evlilik yaşamının niteliğinin psikolojik sağlık üzerinde önemli bir rol oynadığı; eşlerin evlilik doyum düzeyleri yükseldikçe stresle başa çıkma, duygusal düzenleme ve esneklik gibi psikolojik sağlık unsurlarının güçlendiği görülmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada evlilik yaşamının psikolojik sağlık üzerindeki etkisi incelenmiş ve evlilik yaşamının psikolojik sağlık üzerinde anlamlı ve olumlu bir etkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Evlilik doyumu arttıkça bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir. Bununla birlikte araştırmada, demografik değişkenlere göre anlamlı farklılıklar elde edilmiş ve evlilik doyumu ile psikolojik sağlamlığın farklı sosyodemografik gruplarda farklılık gösterebileceği saptanmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre; erkeklerin hem evlilik yaşamlarından memnuniyet düzeyleri hem de psikolojik sağlık düzeyleri kadınlara göre daha yüksektir. Eğitim ve gelir düzeyi arttıkça hem evlilik doyumu hem de psikolojik sağlık düzeyleri artmaktadır. Çalışma durumu gibi faktörler evlilik doyumu ve psikolojik sağlık düzeylerini etkilemektedir. Bu sonuçlar, evlilik ilişkilerinin bireysel psikolojik sağlık üzerindeki belirleyici rolünü de desteklemektedir.

Araştırmanın sonuçları, psikolojik sağlık üzerinde belirgin bir olumlu etki yaratabileceğini ve koruyucu ruh sağlığı hizmetleri bağlamında evlilik terapisi ya da danışmanlık hizmetlerinin önemini vurgulamaktadır. Evlilik danışmanlığı, çiftlerin iletişim becerilerini geliştirerek ve olumsuz duygusal döngülerden kaçınarak, evlilik içindeki memnuniyetsizlikleri çözmelerine yardımcı olabilir. Bu da bireylerin psikolojik sağlamlıklarını artırarak, ruhsal sağlıklarını koruyacak bir etki yaratır. Ayrıca, ek olarak evlilik danışmanlığı hizmetlerinin özellikle çalışan bireyler açısından önemli bir destek mekanizması olabileceği düşünülmektedir. Çalışma yaşamının getirdiği stres ve zorlukların yönetilmesi, bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin güçlenmesine katkı sağlayabilir. Bu doğrultuda, profesyonel psikolojik destek alan bireylerin evliliklerinden daha yüksek doyum elde etme olasılıklarının arttığı söylenebilir. Evlilik içinde yaşanan stres ve çatışmaların azalması, çiftlerin birbirlerine daha etkili ve sağlıklı bir şekilde destek olmalarını kolaylaştırabilir. Bu bağlamda, evlilik doyumunun psikolojik sağlamlığın önemli bir belirleyicisi olabileceği ve çiftler arasındaki duygusal bağ ile sosyal destek mekanizmalarının güçlenmesinin bireylerin psikolojik güçlüklerle başa çıkma kapasitelerini artırabileceği değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda, evlilik danışmanlığı hizmetlerinin evlilik ilişkisini güçlendiren koruyucu bir işlev gördüğü söylenebilir.

Bu sonuçlara dayanarak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir: Evlilik doyumu ve psikolojik sağlıkla birlikte bağlanma stilleri, olumsuz çocukluk deneyimleri, stres düzeyi, yaşam doyumu gibi değişkenlerin dahil edildiği daha kapsamlı araştırma modelleri önerilmektedir. Farklı ilişki türlerinde (flört, nişanlılık vb.) ilişkinin niteliğinin psikolojik sağlıkla ilişkisi incelenebilir. Nicel verilerin yanı sıra nitel yöntemlerin kullanıldığı karma desenli çalışmalarla daha derinlemesine analizler gerçekleştirilebilir. Deneysel çalışmalar yapılarak evlilik doyumunu artırmaya yönelik müdahalelerin psikolojik sağlığa etkisi test edilebilir. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda, evli bireylere yönelik psikoeğitim ve koruyucu ruh sağlığı programlarının geliştirilmesi önerilmektedir. Buna ek olarak, evlilik öncesi dönemde çiftlere yönelik psikoeğitim ve koruyucu ruh sağlığı programlarının sunulmasının, sağlıklı ilişki kurma becerilerinin geliştirilmesine katkı sağlayabileceği değerlendirilmektedir.

Çıkar Çatışması | Declaration of Interests

Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır. | The authors declare that there is no conflict of interest.

Yazar Katkıları | Author Contributions

Fikir – ÜG, GÖ; Tasarım – ÜG, GÖ; Veri Toplanması ve/veya işlenmesi – ÜG, GÖ; Analiz ve/veya yorum – ÜG, GÖ; Literatür taraması – ÜG, GÖ; Kaynaklar – ÜG, GÖ; Makaleyi yazan – ÜG, GÖ; Eleştirel inceleme – ÜG, GÖ. | Concept – ÜG, GÖ; Design – ÜG, GÖ; Data Collection and/or Processing – ÜG, GÖ; Analysis and/or Interpretation – ÜG, GÖ; Literature Search – ÜG, GÖ; Resources – ÜG, GÖ; Writing Manuscript – ÜG, GÖ; Critical Review – ÜG, GÖ

Veri Paylaşım Beyanı | Data Sharing Statement

Bu çalışmanın bulgularını destekleyen veriler, makul bir talep üzerine sorumlu yazardan temin edilebilir. | Data illustrating findings on this subject may be obtained from the responsible author upon reasonable request.

Bilgilendirilmiş Onam | Informed Consent

Bu araştırmanın amacı, evli bireylerin evlilik yaşamlarının psikolojik sağlık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Çalışmaya, Ankara ilinin bazı ilçelerinde yaşayan 23–60 yaş aralığındaki evli kadın ve erkek bireyler katılabilmektedir. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırma kapsamında elde edilen veriler gizli tutulacak ve yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Anket formunun onaylanması, araştırmaya gönüllü olarak katılımın kabul edildiği anlamına gelmektedir. Araştırmanın geçerlilik ve güvenilirliğinin sağlanabilmesi için soruların eksiksiz ve doğru biçimde yanıtlanması önem taşımaktadır. Çalışmaya göstermiş olduğunuz ilgi ve ayırdığınız zaman için teşekkür

ederiz. | The objective of this study is to investigate the influence of marital life on the psychological resilience levels of married individuals. The study sample consists of married men and women aged between 23 and 60 residing in various districts of Ankara. Participation in this research is strictly voluntary. All data collected throughout the study will be kept confidential and utilized exclusively for scientific purposes. Completion and submission of the survey instrument constitute informed consent for voluntary participation. To ensure the validity and reliability of the research findings, it is essential that all questions be answered accurately and thoroughly. Thank you for your time and valuable contribution to this study.

Hakem Değerlendirmesi | Peer-review

Dış bağımsız. | Externally peer-reviewed

Teşekkür | Acknowledgments

Bu çalışmanın yazarları, araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcılara teşekkür eder. | The authors of this study would like to thank the participants who agreed to participate in the research.

Etik Kurul Beyanı | Ethical Approval of the Study

Araştırma, T.C. Haliç Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulu'nun 26.02.2025 tarihli ve 02 sayılı kararı ile etik açıdan uygun bulunmuş ve yazılı onay alınmıştır. | The research was deemed ethically appropriate and written approval was obtained from the Social and Human Sciences Research Ethics Committee of Haliç University, Republic of Turkey, with decision number 02 dated 26.02.2025.

Declaration of AI | Yapay Zekâ Beyanı

Yazar, bu çalışmanın hazırlanması sürecinde yapay zekâ araçlarının yalnızca dil düzenlemesi (dilbilgisi, yazım ve üslup) amacıyla kullanıldığını beyan eder. Yapay zekâ araçları, bilimsel içeriğin oluşturulması, analizi veya yorumlanması amacıyla kullanılmamıştır. Yazar, çalışmanın doğruluğu ve bütünlüğü konusunda tüm sorumluluğu üstlenmektedir. | The author declares that artificial intelligence tools were used solely for language editing (grammar, spelling, and style) during the preparation of this manuscript. No AI tools were used for the generation, analysis, or interpretation of the scientific content. The author takes full responsibility for the accuracy and integrity of the work.

Bu makalede ifade edilen tüm görüşler yalnızca yazara aittir ve yazarın bağlı olduğu kuruluşların, yayıncının, editörlerin veya hakemlerin görüşlerini temsil etmeyebilir. Bu makalede değerlendirilen herhangi bir ürün veya üreticisi tarafından ileri sürülen iddialar, yayıncı tarafından garanti edilmez veya onaylanmaz.

Kaynakça

- Aghamiri, N., & Vaziri, S. (2019). Prediction of psychological well-being based on marital intimacy, resilience, and mental health of couples in Tehran. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 6(4), 203–210. <http://dx.doi.org/10.32598/ajnpp.6.4.6>
- Arslan, A. (2020). *Romantik ilişkilerde ilişki doyumu*,

- irrasyonel inanışlar ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişki. [Yüksek Lisans Tezi], Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. <https://hdl.handle.net/20.500.12415/11741>
- Bektaş, M. (2018). *Evlü bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yordanması*. [Yüksek Lisans Tezi], Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=-yUqlfFd-u-VGPCI1QGpuw&no=WsRUbAlm-KaMtWHvKp0vDA>
- Blom, N., Perelli-Harris, B., & Wiik, K. A. (2023). Relationship quality and family formation in Europe. *Advances in Life Course Research*, 55, 100527. <https://doi.org/10.1016/j.alcr.2023.100527>
- Büyükköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (22. baskı). Pegem Akademi.
- Canel, A. N. (2012). *Evlilik ve aile hayatı*. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Yayınları. https://www.aile.gov.tr/media/92199/01_02_evlilik-ve-aile-hayati.pdf
- Celbek, M. (2024). *Genç yetişkinlerde psikolojik sağlamlık düzeyi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi], Biruni Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. <https://dspace.biruni.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12445/4030/Genç%20yetişkinlerde%20psikolojik%20sağlamlık%20düzeyi%20ile%20internet%20bağımlılığı%20arasındaki%20ilişkinin%20incelenmesi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Çimen, G. D. (2021). *Paranormal inançlar ile evlilik yaşamı arasındaki ilişki*. [Yüksek Lisans Tezi], İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. <https://openaccess.izu.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12436/4567>
- Dobrowolska, M., Groyecka-Bernard, A., Sorokowski, P., Randall, A. K., Hilpert, P., Ahmadi, K., Alghraibeh, A. M., Aryeetey, R., Bertoni, A., Bettache, K., Błażejewska, M., Bodenmann, G., Bortolini, T. S., Bosc, C., Butovskaya, M., Castro, F. N., Cetinkaya, H., Cunha, D., David, D., ... Sorokowska, A. (2020). Global Perspective on Marital Satisfaction. *Sustainability*, 12(21), 8817. <https://doi.org/10.3390/su12218817>
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93–102. <https://jhwjournal.com/uploads/files/c6d5317a51c32cbf3b82c77b73eea1fd.pdf>
- Doğru, E. (2025). *Gelecek kaygısı ve psikolojik sağlamlık ilişkisi: Meslek yüksekokulu öğrencileri üzerine bir araştırma*. [Yüksek Lisans Tezi], İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. <https://tezara.org/theses/952955>
- Dönmez, N. (2025). *Ebeveynlerin duygu sosyalleştirme davranışlarını yordamada evlilik doyumunu ve psikolojik sağlamlığın rolü*. [Yüksek Lisans Tezi], Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. <https://tezara.org/theses/946303>
- Duruoalp, E., Kaytez, N., & Girgin, B. A. (2017). Evlilik doyumunu ve maternal bağlanma arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 129–138. <https://doi.org/10.5455/apd.231562>
- Eken, Ö. (2019). *Romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi], İstanbul Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=w7On-sMfPQocJA4WJwTR9A&no=chOvw3uUr4rkwX0XliMU8Q>
- Erhabor, S. I., & Ndlovu, N. J. (2013). How happy are married people? Psychological indicators of marital satisfaction. *Gender and Behaviour*, 11(2), 5486–5498. https://www.researchgate.net/publication/262685163_How_happy_are_married_people_Psychological_indicators_of_marital_satisfaction_of_married_men_and_women_in_Gauteng_Province_South_Africa
- Eskin, M. (2012). Evlilik terapisi için başvuran çiftlerin evlilik doyumunu ve evlilik terapisi hakkındaki görüşleriyle ilişkili etmenler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 15(4), 226–237. https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_15_4_226_237.pdf
- Fırat, B. (2021). Evli Bireylerin Duygu Düzenleme Becerileri ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 4(1), 111–130. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/apjec/article/939073>
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. (1999). Marriage in the new millennium: Is there a place for social cognition in marital research? *Journal of Social and Personal Relationships*, 16, 685–704. <https://doi.org/10.1177/0265407599166002>
- Güneş, F. (2011). Aile sosyolojisi: Aile, evlilik, akrabalık ve hane. İçinde *Aile Sosyolojisi* (ss. 28–48). Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A., & Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 9–14. <https://doi.org/10.5505/phd.2015.80299>

- Hatami, H., Habı, M., & Akbari, A. (2009). Assessing the impact of religiosity on marital satisfaction. *J Military Psychology*, 1(1), 13-22.
- Henry, N. J., Berg, C. A., Smith, T. W., & Florsheim, P. (2007). Positive and negative characteristics of marital interaction and their association with marital satisfaction in middle-aged and older couples. *Psychology and aging*, 22(3), 428. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.22.3.428>
- Jackson, G. L., Krull, J. L., Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2017). Household income and trajectories of marital satisfaction in early marriage. *Journal of Marriage and Family*, 79(3), 690-704. <https://doi.org/10.1111/jomf.12394>
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (2. yazım, 1. basım). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Koçak, M. Ç. (2021). *Evlilik bireylerde psikolojik sağlık ile öz anlayış ve kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi], Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. https://acikerisim.sakarya.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12619/101360/T10973.pdf?isAllowed=y&sequence=1&utm_source=chatgpt.com
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Mirecki, R. M., Chou, J. L., Elliott, M., & Schneider, C. M. (2013). What factors influence marital satisfaction? Differences between first and second marriages. *Journal of Divorce & Remarriage*, 54(1), 78-93. <https://doi.org/10.1080/10502556.2012.743831>
- Samuk, U. (2022). *Yetişkin bağlanma stilleri ile sahte benliğin evlilik yaşamı üzerindeki rolü*. [Yüksek Lisans Tezi], İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. <https://openaccess.izu.edu.tr/items/06fc7309-73c8-4c6e-8deb-1e1dc4bc5b98>
- Saraç, A., Hamamcı, Z., & Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumu yordaması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 69-81. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21463/230066>
- Schmitt, M., Kliegel, M., & Shapiro, A. (2007). Marital interaction in middle and old age: A predictor of marital satisfaction?. *The International Journal of Aging and Human Development*, 65(4), 283-300. <https://doi.org/10.2190/AG.65.4.a>
- Shoqirat, M. D., Almatarneh, A., Alkhalwaldeh, M., Al-Zaben, M., Al Majali, S., & Algaralleh, A. (2023). Married & wise: A correlational study of wisdom, well-being, and resilience. *Journal of Social Studies Education Research*, 14(3), 145-166. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1407853.pdf>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Tekin, T. (2025). *Evlilik bireylerin evlilik yaşam doyumu ile bilişsel esneklik ve aile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişki*. [Yüksek Lisans Tezi], Muş Alparslan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik yaşam ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2, 1-7. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200062>
- Tuzcu, A. (2017). *Evlilik bireylerde kişilik özelliklerinin evlilik uyumu ve evlilik doyumu üzerine etkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=OXvWj8IFo79TPb8YvXTn2A&no=W1P05HMYh2oYVSCxbiF7tw>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2025). Adrese dayalı nüfus kayıt sistemi: Medeni durum istatistikleri. <https://nip.tuik.gov.tr/?value=MedeniDurum>
- Uslu Taş, M. (2020). Kadınlarda cinsel mitler, evlilikte güç algısı ve evlilik doyumu. [Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Whisman, M. A., Uebelacker, L. A., & Weinstock, L. M. (2004). Psychopathology and marital satisfaction: the importance of evaluating both partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(5), 830-838. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.5.830>
- Xiao, Y., Wang, Y., Chang, W., Chen, Y., Yu, Z., & Risch, H. A. (2019). Factors associated with psychological resilience in left-behind children in southwest China. *Asian journal of psychiatry*, 46, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2019.09.014>
- Yaşar Ekici, F. (2014). Türk aile yapısının değişim ve dönüşümü ve bu değişim ve dönüşüme etki eden unsurların değerlendirilmesi. *International Journal of Social Science*, 30, 209-224. https://jasstudies.com/?mod=makale_tr_ozet&makale_id=27262

- Yılmaz, T. (2025). *Evli bireylerin algıladıkları ebeveyn ilişkileri, romantik ilişkide akılcı olmayan inançları ve evlilik doyumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi], Aksaray Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. <https://acikerisim.aksaray.edu.tr/items/bf123bfd-c3be-40b6-a0d8-9c984e0951c4>
- Zaheri, F., Dolatian, M., Shariati, M., Simbar, M., Ebadi, A., & Azghadi, S. B. H. (2016). Effective factors in marital satisfaction in perspective of Iranian women and men: A systematic review. *Electronic Physician*, 8(12), 3369–3377. <https://doi.org/10.19082/3369>