

**T.C.**

**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**

**AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ BİLİM DALI**

**EVLİ BİREYLERDE ÖZNEL MUTLULUK VE İLİŞKİSEL  
MUTLULUĞUN EVLİLİK DOYUMUNA ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ahmet Burak KOYUNCU**

**İstanbul**

**Haziran - 2019**

**T.C.**

**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**

**AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ BİLİM DALI**

**EVLİ BİREYLERDE ÖZNEL MUTLULUK VE İLİŞKİSEL  
MUTLULUĞUN EVLİLİK DOYUMUNA ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ahmet Burak KOYUNCU**

**Tez Danışmanı:**

**Dr. Öğr. Üyesi TURGAY ŞİRİN**

**İstanbul**

**Haziran - 2019**

## TEZ ONAYI

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

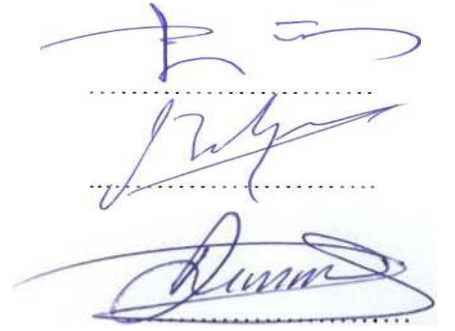
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Turgay ŞİRN

Üye Dr.Öğr. Üyesi Orkun Osman BİLGİVAR

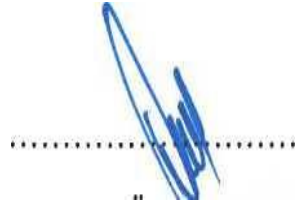
Üye Doç. Dr. Durmuş ÜMMET



Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

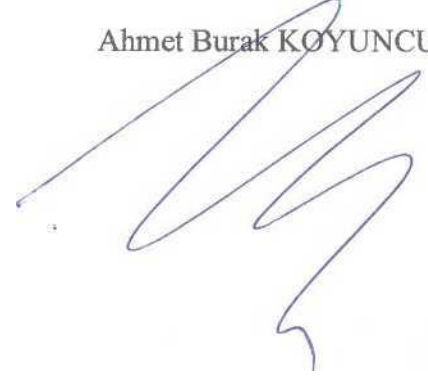
Prof. Dr. Ömer ÇAHA  
Enstitü Müdürü



## BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “**Evli Bireylerde Öznel Mutluluk ve İlişkisel Mutluluğun Evlilik Doyumuna Etkisi**” adlı çalışmamın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Ahmet Burak KOYUNCU



## ÖNSÖZ

Evlilik hayatının olumlu süreçlerini bizzat yaşayan değerli anne ve babama örnek modellerinden dolayı kendilerine sonsuz şükranlarımı sunar, ayrıca bu süreçte maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen babam Metin KOYUNCU 'ya bizatihi teşekkür ederim. Meslektaşım ve değerli dostum Yağmur CEVİZ'e aynı zamanda Doktor kardeşlerim Betül ve Enes'e yanımda oldukları için kucak dolusu sevgilerimi sunarım.

Araştırmamdaki her aşamada bana yardımcı olan değerli tez danışmanım Doktor Öğretim Üyesi TURGAY ŞİRİN'e katkılarından dolayı teşekkürü bir borç bilirim.

Ahmet Burak KOYUNCU

İstanbul - 2019

## ÖZET

### EVLİ BİREYLERDE ÖZNEL MUTLULUK VE İLİŞKİSEL MUTLULUĞUN EVLİLİK DOYUMUNA ETKİSİ

Ahmet Burak KOYUNCU

Yüksek Lisans, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi

Tez Danışmanı: Dr. Öğretim Üyesi TURGAY ŞİRİN

Haziran-2019, 85 Sayfa

Mutluluk; bireyin yaşamına dair olumlu düşünce ve olumlu duygularının miktarca üstün olma durumudur. Bu araştırmanın amacı evli bireylerde öznel mutluluk ve ilişkisel mutluluğun evlilik doyumuna etkisinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda veri toplama araçları olarak kişisel bilgi formunun yanı sıra “öznel mutluluk ölçeği”, “ilişkilerde mutluluk ölçeği” ve “evlilik yaşamı ölçeği” kullanılmıştır. Katılımcıların öznel mutluluk, ilişkisel mutluluk ve evlilik yaşamı memnuniyet dereceleri demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu çalışmanın örneklemini 2017 – 2018 yılında İstanbul İli Anadolu Yakasında yaşayan 188 Kadın, 186 Erkek toplam 374 evli bireyden oluşmaktadır. Veri analizi SPSS 25.0 paket programı ile yapılmıştır. Analiz sürecinde betimleyici istatistik, korelasyon analizi, bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü ANOVA ve regresyon analizleri kullanılmıştır.

Bulgular, öznel mutluluk ile ilişkisel mutluluk ve evlilik doyumu puanları arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. İlişkisel mutluluk ve evlilik doyumu puanları arasında da istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişki vardır. İlişkisel mutluluk ve evlilik doyumu düzeylerinin eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Flört ederek evlenen katılımcıların öznel mutluluk, ilişkisel mutluluk ve evlilik doyumu düzeylerinin “görücü usulü” ile evlenen katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Eşi çalışan katılımcıların ilişkisel mutluluk düzeylerinin eşi çalışmayanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Regresyon analizi sonuçları öznel ve ilişkisel mutluluk puanlarının evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olduklarını göstermiştir. Buna göre, öznel ve ilişkisel mutluluk puanları birlikte evlilik doyumundaki varyansın% 47,3'lük kısmını açıklamaktadır.

Sonuç olarak, eşlerin eğitim düzeyleri, flört ederek evlenmiş olmaları, eşlerin her ikisinin çalışması onların öznel mutluluk ve ilişkisel mutluluk düzeylerini arttırmaktadır. Hem znel mutluluk hem de ilişkisel mutluluk evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcısıdır.

**Anahtar Kelimeler:** znel Mutluluk, İlişkisel Mutluluk, Evlilik Doyumu.

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF SUBJECTIVE HAPPINESS AND RELATIONAL HAPPINESS ON MARITAL SATISFACTION IN MARRIED INDIVIDUALS**

Ahmet Burak KOYUNCU

Master, Family Counseling and Education

Thesis Advisor: Assistant Professor TURGAY ŞİRİN

June-2019, 85 pages

Happiness is the positive thinking and positive feelings of the individual's life. The aim of this study is to investigate the effect of subjective happiness and relational happiness on marital satisfaction in married individuals. For this purpose, in addition to personal information form, subjective happiness scale, relational happiness questionnaire scale, marital life scale were used as data collection tools and administered to married individuals. The subjective happiness, relational happiness and marital satisfaction levels of the participants were examined according to their demographic variables as well. Relational survey research model was used in the study. The sample of this study consisted of 374 married individuals living in the Anatolian side of Istanbul in 2017-2018. Data analysis was done by SPSS 25.0 software package. Descriptive statistics, correlation analysis, independent sample t-test, one-way ANOVA and regression analysis were used in the analysis process.

The results showed that there was a positive and statistically significant relationship between subjective happiness and relational happiness and marriage satisfaction scores. There is also a statistically significant positive relationship between relational happiness and marriage satisfaction scores. Relational happiness and marriage satisfaction levels differed significantly according to education level variable. The participants who married by flirting were found to have higher levels of subjective happiness, relational happiness and marital satisfaction than the participants who were married by arranged marriage. It was determined that relational happiness levels of the participants whose spouses work were higher than those whose spouses did not work. Regression analysis results showed that subjective and relational happiness scores were a significant predictor of marriage satisfaction. Accordingly, subjective and relational happiness scores account for 47.3% of the variance in marital satisfaction.

As a result, the education levels of spouses, getting married by flirting, and both spouses having a work life increase their subjective happiness and relational happiness levels. According to the results of the multiple linear regression analysis, subjective happiness and relational happiness are statistically significant and meaningful predictors of marital satisfaction.

**Keywords:** Subjective Happiness, Relational Happiness, Marital Satisfaction.

## İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI .....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ .....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT .....	vi
İÇİNDEKİLER .....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
BİRİNCİ BÖLÜM .....	1
GİRİŞ .....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Önemi .....	5
1.3. Araştırmanın Amacı.....	6
1.4. Alt Amaçlar.....	6
1.5. Sayıtlılar.....	6
1.6. Sınırlılıklar .....	7
1.7. Tanımlar.....	7
İKİNCİ BÖLÜM.....	8
İLGİLİ ALANYAZIN .....	8
2.1. Evlilik.....	8
2.1.1. Görücü Usulü ile Evlilik.....	9
2.1.2. Flört İle Evlilik.....	10
2.2. Aile.....	10
2.2.1. Ailenin Türleri ve Fonksiyonları .....	12
2.2.1.1. Cinsel Fonksiyon .....	12
2.2.1.2. Ekonomik Fonksiyon.....	12
2.2.1.3. Neslin Devamı .....	12
2.3. Öznel Mutluluk .....	13
2.4. Öznel Mutluluk Kuramları.....	15
2.4.1. Uyum Kuramı (Dinamik Denge Kuramı).....	15
2.4.2. Amaç Kuramı ( Erek Kuramı) .....	16
2.4.3. Akış Kuramı.....	16
2.4.4. Tabandan Tavana Ve Tavandan Tabana.....	17
2.4.5. Bağ Kuramı.....	18

2.4.6. Yargı Kuramı (Sosyal Karşılaştırma Kuramı – Beklenti Düzeyi Kuramı	18
2.4.7. Sabit Nokta Kuramı .....	19
2.4.8. Ryff'n Psikolojik İyi Oluş Kuramı .....	19
2.4.9. Dinamik Denge Kuramı.....	22
2.4.10. Haz ve Acı Kuramı .....	22
2.5. Mutluluğu Etkileyen Faktörler .....	23
2.5.1. Cinsiyet .....	23
2.5.2. Yaş .....	23
2.5.3. Ekonomik Gelir.....	24
2.5.4. Eğitim.....	24
2.5.5. Kültür .....	24
2.5.6. Sosyal İlişkiler .....	25
2.5.7. Psikolojik İhtiyaçlar .....	25
2.5.8. Kişilik.....	25
2.5.9. Medeni Durum (Evlilik) .....	26
2.5.10. Sağlık .....	27
2.5.11. İnanç.....	27
2.6. Öznel Mutluluk İle İlgili Yapılmış Araştırmalar .....	27
2.7. Evlilik Doyumu.....	31
2.8. Evlilik Doyumunu Açıklayan Kuramlar.....	32
2.8.1. Sosyal Mübadele Kuramı.....	32
2.8.2. Bağlamsal Model .....	33
2.8.3. Kişiler Arası İletişime Dair Sosyal Bilişsel Kuram .....	34
2.8.4. Yükleme Kuramı.....	34
2.8.5. Sosyal Öğrenme Kuramı.....	35
2.8.6. Bağlanma Kuramı .....	35
2.8.7. Sevginin Evrimi Kuramı .....	35
2.8.8. Öğrenme Kuramı .....	36
2.8.9. Psikanalitik Kuram .....	36
2.8.10. Kriz Kuramı .....	37
2.8.11. Romantik Aşk Kuramı .....	37
2.8.12. Pekiştireç Kuramı .....	37
2.8.13. Davranışçı Model.....	37
2.8.14. Evlilik İlişkileri Modeli .....	38

2.8.15. İncinme, Stres ve Uyum Sağlama Modeli .....	38
2.8.16. Üçgen Sevgi Kuramı.....	38
2.8.17. Dinamik Hedef Teorisi .....	39
2.8.18. Eşitlik Kuramı.....	39
2.8.19. Psikodinamik Model .....	40
2.9. Evlilik Doyumu İle İlgili Yapılmış Araştırmalar.....	40
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....	43
YÖNTEM.....	43
3.1. Araştırmanın Modeli.....	43
3.2. Evren ve Örneklem .....	43
3.3. Veri Toplama Araçları .....	44
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	44
3.3.2. Öznel Mutluluk Ölçeği .....	44
3.3.3. İlişkilerde Mutluluk Ölçeği.....	45
3.3.4. Evlilik Yaşamı Ölçeği.....	45
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	46
BULGULAR.....	46
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	57
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	57
5.1. Sonuç ve Tartışma .....	57
5.2. Öneriler .....	63
KAYNAKÇA .....	64
EKLER.....	79
Ek 1: BilgilendirilmişGönüllü Onam Formu.....	79
Ek 2: Kişisel Bilgi Formu.....	80
Ek 3: Evlilik Yaşamı Ölçeği.....	81
Ek 4: İlişkilerde Mutluluk Ölçeği.....	82
Ek 5: Öznel Mutluluk Ölçeği .....	83
Ek 6: Ölçek Kullanımı İçin İzinler .....	84

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 4.1: Demografik Değişkenler İçin Sayı ve Yüzde Dağılımı .....	46
Tablo 4.2: Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Betimleyici İstatistikler .....	47
Tablo 4.3: Ölçeklerin Güvenirlik Analizi .....	47
Tablo 4.4: Öznel Mutluluk, İlişkilerde Mutluluk ve Evlilik Yaşamı puanları Arasındaki İlişkiye Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları .....	48
Tablo 4.5: Öznel Mutluluk, İlişkilerde Mutluluk ve Evlilik Yaşamı Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....	48
Tablo 4.6: Öznel Mutluluk, İlişkilerde Mutluluk ve Evlilik Yaşamı Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması .....	49
Tablo 4.7: Öznel Mutluluk, İlişkilerde Mutluluk ve Evlilik Yaşamı Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması .....	50
Tablo 4.8: Öznel Mutluluk, İlişkilerde Mutluluk Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Puanlarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması .....	51
Tablo 4.9: Öznel Mutluluk, İlişkilerde Mutluluk ve Evlilik Yaşamı Puanlarının Büyünülen Yer Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....	52
Tablo 4.10: Öznel Mutluluk, İlişkilerde Mutluluk ve Evlilik Yaşamı Puanlarının Evlilik Süresi Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....	52
Tablo 4.11: Öznel Mutluluk, İlişkilerde Mutluluk ve Evlilik Yaşamı Puanlarının Evlilik Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....	53
Tablo 4.12: Öznel Mutluluk, İlişkilerde Mutluluk ve Evlilik Yaşamı Puanlarının Eş Çalışma Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....	54
Tablo 4.13: Öznel Mutluluk, İlişkilerde Mutluluk ve Evlilik Yaşamı Puanlarının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Karşılaştırılması .....	54
Tablo 4.14: Regresyon Modelleri İçin Varsayımların Sınanması .....	55
Tablo 4.15: Evlilik Yaşamı puanlarının Öznel Mutluluk ve İlişkilerde Mutluluk Puanlarınca Yordanmasına Dair Regresyon Analizi .....	56

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumuna, amacına, önemine, sayılıtlara, sınırlılıklara ve tanımlara yer verilmiştir

### 1.1. Problem Durumu

Evlilik kurumuna baktığımızda neslin devamının sağlanması nedeniyle kurulan aile ve akrabalık ilişkilerinin oluşmasında ilk adım olarak karşımıza çıkmaktadır. Toplumdan topluma, kültürden kültüre evliliğin tanımı, kapsamı ve türleri farklılık göstermektedir. Evlilik iki karşı cinsin yaşamı paylaşmak amacıyla eşlerin birbirlerine güçlü bir şekilde bağlandığı universal bir olaydır. Ananevi makro aileyi içeren, içtimai çoğalmayı düzenleyen evlilik aynı zamanda eşler arasındaki ilişkinin iktisadi, toplumsal, seksüel ve meşru yönlerini içeren bir birlikteliktir (Demiray, 2006: 1-2). Çağdaş toplumlarda evlilik seksüel birlikteliğin tanınması amacıyla iki yetişkin insanın resmi (formel) nikah ile sağlandığı birliktelik olarak tanımlanmaktadır (Güneş, 2011: 29-41; Güvenç, 2015: 270-275). Evlilik, gelecek kuşakları büyütme ve bir aile kurmak için ana bir yapı oluşturduğundan dolayı en mühim ve temel insan münasebeti olarak tanımlanır. Evlilik mazileri, deneyimleri, aileleri ve eğitim düzeyleri farklı olan iki bireyin yaşamlarını beraber sürdürmeye karar vermesi olarak tanımlanabilmektedir (Baltaş & Baltaş, 2016: 100-110). Sığırcı (2010) evliliği; çiftlerin beraber yaşamak, hayatlarını idame ettirmek, çocuk sahibi olmak ve bu çocuğu yetiştirmek gibi gayeleri ile oluşturdukları birliktelik olarak ifade etmektedir.

Aile kavramı evlilik ile kurulur. Evlilik yolu ile kurulan aile toplumun temel yapı taşlarından biri olarak görülür. Evlilik sonucu kurulan ailenin yıkılmaz temellere dayandırılması hem eşlerin hem çocukların hem de toplumun ne kadar sıhhatli olacağına göstergesidir (Güngör, 2007: 1-15). Geçmiş çağlardan bu yana aile, toplumun temel yapısını oluşturmuştur. Aile, fertlerin gereksinimlerinin karşılanabileceği en uygun yol olmakla birlikte, toplumsal kaidelerin yeni kuşaklara aktarılmasını da sağlamaktadır. Bu sebeple evlilik müessesesinin sıhhatli bir şekilde

devam ettirilebilmesi hem ferdin hem de toplumun sıhhati açısından önemlidir. Gerekli alan yazın incelendiğinde ailenin farklı tanımlamalarının yapıldığını görmekteyiz.

Aile toplumun yapı taşını oluşturmaktadır. Toplumsal birim olarak aile anne, baba ve çocuklardan oluşur. Aile bulunduğu toplumun harsını yansıtmaya ek olarak kendi içinde hususi bir düzeni, mekanizması olan ve etrafı ile muhabere içinde bulunan bir müessesedir (İlhan, 2014: 1-5). Toplumun temel yapı taşını oluşturan aile anne baba ve çocuklardan oluşmaktadır. Aile eşlerin hissi ve seksüel gereksinimlerini karşılayan müşterek bir gayesi ve menfaati olan çocukların büyütülüp eğitildiği bir ortam olarak da tanımlanabilmektedir (Nazik, 2003).

Aile tüm insanlık kurumları arasında en eski ve en mühim birimdir (Zabriske & McCormick, 2001: 281-289). Sayın (1990: 1-10) aileyi, cinsel birliktelik sonucu insan türünün devamını sağlayan, sosyalleşme sürecinin ilk ortaya çıktığı, mütakabil ilişkilerin muayyen kaidelere bağlandığı o zamana dek toplumda oluşturulmuş manevi zenginliklerin ileri jenerasyonlara iletiildiği dirimbilimsel, ruhsal, iktisadi, toplumsal, tüzel vb. yönleri bulunan toplumsal bir birim olarak tanımlamaktadır. Aile, anne, baba ve çocuklardan oluşan resmi bir birlikteliğin ötesinde, ferdin toplumsal ve ruhsal ihtiyaçlarının karşılandığı en samimi ve en uzun süreli ilişkilerin sürdürüldüğü yerdir (Acar, Akman, & Negiz, 2013). Bhugra ve Fiorillo (2012: 79-80 ) ailenin toplumun yapı taşı olduğunu ve bu yapının emniyet, beslenme ve diğer ihtiyaç duyulan destekleri karşılamak gibi görevleri olduğunu söyler.

İnsanların birçoğu evlilikte yaşanan mutluluğu yaşamlarındaki önemli bir faktör olarak görmektedirler. Mutluluk hayatın esas amaçlarının başında gelmektedir ve tüm insanlar da mutlu olmak isterler. İnsan var olduğundan itibaren bu duyguya sahip olmak istemiştir. “Mutluluk kavramını tanımlayacak olursak esasına baktığımızda bu durum bir duygudur ve bu duygu sırasında bireyin sezgilediği durum olarak tanımlanabilir”. “Epikuros “insanın hayatında deneyimleyebileceği en iyi şeyin mutluluk ve hazla dolu bir yaşamın olduğu fikrine varmıştır.” Hakiki mutluluğu yalın ve gösterişsiz hazzarda aramanın daha doğru olacağını, böyle yapıldığı takdirde mutluluğu elde etmenin ırak olmadığını ifade etmiştir” (Klein, 2013: 10-30). Mutluluk, yaşamın birçok alanında bireylerin iyi olmasına yardımcı olan ruhsal olarak bir kuvvet ve sevinç kaynağı olup birçok insan tarafından istenilen bir

durumdur. Aynı zamanda mutlu olabilmek, iyi bir yaşamın kıstası olarak kabul edilen yaşam ölküselidir (Tülek, 2011: 1-10).

Mutluluk, insanların devamlı istedikleri ve asla vazgeçemedikleri bir temayül olarak tanımlanmaktadır (Tosyalı, 2010: 47-50). Kangal (2013: 214-233) Mutluluk; bireyin yaşamına dair olumlu düşünce ve olumlu duygularının miktarca üstün olma durumudur. Başka bir şekilde ifade edecek olursak insanların yaşamlarından pozitif duyguların toplamı şeklinde tanımlanmaktadır. Canbulat ve Çankaya (2014: 556-576). Mutluluğu bireylerin birçok yaşam alanında ortaya çıkmakla beraber onların iyi hissetmesini sağlayan ve onlara psikolojik olarak güç ve sevinç kaynağı olarak ifade eder. İnsanlar da yaşamları boyunca bu duyguları arzularlar.

Mutluluk pozitif psikolojinin en çok ilgilendiği kavramlar arasında gelmektedir. Pozitif psikoloji alanı mutluluğu “öznel iyi oluş” olarak tanımlamıştır. İyi oluş kavramı ilgili literatürde farklı isimlerle ve yapılarla ele alınmıştır. Bu isimler arasında, “iyi oluş (Yarcheski, Mahon, & Yarcheski, 2001: 163-181), öznel iyi oluş (Lucas & Diener, 2004: 669-676; Diener, 2000: 34-43; Rice & Steele, 2004: 633-647), mutluluk (Kim-Prieto, Diener, Tamir, Scollon, & Diener, 2005: 261-300), psikolojik iyi oluş (Oosterwegel & Oppenheimer, 2002: 548-555; Ryff & Keyes, 1995: 719-727), duygusal iyi oluş (Dzokoto, Hicks, & Miller, 2007: 511-522), Ruhsal iyi oluş (Kamya,2000: 231-240), yaşam kalitesi, kişisel iyi oluş (Weston & Hughes, 1999; Edwards, 2000: 538-546) yer almaktadır.”

Öznel iyi oluş, ferdin ve toplumun hayatsal niteliğinin bir kıstası olup sağlıklı bir yaşam ve yaşanabilir bir toplumun varlığı için üzerinde durulması gereken en kıymetli bir kavramdır (Doğan T. , 2013: 56-64). Öznel iyi oluş kavramı Aristoteles ’den etkilenen isim olan Bradburn tarafından pozitif ve negatif duygu arasındaki muvazene olarak psikolojik iyi oluş kavramının açıklanmasında kullanmıştır(Şule, 2016: 3; Sancaktar, 2016: 30). Pozitif duygular, itimat, taalluk, umut, coşku, övünme gibi duygularını içerirken; negatif duygular ise muhatara, gazap, nefret, mucrimiyet, elem gibi duyguları içermektedir (Kublay, 2013: 38-45). Öznel iyi oluşu tanımlamak gerekirse; bilişsel ve duyuşsal açıdan değerlendirme sonucunda bireyin sevinç, gurur ve güven gibi duyguları daha çok yaşaması; üzüntü, keder, korku ve nefret duygularını daha az yaşaması olarak tanımlanmaktadır (Doğan, Sapmaz, & Çötök, 2013: 391-400). “Öznel iyi oluş kişinin hissettiği olumlu duyguların olumsuz

duygulardan çok olması ve genel olarak yaşamdan alınan doyum olarak tanımlanmaktadır” (Diener, 1984: 542-575).

Öznel iyi oluş tek buutlu bir yapı değildir. Öznel iyi oluş üç yapıdan meydana gelmektedir. Bunlar olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşam doyumudur (Andrews & Withey, 1976; Diener, 1984: 542-575). Duyuşsal buutta, pozitif ve negatif duygular, bilişsel buutta ise yaşam doyumunu duygusu yer almaktadır (Diener, 1984: 34-43). Olumlu duygular itimat, taalluk, umut, coşku, benlik sevinç gibi duyguları içerirken; olumsuz duygular hiddet, nefret, mucrimiyet, üzüntü gibi duyguları içerir. Yaşam doyumunu buutu ise öznel iyi oluşun kognitif bileşenidir. Bireyin yaşam alanlarındaki doyumuna ilişkin değerlendirmesini yansıtır (Myres & Diener, 1995: 1-19). Öznel iyi oluş, bireyin yaşamını değerlendirmesi anlamına da gelmektedir. Öznel iyi oluşu güçlü olan bireyler yaşam doyumunu yüksek algırlarlar. Öznel mutluluk bir başka ifade ile öznel iyi oluş çeşitli doyum alanlarını etkilediği düşünülmektedir. Bu doyum alanları; bireyin öznel iyi olma düzeyi bunun yanı sıra ilişkisel mutluluk ve evlilik doyum alanlarıdır.

Alan yazında ilişkisel mutluluk kolayca tanımlanabilecek bir değişken değildir. İlgili literatür incelendiğinde araştırmamızın değişkenlerinden biri olan “ilişkilerde mutluluk” kavramının tanımından ziyade “mutluluk” kavramının tanımının yapıldığı karşımıza çıkmaktadır. “İlişkilerde mutluluk” diğer iki değişkenimiz olan öznel mutluluk ve evlilik doyumunu araştırmaları kadar çok yapılmadığını görüyoruz. Eşlerin ilişkilerinden mutlu olması daha önce de bahsettiğimiz öznel olarak mutlu olmasına bağlı olduğu düşünülmektedir. İlişkisel mutluluk veya eşler arasındaki mutluluk bireyin evliliğinden aldığı doyum ya da tatmin hissidir (Yılmaz, 2001: 1-10). Eşler arasındaki karşılıklı güven ve iletişim, eşlerin birbirlerine fedakâr davranması, kontrolün eşler arasında eşit dağıtılması ve eşlerin ekonomik bağımsızlığını kazanması şeklinde de ifade edilmektedir. Sevgi saygı, itimat ve fedakârlık temeline dayanan ilişki rahat ve mutlu bir ilişkiyi doğuracaktır. Eşlerin gelecek ile ilgili istek, beklenti ve gayeleri yönünde benzer duyguları ve arzuları taşımaları veya farklı düşünmeleri durumunda birbirlerine müsamaha göstermeleri evliliklerinin mutluluk ve uyum içerisinde sürmesine yardımcı olur (Aluş, 2016: 70-84).

İlişkisel mutluluk; eşler arasındaki ahengin artması, çatışmanın azalması, iletişim güvenilir bir biçimde sağlanması ve mutluluğun artması olarak tanımlanmaktadır (Çolak, 2017: 1-6). Evlilikte eşlerin mutluluk algılarının üst düzeyde olması ve hem

evlilikten hem de birbirlerinden hoşnut olarak doyum sağlaması evlilikte uyumu da beraberinde getirmektedir (Sardoğan & Karahan, 2005: 89-102).

Evlilik doyumu, bireyin kendi evlilik ilişkisindeki uyuma ilişkin olumlu ya da olumsuz tutumunu ifade etmektedir. Başka bir tanımda evlilik doyumu bireyin evliliğine ilişkin genel değerlendirmesini ifade eder (Yıldız & Baytemir, 2006: 67-80). “Evlilikten sağlanan doyum, ferdin evlilik ilişkisindeki ihtiyaçlarını karşılama derecesine ilişkin algısı olarak tanımlanabilmektedir” (Tezer, 1996: 1-6). Evlilik doyumu kişisel ve çevresel boyutlardan oluşmaktadır. Bu boyutlardan kişisel olanı sevgi, cinsel doyum, iletişim biçimini oluştururken; çevresel boyut ise muadelet, yarar, çalışma ve problemleri paylaşma gibi kavramlardan oluşur. Bu boyutlardan elde edilen psikolojik tatmin sonucunda ise evlilik doyumu oluşmaktadır. (Sokolski & Hendrick, 1999: 39-49).

Evli Bireylerde Öznel Mutluluk ve İlişkisel Mutluluğun Evlilik Doyumuna etkisi var mıdır?

## **1.2. Araştırmanın Önemi**

Evlilik toplumlarda kabul gören toplumsal bir yapıdır ve evlilikte eşler hukuki yönden birbirlerine bağlıdırlar. Ayrıca bireyin evlilik yaşantısının mutluluk referansı olması hem içtimai dirlik hem de toplumsal nizamı sağlaması açısından biz araştırmacıların ilgisini çekmiştir.

Ülkemizde bu değişkenlerin bir arada olduğu araştırmalara rastlanmamakla birlikte son zamanlarda artan boşanma olayları neticesinde ülkemizde aile ve evlilik ile ilgili araştırmalar konu olmaya başlanmıştır. Bu araştırmalara daha fazla ihtiyaç olduğu ve çalışmaların daha da artacağı düşünülmektedir. Araştırmadan elde edilecek bilimsel bulgular neticesinde, eşlere yönelik düzenlenecek olan seminerlere, eğitimlere ve eğitimcilere yön vereceği, ileri zamanlarda eş olacak bireylere ve topluma olumlu katkı sağlayacağı, eşlerin evliliklerinde karşılaşacağı sorunlara ışık tutacağı, ilgili literatüre, aile danışmanlığı eğitimi ve eğitimi alanına pozitif anlamda katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Evli insanların mutluluklarına etki eden faktörlerin bilinmesi daha sağlıklı ve güçlü bir toplum oluşturma çabalarına katkı sağlayacaktır. Bu çalışmada muhtemel faktörlerden iki tanesi ele alınmıştır. Evlilik doyumu sağlıklı ve üretken erkek ve kadınların psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlar. Bu durum ülkenin hem ekonomisine

doğrudan yansır hem de geleceğin neslinin daha sağlıklı bireyler tarafından yetiştirilmesini sağlar.

### **1.3. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı evli bireylerde öznel mutluluk ve ilişkisel mutluluğun evlilik doyumuna etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışma grubuna “öznel mutluluk ölçeği”, “ilişkisel mutluluk ölçeği” ve “evlilik yaşam ölçeği” kullanılmıştır.

Bu doğrultuda aşağıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

### **1.4. Alt Amaçlar**

Evli bireylerin öznel mutluluk düzeyleri çeşitli demografik bilgilere göre (cinsiyet, sınıf seviyesi, akademik başarı vs.) anlamlı bir fark göstermekte midir?

Evli bireylerin ilişkisel mutluluk düzeyleri çeşitli demografik bilgilere göre (cinsiyet, sınıf seviyesi, akademik başarı vs.) anlamlı bir fark göstermekte midir?

Evli bireylerin evlilik doyumu çeşitli demografik bilgilere göre (cinsiyet, sınıf seviyesi, akademik başarı vs.) anlamlı bir fark göstermekte midir?

Evli bireylerin öznel mutluluk, ilişkisel mutluluk ve evlilik doyumu arasında ilişki var mıdır?

Evli bireylerde öznel mutluluk ve ilişkisel mutluluk evlilik doyumunu yordamakta mıdır?

### **1.5. Sayıtlar**

- Çalışma grubu araştırmaya gönüllü katılmışlardır.
- Örneklem evreni temsil etmektedir.
- Veri toplama araçlarına verilen cevaplar doğru ve samimidir.
- Araştırmada kullanılan ölçme araçları geçerli ve güvenilirlerdir.

## 1.6. Sınırlılıklar

Araştırma İstanbul İli Anadolu Yakası Üsküdar İlçesinde ikamet eden evli bireyleri kapsamaktadır. Araştırmada;

- Kişisel Bilgi Formu,
- Öznel Mutluluk Ölçeği,
- İlişkisel Mutluluk Ölçeği ve
- Evlilik Yaşamı Ölçeği ile sınırlıdır.

## 1.7. Tanımlar

Öznel Mutluluk (Öznel İyi Oluş): Öznel iyi oluş (Subjective Well-Being) bireyin sahip olduğu pozitif ve negatif duygulara, yaşamdan aldığı hisse ilişkin yaptığı şahsi ve kognitif değerlendirmedir. Kısaca ferden yaşamdan elde ettiği genel doyuma ilişkin hüküm belirtmesidir (Diener, 1984: 542-575).

Evlilik Doyumu: “Çiftlerin bakım, cinsellik gibi biyolojik gereksinimlerin; sevgi saygı yakınlık gibi psikolojik gereksinimlerin karşılanması olarak tanımlanmaktadır” (Hazan & Shaver, 2000: 29-50). Evlilik doyumu evli çiftlerin evlilikten tüm yönleriyle kendilerini mesut hissetmeleri olarak tanımlanmaktadır.

İlişkisel mutluluk veya eşler arasındaki mutluluk bireyin evliliğinden aldığı doyum ya da tatmin hissidir (Yılmaz, 2001: 1-10).

## İKİNCİ BÖLÜM

### İLGİLİ ALANYAZIN

Bu bölümde öncelikle araştırmanın temel değişkeni olan Aile, Evlilik, Öznel mutluluk- öznel iyi oluş kavramı ve Evlilik Doyumu ile ilgili kuramsal çerçeve ele alınacaktır. Ayrıca araştırmanın diğer değişkenleri ilişkisel mutluluk ve evlilik doyumları ile ilgili kuramsal çerçeve incelenecektir.

#### 2.1. Evlilik

Günümüzde boşanmaların artması sonucu evlilik kavramı önem kazanmakla beraber insanlar bu kavramı mütalaa ve münakaşa etmeye başlamışlardır. Literatüre baktığımızda birçok evlilik tanımı bulunmaktadır.

Evlilik, iki karşı cins arasında kanunlar ve toplumsal açıdan onay gören, fertlere birçok kazanç ile mesuliyetler veren, seksüel hayatı da içine alan bir birliktelik sistemidir. Evlilik kurumu, yetişkin iki karşı cinsin deneyimlemediği bir hayatı paylaşmak maksadıyla beraberce karşılıklı olarak arzularını birbirlerine ileterek bu birlikteliklerini resmileştirmeleriyle oluşur (Battal, 2008). Tarhan (2017) evliliği, harslar arasında ayrımlılık görülse de toplumlarda formal olarak onay gören beraberlikler olarak ifade etmektedir. Şener ve Terzioğlu (2002) ise müteahhil (evlilik) kavramını karşılıklı beraberlik, bir tesanüt, sosyal olarak onay görmüş bir anlaşma ve tüm içtimai pürüzleri en asgari düzeye indirgeyerek seksüel gereksinimlerin birlikte karşılanmasına icazet veren bir beraberlik olarak ifade etmektedirler. Özgüven (2012) evliliği, bir kadınla bir erkeği “karı-koca” duygusal ve psikolojik olarak birbirine bağlayan, dünyaya gelecek çocuklara belli başlı toplumsal statü kazandıran, toplumsal yönden belli haklar ve yetkileri bulunan meşru bir ilişki biçimi şeklinde ifade eder. Öznel mutluluk birçok parametre ile ilişki içindedir. Bu parametrelerin biri de evliliğdir. Evliliğin bireyin ruhsal yönden sağlıklı olmasına ve mutluluğuna pozitif etkisinin olduğu düşünmekle beraber; öznel mutluluğun yüksek olması durumunda ise bireyin evliliğinden doyum alacağı da düşünülmektedir. Evliliğe ilişkin sevgiyi ifade eden, evlilikte mutluluğun artması ve arbedelerin azalmasıyla gelen evlilik doyumunu, ilişkideki doyuma ulaştırıcı sıcak ve içten, gerginlik yaratan soğuk alanlara uzanan geniş bir yelpazeyi içermektedir bu

mutlu bir evlilik ile söz konudur (Buluş & Bağcı, 2016: 136-152). Evlilik ile ilgili öznel değerlendirmeler evlilik ilişkisinin sonuçları veya ürünleri ile ilişkili olmakla beraber, bireyin evlilik ilişkisindeki gereksinimlerini karşılama derecesi evlilik doyumunu etkilediği düşünülmektedir (Güngör, 2007: 1-15).

Gladding (2002), evlilik ve aile kavramlarının birbirleriyle iletişim ve etkileşim içinde olduğunu söylemekle beraber farklılıklarının olduğunu da belirtmektedir. Evlilik olgusu aile olgusuna nazaran daha belirgin olduğunu düşünmektedir. Aile bir grup veya teşkilat yapılanması iken, evlilik iki karşı cinsin bir araya gelip yaşamın geri kalanını paylaşmak amacıyla yapılan sözleşmedir. Evlilikte eşler birbirlerini tanımaya, anlamaya ve ihtiyaçlarını gidermeye çalışırlar. Aile de ise bu olaya çocuklar ve varsa ailenin diğer büyük fertleri de dâhil olur.

Ülkemizde birçok evlenme biçimleri vardır. Sezen (2005) çalışmasında 30 çeşit evlenme biçimini ele almıştır. Biz bu kısımda “Görücü Usulü Evlenme” ile “Flört (severek)” evlenmeyi ele alacağız.

### **2.1.1. Görücü Usulü ile Evlilik**

Gelenekselliğin hali hazırda halen baskın olduğu yörelerde görülen evlenme biçimidir. Günümüzde ve şehir hayatında az olmakla birlikte halen görücü usulü ile evliliğin devam ettiğini söylemek mümkün olacaktır. Fakat çağdaşlaşmanın getirdiği bir takım ayrımlar söz konusudur. Bu ayrımlar halen evlenecek çiftler aileler tarafından bulunur ancak evlilik kararı belirli bir süre geçirip, birbirlerini tanıyarak bu kararın gençlere bırakıldığı daha modern bir manayı içermektedir. Bu evlenme biçiminde doğrudan doğruya evlenilecek gencin birinci dereceden akrabalarıyla başlamaktadır. Burada önemli olan sadece gencin kızı beğenmesi değildir. Önemli olan diğer aile üyelerinin de kızı beğenmesi gerekmektedir. Ayrıca kızın güzelliği, soyu, mizacı, sili, mahareti, temizliği ve sosyo - ekonomik durumu da önemli bir husustur (Sezen, 2005: 185-195; Özgüven, 2014). Görücü usulünde ana eksenin çiftlerin bir başkası aracılığı ile tanışması ve bu tanışmanın evlilik olması söz konusudur. Kısaca birey karşı cins ile ilk görüşmeden itibaren evlenmek maksadıyla tanımaya çalışmakta ve karşı cinsin evlilik ilişkisini nasıl sürdüreceğini ve bundan sonra ki yaşamını onunla idame ettirmek isteyip istemediğini kendisine sormaktır (Çimen, 2017: 59-61).

Kublay ve Oktan (2015) 452 evli birey üzerinde yaptığı çalışmada evlilik biçimleri evlilik uyumları anlamlı derecede farklılaşmadığı bulunmuştur. 112 kadın ve 59

erkek toplam 171 evli birey üzerinde yapılan bir araştırmada görücü usulü ile evlenen çiftlerin, anlaşarak evlenen çiftlere göre toplam çift uyumu, çift tatmini, çift birliği ve duygu ifadesi puanlarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre flört ederek evlenen kişilerin, görücü usulü ile evlenenlere göre daha fazla çift uyumu, çift fikir birliği, çift tatmini ve duygu ifadesi gösterdikleri anlaşılmaktadır. Fakat flört ya da görücü usulü ile evlenen katılımcıların çift fikir birliği ve evlilik çatışması puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (şendil & Korkut, 2008: 15-34).

### **2.1.2. Flört İle Evlilik**

Flört çiftlerin birbirlerini bir mekân veya bir fırsat ile tanışması ile başlar. Burada fiziksel çekicilik oldukça önemlidir. Evlenecek olan kişilerin partnerlerini kendilerinin seçmesi olarak ifade edebiliriz. Flört ilişkisinde karşı cinsler birbirlerini tanımak, uyumluluklarını test etmek amacıyla arkadaşlık, sevgililik ve cinsellik evrelerinin yaşandığı birliktelik olarak tanımlanabilir (Yılmazçoban, 2008). Flört kelimesini tanımlayacak olursak kadın ve erkek arasındaki hissi alanı aşan ilişki durumudur (Çakıcı, 2016: 1-19). Çimen (2017) “150 birey üzerinde yaptığı çalışma sonucunda anlaşarak evlenen bireylerin görücü usulü ile evlenen bireylere oranla ilişki doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu bulmuştur. Aynı çalışmada eşleriyle flört ederek evlenen kadınların, görücü usulü ile evlenen kadınlara oranla evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.” Çakıcı (2016) “yaptığı araştırmada evlenme stillerine göre evlilik uyumlarında anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakıldığında, görücü usulü ile evlenen veya flört ederek evlenme biçiminin evlilik uyumu ile anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.” Çakıcı (2016) Aynı çalışmada “evlilik stillerine göre evlilik hoşnutsuzluğunda anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakıldığında ise evlenme stilinin veya biçiminin evlilik hoşnutsuzluğu ile anlamlı bir ilişkinin olmadığı ortaya çıkmıştır.” Evlilik (Müteehhil) hoşnutsuzluğu ölçeği Türkiye’de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yeni yapılan bir ölçek olup Türkiye’de bu testin kullanıldığı bir çalışmaya rastlanılmamıştır

### **2.2. Aile**

İnsanın ihtiyaç yapısının neden olduğu bilinçli-bilinçsiz davranışlar vardır. İhtiyaçları fizyolojik ve psikolojik olarak ikiye ayırabiliriz. Yaşamımızın ilk yıllarında doğal olarak fizyolojik gereksinimler baskındır, ilerleyen yıllarda ise bunların yerini

psikolojik ihtiyaçlar alır. Psikolojik ihtiyaçların kişilik yapısı ve davranışlar üzerinde etkisinin olduğu yadsınamaz bir gerçektir. İnsan sıhhati ve mutluluğu için bu gereksinimlerin doyuma ulaşması gerekmektedir. Bu ihtiyaçların doyuma ulaştığı yer ise ailedir. Daha öncede bahsettiğimiz gibi evlilik birliği ile aile oluşur. Bazı araştırmalar neticesinde aile kavramı M.Ö: 2000 yıllarda Mısırdaki görülmüştür. Fakat bu yıllar içerisinde ‘‘Hamurabi ‘‘ kanunları olarak bilinen ve 252 Maddeden oluşan yasanın içinde evlilik ve aile ile ilgili 64 madde yer almaktadır (zuğurlu, 2013: 25). Dönmezer, aile; evlilik ve çocuklar ile bağları olan, aynı mekânı paylaşan, yaşadığı evre ile etkileşim içinde olan, her birinin kendine has özellikleri olan bir kurum olarak tanımlamıştır (Dönmezer, 2009). Aile, aynı ırka ait, evlilik sonucu veya evlat edinme yolu ile oluşmuş, aynı mekânı paylaşan, sosyal ve iktisadi olarak birliktelik oluşmuş insanlar topluluğu diyebiliriz.

Bell, ailenin 4 ayrı tanımı üzerinde durmaktadır. Birinci tanımda aile üyelerinin birbirinin düşüncelerine dayanarak, onun duyguları ve fantezileri aracılığıyla aileyi tanıma söz konusudur. Psikiyatrik ortamlarda en çok bu tanım kullanılmaktadır. İkinci tanım, aileyi kk ve geniş yönüyle bir kurum olarak ele alan kültürel yaklaşımı içerir. Sosyoloji tarafından kullanılmaktadır. nc tanımda ise aile sosyal bir bilimdir ve çeşitli parçalardan oluşmaktadır. Mikro grup olarak ele alır ve mikro grupların davranışları açısından sosyal psikoloji tarafından incelenir. Dördüncü tanımlama da ise aileyi toplumun değerleri ile kısıtlı bir küme olarak ele alır(Bell, 2009)

Anlam itibari ile farklı açıklamaları olan aile, yeleri arasındaki münasebetleri yn ile içtimai nitelikleri olan, iktisadi bakımdan yaşamsal ihtiyaçların karşılanması ve sistematik prensipleri olan en kk içtimai yapı taşıdır (Nirun, 1994).

Aile yapısal olarak bazı değişikliklere uğramış olsa da günümüze kadar gelmiş aileler belli başlı sistemlerden meydana gelmiştir. Bu sistemin bazı ltleri bulunmaktadır. Bu ltler (Sarıcı, 2016: 1-7).

Aile bireylerinin ortak bir amacının olması,

Ailenin bir örgütlenmesi ve yapılanmanın olması

Ailenin alt sistemlerinin olması ve

Aile yaşam döngüsünü koruyan bir yapının olması

Kentleşme oranının yüksek olduğu topluluklarda genel olarak aile anne, baba ve çocuklardan oluşur (Budak, 2017). Hangi dönem ve hangi toplum olursa olsun aile kurma insan topluluğunun en tipik özelliğidir. Diğer sosyal kurumlara nazaran aile hem nitelik hem de kemiyet yönünden daha üstündür (Yılmazçoban, 2008). Aile iki karşı cinsin kanunlara ve toplumsal adetlere uyarak kurdukları toplumsal, ruhsal ve biyolojik özellikleri bulunan kurum olarak da tanımlanabilmektedir (Özgüven, 2012). Tezcan aile; insan türünün devamını sağlayan, karşılıklı ilişkilerin belli başlı kaidelerle belirlendiği, toplumsal değerleri ileri kuşaklara aktaran ruhsal, tüzel ve toplumsal kaideleri bulunan yapıdır (Tezcan, 2000).

### **2.2.1. Ailenin Türleri ve Fonksiyonları**

Kaya (2017)Ülkemizde ailenin fonksiyonlarını şöyle sıralanır;

#### **2.2.1.1. Cinsel Fonksiyon**

Cinsel güdü, psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçların doyurulması ve soyun devamı açısından önem arz eder. Sağlıklı yaşam açısından da cinsel ihtiyaçların doyurulması gerekmektedir. Fakat toplumumuzda cinselliğin sınırları duygusallık ve toplumsal çevre ile çizilmiştir. Cinselliğin yasal zeminde yaşanmasına ve toplum nezdinde icazet verilmesinde aile etkin bir rol oynar.

#### **2.2.1.2. Ekonomik Fonksiyon**

Ailenin psikolojik, biyolojik ve sosyolojik yapı olduğu gibi ekonomik yapısı da mevcuttur. Psikolojik, biyolojik ve sosyolojik yapısı olan ailenin devamı için de maddi olanakların sağlanması gerekmektedir. Eşler arasındaki ekonomik iş birliği ve iş bölümlerinin paylaşımı ile maddi ihtiyaçların temini sağlanmış olur. Bu işbirliği eşler arasındaki bağın oluşmasına ve güçlenmesine etki etmektedir.

#### **2.2.1.3. Neslin Devamı**

Ailenin amaçlarından biride soyunun devamı için çocuk sahibi olmaktır. Soyun devamı ya da çocuk doğurma isteği daha çok kadınlarda görülmektedir. Çünkü kadının temel ihtiyaçlarından biri de anne olmaktır. Bu ihtiyaç erkeklerde var olmakla birlikte onların bu isteği toplumsal baskı ve arzularından kaynaklanmaktadır.

Sağlıksız aile ise aşağıda belirtilen fonksiyonları yerine getirememektedir

- İnsanlar nasıl bireysel farklılıklar ile birbirlerinden ayrılıyorsa aileler benzer özellikler gösterse de birbirlerinden farklılık göstermektedirler. Genel olarak aileler “sağlıklı” ve “sağlıksız” olmak üzere iki başlık altında toplayabiliriz.
- Sağlıklı ailenin özellikleri aşağıdaki gibidir:
- Sağlıklı ailelerde aile üyelerinin birbirine bağlılıkları görülür.
- Aile üyeleri genellikle birbirlerinin kıymetini sözel ve davranış olarak bilirler.
- Sağlıklı aileler nitel ve nicel olarak yeterli düzeyde birlikte zaman geçirirler..
- Bu aileler birbirleri ile etkili iletişim kurarlar.
- Aile bireyleri dinin yaşamın dini ve spiritüel etkinliklere katılımı ve inançları ailenin sağlığı ve iyi oluşuna olumlu etki etmektedir.
- Sağlıklı aileler krizlerle baş edebilmek için kaynaklarını etkin kullanırlar
- Aile üyeleri birbirlerini destekler.
- Sağlık ailelerinde roller, açık seçiktir.

### 2.3. Öznel Mutluluk

İlgili literatür incelendiğinde mutluluk, genel iyilik hali, öznel mutluluk ve öznel iyi oluş kavramlarının birbirinden farklı tanımları bulunmakla birlikte bu kavramların aynı anlamda kullanıldığı görülmektedir.

Mutluluk denilince bireyin sağlıklı ve pozitif bir ruh hali içerisinde olduğu anlaşılmaktadır(Camfield & Skevington, 2008). Neden bazı insanlar daha mutludur ya da olumsuz anlarda dahi insanlar neden mutlu görünürler sorusundan dolayı “öznel mutluluk” pozitif psikoloji alanında beğenilen bir görüş haline gelmiş ve insan yaşamının önemli bir parçası olduğunun altı çizilmiştir (Lyubomirsky, 2001: 239-249; Doman, 2010: 12-27). Lyubomirsky (2001) pozitif psikolojiden türeyen öznel mutluluğu, sağlıklı oluşun ve rahatlığın psikolojik durumu olarak tanımlar. Mutluluk hayatın birçok alanında fertlerin iyi olmasına muavin olan ruhsal bir kuvvet ve sevinç kaynağı olup birçok fert tarafından istenilen bir durumdur. Aynı zamanda mutlu olabilmek iyi bir hayatın kıstası olarak kabul edilen mühim bir yaşam ülküsüdür. Tüm insanların mutlu olabilmek için gayret ettiğini düşünürsek, mutluluğun ne kadar önemli bir mefhum olduğu anlaşılmaktadır. Bu fikirden yola çıkarak hayatın amaçlarından birinin de mutlu olmak olduğu söylenebilir (Lama & Cutler, 2011: 10-352). Bireylerin ve toplumların yaşam kalitelerindeki ölçüt öznel mutluluktur. Araştırmacılar yüzlerce yıldır mutlu bir yaşam hakkında araştırmalar

yapmışlardır. Bu araştırmalar neticesinde varılan sonuç iyi bir yaşamın mutlulukla sağlanabileceği yönündedir (Odabaşı, 2016: 33). Öznel mutluluk bireysel bir değerlendirme içerir ve bireyin ne kadar mutlu olduğuna yine birey karar verir, öznel mutluluk her alanda üstün fonksiyona sahip olmakla muadil görölmektedir, öznel mutluluk birey tarafından bilinç dışı bir şekilde ve sürekli olarak deneyimlenmektedir. Bu alanda çalışan bilim adamları, bireyin geçici öznel mutluluğundan ziyade yaşam boyu hisselerine yoğunlaşmaktadırlar (Lyubomirsky & Dickerhoof , 2006).

Daha önceden de değindiğimiz gibi öznel mutluluk tek boyutlu bir yapı olduğunu söylemek yanlış olacaktır. Öznel mutluluğun, olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu olmak üzere üç buuttan meydana geldiğini söylemek daha doğru olacaktır. Olumlu ve olumsuz duygulanım duyuşsal bileşenleri içerirken, yaşam doyumu bilişsel bileşenleri içermektedir. Olumlu duygulanım boyutunda neşe, sevinç, heyecan, gurur, güven; olumsuz duygulanım boyutunda anksiyete, umutsuzluk, düş kırıklığı gibi duygular yer almaktadır. (Ben-Zur, 2003: 67-79; Myres & Diener, 1995: 1-19).

Bireyin öznel mutluluğunun düşük olmasının sebebi negatif duygulanımının fazla olmasıdır. Negatif duygulanım fazla olması bireyin hayatının kötüye gittiğinin bir işarete olacaktır. Kötüye giden bir hayat yaşamı tatsız bir hale getirecek, bireyin yaşam kalitesini ve işlevselliğini negatif yönde etkileyecektir (Diener, 2006: 397-404).

Windle ve Woods (2004:583-602) yaşam doyumu hayatın ve duygu durumların bilişsel değerlendirmesi şeklinde tanımlamaktadır. Lucas ve Diener, (2004) ise yaşam doyumunu ferdin yaşamının kötü ya da iyi yönde gittiği konusunda bilişsel sorgulaması şeklinde ifade etmektedirler.

Özet olarak, öznel mutluluk kavramının yukarıda bahsedilen bileşenleriyle ilgili yapılan tanımlamalara göre insanlar nicelik olarak hoş duygular ve az ölçüde hoş olmayan duygular yaşadıklarında, ilgi çekici etkinliklerle uğraştıklarında, çok miktarda haz ve az miktarda acı yaşadıklarında ve hayatlarından doyum aldıklarında, mutluluğu yaşamaktadırlar (Diener, 2000: 34-43).

## **2.4. Öznel Mutluluk Kuramları**

İlgili alanyazın incelendiğinde öznel mutluluğu açıklamaya yönelik kuramsal görüşlerin sınırlı olduğu görülse de artış göstereceği düşünülmektedir.

### **2.4.1. Uyum Kuramı (Dinamik Denge Kuramı)**

İnsanoğlu hayatta sürekli değişen olaylara adaptasyon (uyum) sağlama özelliğine sahiptir. Bu güç nedeniyle insanoğlu kendine ıstırap veren durumlarda uzun bir müddet üzüntüsünü devam ettiremediği gibi, sevinç veren olay ve durumlardan sonra da uzun süre mutluluğunu sürdürememektedir. Uyum kuramı öznel mutluluğu açıklayan yargı kuramlarından biridir. Uyum kuramı açıklamak gerekirse bir olay yaşandığı ilk andan itibaren birey üzerinde olumlu ya da olumsuz bir izlenim bırakır. Bu izlenim zamanla gücünü ve etkisini kaybedecektir. Bireyin deneyimlediği bu yaşantılar karşısında olumlu ya da olumsuz duygulara alışma sürecinden sonra denge sağlayacaktır. Bunun sebebinin bireylerin olaylara ve yaşantılara uyum sağlama yetisinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Örneğin; bir kişi çalıştığı pozisyonda en üst seviyeye geldiğinde ve aynı zamanda geliri de bu seviyede arttığı anda durum ilk başlarda kişiye yüksek oranda mutluluk verecektir. Ancak zaman geçtikçe ilk başlardaki sevincin ve mutluluğunun etkisi azalacaktır (Canbay, 2010: 18-19). Öznel mutlulukla ilgili olarak, ekseriyetle yeni yaşanmış vakaların geçmiş vakalara oranla daha kuvvetli bir etkiye sahip olduğu da söylenebilir.

Deiner'a göre çağdaş öznel iyi oluş kuramlarının temelinde yaşam koşullarına uyum ve alışma mekanizması vardır. Ayrıca insan olumlu yaşam olaylarına veya koşullarına uyum sağladığı gibi olumsuz yaşam olaylarına veya koşullarına da uyum sağlamaktadır(Diener, Sulh, Lucas, & Smith, 1999: 276-302). Araştırmacılar yaşam olaylarının öznel mutluluk üzerindeki etkisini araştırmışlar ve son üç ay içinde yaşanmış olayların öznel mutluluğu etkilediği sonucuna ulaşmışlardır(Suh, Diener, & Fujita, 1996: 1091-1102).Ancak her insan her koşula veya her yaşantıya uyum sağlayamayacaktır. İnsan hakları, demokrasinin gelişmiş olduğu toplumlardaki insanların öznel mutluluk düzeyleri ile insan hakları, demokrasi ve ekonomik gelirin iyi olmadığı toplumlardaki insanların mutluluk düzeyleri arasında farklılık görülmektedir. (Myres & Diener, 1995: 1-19). Bizim için önemli olan ise sağlıklı bir yaşamın sürdürülmesinde uyum sürecinin etkisinin yadsınamaz bir gerçek olduğudur.

#### **2.4.2. Amaç Kuramı ( Erek Kuramı)**

Bu kuram “öznel mutluluğu” etkileyen faktörlerin başında gelmektedir. Bu kuramda ana eksen ihtiyaçların doyurulmasıdır. Erek kuramı iki boyuttan meydana gelmektedir. Bu boyutlardan biri “amaç” diğeri ise “gereksinimlerdir.” Birey amaçlarını farkındadır. Fakat gereksinimlerinin farkında olduğunu söylemek yanlış olacaktır. Amaçlar günlük hayattaki gerçekçi ve bilinçli hedeflerdir (Cantor, 1990: 735-750).Erek kuramına insanlar doğduğu andan itibaren bir takım ihtiyaçlara gereksinim duyduğunu ifade etmektedir. Abraham Maslow’un ihtiyaçlar piramidindeki gereksinimlerin karşılanması halinde bireyin yaşam kalitesinde artış göstereceği düşünülmektedir.

Araştırmacıların hem fikir olduğu konu sadece gereksinimlerin karşılandığı anda insanların mutlu olmadığı, mutluluğun amaçlar ve gereksinimler ile ilişkili olduğu yönündedir. Örnek verecek olursak ev sahibi olmak birey için hem bir hedef hem de Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinde bulunan güvenlik ve barınma ihtiyacıdır. Bu doğrultuda amaçların ve hedeflerin doyurulması mutluluğa, doyurulmaması ise mutsuzluğa neden olduğu görüşü hâkimdir (Canbay, 2010: 18-19).

#### **2.4.3. Akış Kuramı**

Akış bireylerin bir faaliyete katıldıklarında hissettikleri yüksek mutluluk halidir (Csikszentmihalyi, 2018). Akış kuramı birazdan açıklayacağımız üç güdüye mütenasip şekilde davranır. Bu güdüler kalıtım, hars ve benliktir. Kalıtım; insan organizmasında daha önceden programlanmış olan eğlenceleri ve gayelerini aramakla ilgilidir. Hars; toplum tarafından önceden belirlenmiş toplumsal ve iktisadi başarı hedeflerini gerçekleştirmek ve başarıları sürdürmekle ilgilidir. Benlik ise; bu iki güdünün yokluğunda düzeni arttırmayı amaçlamaktadır.

Birey tarafından daha önceden denenmiş veya az beceri ve kaygı gerektiren bir aktivitede birey zevk almayacaktır. Fakat aktivitenin zorluğu bireyin sahip olduğu gücüne eşit ise o aktivite bireye yüksek düzeyde mutluluk sağlayacaktır. Tuzgöl - Dost (2005: 103-109) akış kuramında hedeflerin değil, hedeflere ulaşma yolunda yapılan eylemlerin daha doyum verici olduğunu savunmaktadır. Bireyin yeteneklerine uygun etkinlikler yapması kişiye doyum sağlayacaktır. Örneğin dağa tırmanmayı hedefleyen biri için zirveye ulaşmak değil, tırmanma aktivitesinin kendisi bir zati doyum verir ve bireyin mutluluğunu daha da çok etkileyecektir.

#### **2.4.4. Tabandan Tavana Ve Tavandan Tabana**

Bu kurama göre bireylerin yaşadıkları genel mutluluk hali, yaşamış oldukları mutlulukların toplamıdır. Kuram nesnel hayat şartlarının, ferdin mutluluğunun öncelikli belirleyicisi olduğunu söylemektedir. Yani insanların haz aldığı aktiviteler fazla sayıda ise insanlar mutludur.

Tabandan tavana kuramına göre bireyin haz aldığı ve yaşamından elde ettiği genel doyumun sıklığı önemlidir. Bu kuramda yaş, cinsiyet, aile yaşamı, gelir durumu, eğitim, evlilik, arkadaşlık gibi dışsal ögeler öznel mutluluğu etkilemektedir (Tuzgöl-Dost, 2004: 40-47). Bireyin haz aldığı olayların ve farklı yaşam alanlarında elde ettiği hazın sıklığı çok önemlidir. Tabandan Tavana Kuramına göre mutluluk, kişinin hayatına tatmin olduğu zaman lezzet katan hayatın toplamıdır. Bireyin hoşbaht anları ya da tecrübeleri fazla sayıda olduğu için mutludur. Yaşam doyumunu da bireyin aile yaşamı, evlilik, gelir durumu, yaşadığı yer gibi yaşamın farklı alanlarından aldığı doyumun birleşimidir. Birey yaşadıklarını olumlu olumsuz değerlendirme gücüne sahiptir ve değerlendirmeyi bu güç ile yapmaktadır. Özetlemek gerekirse olursak bireyin yaşam olaylarını değerlendirme şekli bireyin mutluluğunu etkileyecektir (Diener, 1984: 542-575).

Tavandan tabana kuramına göre bireyin olayları değerlendirme biçiminin (olayları kendi perspektif açısıyla değerlendirmesinin) kişiliğinin getirisi olduğunu savunmaktadır. Kişilik özellikleri birey vakalara ya da türlü yaşam koşullarına reaksiyon gösterirken etkisi altına almaktadır. Kişilerin olayları öznel açıdan yorumlamaları, öznel mutluluğu nesnel koşullara göre daha öncelikli olarak etkileyebilmektedir. Bireyin mutluluğu, yaşamın hoş giden yanlarını görmesi ve hoş yaşantıların birçoğunu yaşaması ile sağlanır. Bu kurama göre mutluluk bireyin dışında değil, içindedir. Birey yaşamını olumlu veya olumsuz yönde değerlendirme gücüne sahiptir. Bu değerlendirme biçimi de bireylerin mutluluğunu etkilemektedir (Diener, 1984: 542-575). İnsanlar yaşamlarından aldığı doyumunu ve doyum veren durumları tecrübe ettikleri için mutlu olmaktadır.

Bu iki kuramı kısaca özetleyecek olursak tabandan tavana kuramında öznel mutluluk küçük mutlulukların birleşiminden oluşmakta iken; tavandan tabana kuramında bireyin kişiliğinde olan yapıdan meydana gelmektedir.

#### **2.4.5. Bağ Kuramı**

Bağ kuramı insanın mutlu olma durumunu bellek koşullanma gibi bilişsel unsurlara dayandırarak açıklamaya çalışmaktadır. Bağ kuramında öznel mutluluk bireyi ilgilendiren durumlara ilişkin yüklemeleri ile ilgilidir. Birey kendini ilgilendiren olaylara karşı objektif değerlendirmeleri mutluluğunu ya da mutsuzluğunu etkileyecektir. Yani olaylara karşı olumlu değerlendirmeler mutluluğa, olumsuz değerlendirmeler ise mutsuzluğa neden olacaktır.

Bellek konusunda yapılan araştırmalar sonucunda “mutlu olan fertlerin birbirlerine pozitif münasebetlerle bağlı ve güçlü bilişsel ağlara sahip oldukları; mutsuz olan bireylerin ise birbirlerine negatif ilişkilerle bağlı zayıf bilişsel ağlara sahip oldukları ortaya çıkmıştır” (Yetim, 2001).

Bağ kuramının diğer bir unsuru olan koşullanmada ise duyguların ortaya çıkmasında klasik koşullanmanın (classical conditioning) etkisinin olduğu yönündedir. Araştırmalar neticesinde yoğun derecede duygusal koşullanmaların snmeye karşı çok dirençli ( güçlü) oldukları tespit edilmiştir. Yoğun duygusal koşullanmaların olumlu yönde olanları öznel mutluluğu arttırdığı, olumsuz yönde olanları ise mutsuzluğa neden olduğu grlmştir (Yetim, 2001).

#### **2.4.6. Yargı Kuramı (Sosyal Karşılaştırma Kuramı – Beklenti Düzeyi Kuramı**

Öznel mutluluk bu kuramda bilişsel ve duygusal bileşenlere göre değerlendirilir. Bilişsel bileşenler belli bir yere kadar bilinliyken, duygusal bileşenlerin değerlendirilmesi ise bilinçsiz olur.

Yargı kuramına göre mutluluk bireyin belirlediği ölçütler ile şuan ki durum arasındaki farka bağlıdır. Bireyin şuan ki durumu belirlediği ya da hedeflediği ölçütlerin üstünde ise öznel mutluluk söz konusudur. Bu durumun tersinde yani bireyin şuan ki durumu belirlediği ya da hedeflediği ölçütlerin altında ise birey mutsuzdur diyebiliriz (Diener, 1984: 542-575).

Bu kuram ışığında yapılan araştırmalara bakıldığında öznel mutluluğu yüksek olan insanların kendilerini, kendilerinden iyi olmayan insanlarla karşılaştırdıkları, öznel mutluluğu düşük olan insanların bazıları kendilerinden daha iyi olan insanlarla bazıları ise kendilerinden daha kötü durumda olan insanlarla meylinde oldukları grlmştir. Ancak sağlıklı olanı insanın kendisine benzemeyen insanlar ile

karşılaştırma yapmalarıdır. Ancak bu şekilde birey daha çok bilgiye sahip olacak ve bilinçli bir birey haline gelecektir.

Özet olarak yargı kuramına göre, bireyler durumlarını kendi içsel durumları ile ya da etrafındaki bireylerle mukayese etmekte ve sonucunda öznel mutluluklarını şekillendirmektedirler.

#### **2.4.7. Sabit Nokta Kuramı**

Sabit nokta kuramına ilişkin kuramsal bilgiler deneysel çalışmalar neticesinde elde edilmiştir. Bu yüzden kuramın net belli bir kuramcısı yoktur diyebiliriz.

Sabit nokta kuramına göre, insanların öznel mutluluklarının sabit seviyesi bulunmaktadır. Zamanın ve yaşamın değişen şartlarına rağmen mutluluk belli bir istikrar seviyesinde kararlılıkla yürümektedir. Bu kararın en mühim belirleyicisi ise genetik yatkınlıktır. Bu genetik yapımızdaki kişilik özelliklerimiz başka bir deyişle karakteristik yapımız mutluluk için çok önemli bir kriterdir. Bireyin öznel mutluluk düzeyi karşılaştığı yaşam olaylarından etkilenerek değişse bile genetik yapısının etkisi ile sabit noktaya geri dönecektir (Emmons & McCullough, 2003: 377–389).

Sabit nokta kuramı ile uyum (Dinamik Denge) kuramı açıklamaları aynı gözükse de temelde değindikleri noktalar birbirinden farklılık göstermektedir. Sabit nokta kuramında bireyin öznel mutluluğu üzerinde etken faktör genetik yani kişilik yapımız iken, uyum kuramında ise bireyin öznel mutluluğu geçmiş yaşantılara ve gelecekte ne beklediğine bağlıdır. Kısaca uyum kuramında bizim hayattan ne beklediğimiz önemlidir (Emmons & McCullough, 2003: 377–389). Sabit nokta kuramında adından da anlaşıldığı gibi mutluluk bazı anlarda değişse bile sabit noktadadır, durağandır. Ancak uyum kuramında ise birey değişen şartlara ve koşullara göre mutluluğunu ayarlamaktadır.

#### **2.4.8. Ryff'n Psikolojik İyi Oluş Kuramı**

Ryff'n "psikolojik iyi oluş" kuramının temeli gelişim psikolojisi ve klinik psikolojideki kavramlar oluşturmaktadır. Psikolojik iyi oluş yalnız problemlerin yokluğu anlamına gelmemektedir. Yani olumlu özelliklerinde olduğunu söylemek gerekmektedir. Psikolojik iyi oluş kuramına göre insanların psikolojik olarak sağlam olması hayatın belli başlı alanlarındaki fonksiyonlarına bağlıdır.

Psikolojik ya da psikopatolojik problemler ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde “psikolojik iyi oluş” hakkında bilgilerin psikolojik rahatsızlıklar hakkındaki bilgilerin bir hayli gerisinde kaldığı görülmektedir (Ryff, 1995: 99-104). Anksiyete, çöküntü hali, manik ya da herhangi bir psikopatolojik rahatsızlık yaşamayan insanların ruhsal yönden sağlıklı oldukları düşünülmüştür. Bu nedenle uzun yıllarca iyi oluş, iyilik hali, mutluluk ve psikolojik iyi oluş kavramlarının incelenmemesi ve araştırılmamasına neden olmuştur.

Ryff'n psikolojik iyi oluş kuramının temeli, Erikson'ın “Psikososyal Gelişim” kuramı, Bühler'in “temel yaşam eğilimleri”, Nergarten'ın “Yaşlılık Psikolojisi”, Maslow'un “Kendini Gerçekleştirme Teorisi”, Rogers'ın “Tam Olarak Fonksiyonda Bulunma ve Jung'un “Bireysel Psikoloji”, Allport'un “Kişilik Kuramı”, Jahoda'nın “Ruh Sağlığı” ve Birren'in “Kişilik Yönelimsel Süreçleri” kuramlarına dayanmaktadır (Malkoç, 2011: 40-47).

Araştırmacılar Psikolojik iyi oluş modeli için 6 boyuttan oluşan bir modele değinmişlerdir (Süler, 2016: 33; Çelebi, 2014: 8-9; Malkoç, 2011: 40-47; Çelik, 2008: 29-30; Çakır, 2015: 36-39; Kaplan, 2016: 7-9; Ulaş, 2014: 41-43; Dost, 2004: 40-47). Ryff bu altı boyutu şu şekilde başlıklandırmıştır (Ryff, 1995: 99-104).

**Kendini Kabul (Self Acceptance):** Kendini kabul bireyin kendini ve yaşamını olumlu açıdan değerlendirmesidir. Yani kişinin kendini kabul etmesidir. Gelişim kuramları bireyin kendini ve geçmiş yaşamını olduğu gibi kabul etmesinin ve kendine karşı olumlu bir tutum içinde olmasının bireyin ruh sağlığının kıstası olduğunu belirtmektedir. Kendini kabul sadece insanın sadece kendinin olumlu özelliklerini değil aynı zamanda da olumsuz özelliklerini de kabul etmesidir (Ryff, 1995: 99-104). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada, öğrencilerin aileden aldıkları sosyal destek ile kendini kabul arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Başer, 2006: 54-68). Başka bir çalışmada lise öğrencileriyle yapılan araştırmada ailelerinden, arkadaşlarından ve öğretmenlerinden aldıkları sosyal destek düzeylerinin yüksek olması kendini kabul düzeyini etkilediği bulunmuştur (Akın & Ceyhan, 2005: 69-88).

**Başkalarıyla İyi - Olumlu İlişkiler:** Olumlu ilişkiler bireyin diğer insanlarla her yönden dürüst, sıcak ve olumlu yönden sosyal ilişkiler kurması olarak tanımlanmaktadır (Ryff & Keyes, 1995:719-727). Gerekli alan yazın incelendiğinde

olumlu ilişkiler; başkaları ile iyi güvenilir ilişkiler kurma, güçlü duygudaşlık yetisi olarak tanımlanmaktadır. Gelişimsel kuramcılar psikolojik iyi oluşun başka bireylerle sağlıklı, içten ve samimi ilişkiler kurmaktan geçtiğini belirtmişlerdir. Kendini gerçekleştirmiş bireyin en önemli özelliklerinden biri de diğer insanlarla iyi – olumlu ilişkiler kurmasıdır.

Sarıcaoğlu ve Arslan “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri Ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi” adlı çalışmasında öz anlayış ile başkalarıyla olumlu ilişkiler kurma arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Kişilik özelliklerinin 6 alt boyutlarının tümüyle yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu alt boyutlar; dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluktur. Diğer alt boyut olan duygusal dengesizlik (Nevrotizm) ile negatif yönde ilişki bulunmuştur. Duygusal dengesizlik alt boyutu anlamsız bir kişilik özelliği olduğu için negatif yöndeki ilişki olumlu ilişki olarak yorumlanır. Yani başkaları ile olumlu ilişkiler kuran insanların nevroitik bozukluk yaşamadığı söylenebilir (Sarıcaoğlu & Arslan, 2013: 2087-2104).

Yaşamın Amacı: Psikolojik olarak sağlıklı olmanın ölçütlerinden biri de insanın yaşamında bir hedefinin ve amacının olmasıdır. Hedefin amacının ulaşılabilir olması bireyde yaşamının anlamlı olduğunu düşünmesine neden olur. Ryff (1989: 1069-1081) bireyin bir amacının olması yaşamında bir kılavuz niteliği görmektedir.

Yaşam boyu gelişim kurumlarına göre; hedeflerin ve amaçların çeşitliliği duygusal bütünleşmeyi etkilemektedir. Böylece hedeflerdeki olumlu gelişim yaşamın anlamı duygusunun oluşmasına neden olacaktır (Ryff, 1989: 1069-1081). Yapılan bir araştırma sonucunda yaşam amaçlarının doyumu ile öznel iyi oluş arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur (İlhan T. , 2009: 89-115).

Bireysel Gelişim: Bireyin kişisel gelişimini devamlı bir varyasyon ve ilerleme içinde olduğuna inanması anlamına gelmektedir (Ryff & Keyes, 1995: 719-727). Bir başka şekilde ifade edecek olursak var olan gücünü pozitif yönde gelişim ve değişim yönünde kullanmasıdır. Bireyin kendi potansiyelinin farkına varması ve bunu kendini gerçekleştirme yönünde kullanması ayrı bir öneme sahiptir. Bu kendini gerçekleştirme azami işlevde bulunma ve olgunluk olarak tanımlanır (Ulaş, 2014: 42; Malkoç, 2011: 43-44).

Çevresel Hâkimiyet: Çevre hâkimiyeti, bireyin kendi yaşamını idare edebilme maharetine sahip olması anlamına gelmektedir (Ryff & Keyes, 1995: 719-727). Çevresel hâkimiyet sonucunda, kişisel yetenekler açığa çıkmaktadır. Çevrelerine hâkim olma bireyler, çevrelerindeki kaosları kontrol edebilen, çevrelerindeki imkânları maksimum düzeyde verimli kullanabilen ve kendilerine has çevre yaratabilen insanlardır. Ayrıca bireyin uygun çevre koşulları oluşturabilmeleri zihin sağlığının bir göstergesidir. Sağlıklı bir zihin ile de birey zorlu yaşam şartlarını kontrol edebilmektedir (Ryff, 1989: 1069-1081; Ryff, 1995: 99-104).

Otonomi (Bağımsızlık): Bireyin kendi davranışlarını belirlemede ve kendi kararlarını vermede bağımsız olmasıdır (Ryff & Keyes, 1995: 719-727). Bağımsız bireyler ise kendini gerçekleştirmiş bireylerdir. Bireyin kendi kararlarının kendisi vermesi ve davranışlarını düzenlemesi gibi kavramlar bağımsızlık için önem arz eden kavramlardır. Aron Beck depresyona girme eğilimleri daha düşük olan bireyler otonom bireylerdir ifadesini kullanmıştır (Beck, 1983: 265-284).

#### **2.4.9. Dinamik Denge Kuramı**

Dinamik denge kuramı öznel mutluluğun kişilik ve karakter yapımızın etkisiyle belirli bir düzeyde gittiğini belirtmektedir (Headey & Wearing, 1989: 731-739). Yani yaşamımızı etkileyen olayların yaşanmasından sonra ruh halimiz kişiliğimizin ve karakterimizin belirlediği duruma geri dönecektir.

Dinamik denge kuramı pek çok insan birey için öznel mutluluğun sürekli denge halinde olduğunu ifade eder. Bu kuram “Uyum Kuramı” ile karıştırılmaması gerekmektedir. Değindikleri ifadeler benzer olsa da “Dinamik Denge Kuramında” denge durumunu sağlayan kişilik ve karakter yapımızdır.

#### **2.4.10. Haz ve Acı Kuramı**

Bireyin yaşamının devamı için ihtiyaçlarını karşıladığı ve amaçladığı hedeflere ulaştığı takdirde daha fazla haz sağlayacağı hipotezi bu kuramın hareket noktasıdır. Haz ve acı arasında ilişki olduğu ve hazzın acıyı takip ettiği savunulmaktadır. Hazzın artması otomatikman acıyı arttırması demektir. Haz ve acı kuramına göre hedeflere ulaşıldığı ve ihtiyaçların giderilmesi halinde insanın mutlu olacağı düşünülmektedir. Bunun tersi durumda ise insanın mutlu olması mümkün olmayacaktır. Birey bu iki temel ihtiyacını karşıladığında birey yenisini oluşturacak ve kendisini yenileyecektir (Diener, 1984).

## **2.5. Mutluluğu Etkileyen Faktörler**

Öznel mutluluğu etkileyen birçok etmen vardır. Aşağıda bazılarına değinilmiştir.

### **2.5.1. Cinsiyet**

Öznel mutlulukla ilgili araştırmalarda cinsiyetin mutluluk için önemli bir ölçüt olmadığı, kadın ve erkeğin mutlu olduğu görülmüştür. Yapılan araştırmalarda cinsiyetin mutluluğa etkisinin olduğu bazı araştırmalarda ise etkisinin olmadığı bulunmuştur. Yılmaz ve Ercan tarafından yapılan çalışmada yetişkin bireylerde öznel iyi oluşun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini bulunmuştur (Eryılmaz & Ercan, 2011: 139-151).

Lise öğrencileri ile yapılan bir araştırmada ise öznel mutluluklarının ( öznel iyi oluş) cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur (Çakır , 2015: 78-79). Yapılan bir çalışmada kadınların öznel iyi oluş düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulunmuştur (Gündoğdu & Yavuzer, 2012: 121-125). Bunun tersi bir araştırmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla mutluluk düzeyleri daha düşük olduğu bulunmuştur (Saföz Güven, 2008: 92-93)

Yapılan bazı çalışmalarda kadının daha mutlu olduğu bazı çalışmalarda ise erkeğin daha mutlu olduğu bulunmuştur (Odabaşı, 2016: 33). Bu çalışmamızda öznel mutluluk ile ilgili yapılan araştırmalar başlığında bu cümleyi kanıtlar araştırmalara yer verilmiştir.

### **2.5.2. Yaş**

Öznel mutlulukla ilgili yapılan ilk araştırmalarda genç bireylerin yaşlı bireylere oranla daha mutlu oldukları bulunmasına rağmen son yıllarda yapılan çalışmalarda mutluluk ile yaş arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur (Yetim, 2001).

Yaş ilerledikçe bilişsel ve sosyal ilişkilerde meydana gelen düşüş bireyin öznel mutluluğunu etkilemekte bu da dolaylı olarak bireyin yaşamdan aldığı azaltmaktadır (Wilson, 1967: 294-306). Bazı araştırmalarda ise yaşla birlikte öznel mutluluğun arttığı bulunmuştur (Ryff, 1989: 1069-1081). İlgili literatür incelendiğinde bazı çalışmalarda ise yaşın mutluluk ile nötr ilişkili olduğu çalışmalarda mevcuttur(Diener, Sulh, Lucas, & Smith, 1999: 276-302; Diener, 1984: 542-575).

### **2.5.3. Ekonomik Gelir**

Bireylerin amaçlarına ulaşmada önemli belirleyicilerden biri de ekonomik gelirdir. Günümüzde ekonominin önem kazandığı bir işleyişte gelirin mutluluk için önemli bir belirleyici olduğu düşünülmektedir. Bireylerin ekonomik gelirindeki artma imkânların artmasına neden olmakta imkânların artması da insanların mutluluklarını arttırmaktadır (Diener, Sulh, Lucas, & Smith, 1999: 276-302; Cihangir - Çankaya, 2005; Diener, 2000: 34-43; Cenkseven & Akbaş, 2007: 43-65). Bir araştırmada da gelir ile mutluluk arasındaki ilişkinin biraz önce değindiğimiz gibi olmadığını, daha fazla ekonomik gelirin mutluluğu getirmediğini ifade etmektedir (Yetim, 2001; Seligman, 2002: 64).

### **2.5.4. Eğitim**

İnsanlar düşlerini gerçekleştirmesi ve hedefleri yönünde ilerleme sağlaması, etrafındaki değişikliklere kolayca adapte olmasını sağlayacak, adapte olduğunda ise bireyin mutluluğuna pozitif yönde katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Sonuç olarak bireyin eğitim düzeyi bireyin mutluluğunu etkilemektedir. Araştırmacılar yaptıkları araştırmada bu tanımlamayı destekleler çalışmalar yapmışlardır (Yetim, 2001).

### **2.5.5. Kültür**

İnsanlara özgü olan bu kavram bireylerin ferdi ve içtimai hayatlarını anlamada, düzenlemede ve planlamada kullandıkları bilgi, alışkanlıkları, adetleri ve bazı becerileri içine alan komplike bir kavramdır.

Kültür kavramını psikolojik bir kavram olarak ele aldığımızda bireysellik ve toplumculuk olarak inceleyebiliriz. Toplumcu kültürler sosyal sorumluluklarımızı yerine getirmeyi ve toplumsal uyumu vurgularken, bireyselci kültür ise bireysel doyum ve bireysel tecrübeyi özendirilmektedir (Diener, 2000). Bazı araştırmacılar yapmış olduğu çalışmada bireysel kültürlerin toplumsal kültürlere oranla daha mutlu olduklarını belirtmişlerdir (Diener, Oishi, & Lucas, 2003: 415-417; Cihangir - Çankaya, 2005: 47-52). Bireysel toplumlarda bireyin kendisi ve kişisel çıkarları ön plandadır. Hayatlarını odağında kendileri vardır. Birey kendisi için zaman harcar, kendisi için çalışır ve eğlenir. Bu sebepten bireyselci toplumların öznel mutluluğu daha yüksektir. Fakat toplumsal kültürlerde ise kişinin kendisi ikinci plandadır toplum için çalışılır ve toplumsal normlar ön plandadır. İnsanın yaşamına yön veren

toplumsal kurallardır. Bu özelliklerden dolayı da bireyin mutluluğu negatif yönde etkilenmektedir (Cihangir - Çankaya, 2005: 47-52).

### **2.5.6. Sosyal İlişkiler**

Öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerden biri de sosyal ilişkilere dir. İnsanlar sosyal varlıklar olduğu için sevmeye, sevilme, ait olma ve yakın ilişkilerde bulunma gibi gereksinimleri bulunmaktadır. Güven (2008: 32-33) bireyin sevmeye, sevilme, onaylanma gibi gereksinimlerinin karşılanması için insanların ilişki kurmasının gerekli olduğunu belirtmiştir.

Yakın ve güvenilir sosyal ilişkiler kurmak mutluluğu etkileyecektir. Mutlu insanların daha kaliteli ilişkilerinin olduğu aile ve eş desteğinin yoğun yaşandığı gerekli araştırmalarca görülmüştür (Doğan T. , 2006: 4-10).

### **2.5.7. Psikolojik İhtiyaçlar**

Bireyin mutluluğunu etkileyen diğer bir faktörde psikolojik ihtiyaçların karşılanması karşılanmadığı ile ilgilidir. Bireyin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal özellikleri, bireyin tutumunu etkilemektedir. Psikolojik ihtiyaçların doyumunu ve mutluluğunu etkileyen faktörler ile ilgili araştırmalarda araştırmacılar mutluluğun ortaya çıkmasında kişilik özelliklerinin üzerinde yoğunlaşmışlardır(Cihangir - Çankaya, 2005; Yazıcı, 2015: 35; Ryan, 1995; Yetim, 2001).

### **2.5.8. Kişilik**

Öznel mutluluğu etkileyen faktörlerden en önemlisi kişilik özelliklerimizdir. Kişilik doğuştan getirilen ve çevre ile etkileşim yolu ile şekillenen ve değişmesi zor olan özellikler bütünüdür. Kişilik özelliklerimiz bizi diğer insanlardan ayırır ve farklı kılar. Mutlu olan insanlar genelde yaşamları boyunca mutludurlar ve yaşama daha pozitif bakabilmektedirler(Yetim, Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri, 2001). Bu bağlamda öznel mutluluk ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar mevcuttur. İlgili alanyazın incelendiğinde yaygın olarak kabul gören birbirinden farklı kişilik kuramları mevcuttur. Bunlardan biri beş faktör kişilik kuramlarıdır. Bu model; deneyime açıklık, sorumluluk, dışa dönüklük, uyumluluk ve duygusallık boyutlarından oluşmaktadır (Bitlisli, Dinç, Çetinceli & Kaygısız, 2013: 4).

Beş faktör kişilik özelliği ile öznel mutluluk arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmada kişilik faktörlerinin tümünün öznel mutluluk ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Nevrotik kişilik özelliği ile öznel mutluluk arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğu görülmektedir. Dışadönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık kişilik özellikleri ile öznel mutluluk arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Doğan, 2013: 60-61).

Ergenlerin öznel mutluluğunu direkt etkileyen dışa dönüklük, duygusal dengesizlik, sorumluluk olan kişilik özellikleridir. “Ergenlerin öznel iyi oluşu üzerinde yaptığı bir çalışmada sorumluluk ve dışa dönüklük kişilik özelliklerinin ergenlerin öznel mutluluğu arttırdığı; duygusal dengesizlik kişilik özelliğinin ise azalttığını bulmuştur” (Eryılmaz, 2009: 110-118).

### **2.5.9. Medeni Durum (Evlilik)**

İnsanlar en büyük sosyal desteği evlilikten almaktadırlar. Evlilikten alınan doyum öznel mutluluk açısından önemli bir yordayıcı olarak görülmektedir (Yetim, 1991: 85-86). Evliliğin öznel mutluluğa pozitif yönde etkisi bulunmaktadır (Çevik, 2010: 21-22; Cihangir - Çankaya, 2009: 26-29).

“Evlilik ile mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada evli olmayan bireylerin, evli olan bireylere göre daha mutsuz oldukları bulunmuştur.” (Stack ve Eshleman 1998 ‘den Akt., Çakır, 2015: 22).

2014 yılında Türkiye İstatistik Kurumu tarafından yapılan bir araştırmaya göre müteahhil olmayan bireylerin, müteahhil bireylere göre daha düşük seviyede mutlu olduğu görülmüştür. Araştırmadaki bulgular incelendiğinde müteahhil olmayan bireylerin %50’si mutlu iken, müteahhil bireylerin ise mutluluk oranları %58.9 olarak tespit edilmiştir (TÜİK, 2015).

2005 Yaşam Memnuniyeti Araştırmasına göre ise; evli kadınların %63,8’i evli erkeklerin ise %55,7’sinin mutlu olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte evli olmayan kadınların %51,9 ‘unun, evli olmayan erkeklerin ise %51,8’nin mutlu olmadıkları bulunmuştur (TÜİK 2005‘ den Akt., Çelik, 2008: 40).

Mutsuz ilişkiler bireylere psikolojik olarak zarar vermektedir. Bireylerin sağlıklı olması sağlıklı ve mutlu olması sadece evliliğe balı olmadığı, ilişki kalitesine de bağlı olduğu unutulmamalıdır. Evliliklerinde kötü ilişki yaşayan bireylerin mutsuz oldukları ve yüksek derecede psikolojik rahatsızlıklar geçirdikleri unutulmamalıdır.

Evlilik mutluluk ile güçlü bir ilişki içerisindedir. Ancak istenildiği gitmeyen evliliklerin bireyleri mutsuz ettikleri görülmüştür. Belki insanların mutlu olması evliliklerinin de mutlu olmasını sağlayabilmektedir. Bunun tersini düşündüğümüzde içine kapanık insanların, benmerkezci insanların ya da mutsuz insanların iyi bir eş adayı olamadıkları için evliliklerinin de mutsuz olacağı düşünülmektedir(Seligman, 2007).

#### **2.5.10. Sağlık**

İnsan sağlığı bireyin hem fiziki hem de ruhsal boyutu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Ayrıca sağlık öznel mutluluk için önemli bir etkendir(Diener, 1984). TÜİK verilerine göre sağlıklı olmanın kendilerini mutlu hissettirdiğini ifade eden bireylerin oranı %68,8'dir (TÜİK, 2015).

#### **2.5.11. İnanç**

Mutluluğu etkileyen bir başka faktör inançtır. İnançlı insanların yaşamlarında karşılaştıkları zorluklarla mücadele ederken bu mücadeleyi inanç boyutunda kabul edici olmaları öznel mutluluklarını olumlu yönde etkilemektedir (Diener, Sulh, Lucas, & Smith, 1999: 276-302). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada inanca sahip olan üniversite öğrencilerinin, dini inanca sahip olmayan üniversite öğrencilerine göre öznel mutlulukları daha yüksek bulunmuştur (Tuzgöl-Dost, 2004: 40-47).

### **2.6. Öznel Mutluluk İle İlgili Yapılmış Araştırmalar**

Ülkemizde ve yurt dışında öznel mutluluk ve evlilik doyumu ile ilişkili araştırmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu nedenle bu bölümde öznel mutluluk (Öznel iyi oluş) ile ilgili çeşitli değişkenlerin ilişkisini ortaya koyan çalışmalara da değinilmiştir.

Özmete (2004: 23-32)'nin 232 evli birey üzerinde yaptığı araştırmada “erkeklerin yaşamlarını kadınlara göre daha ilgi çekici ve esnek olarak nitelendirmektedirler. Buna karşın kadınlar yaşamlarını erkeklere göre daha değerli bulmaktadır. Ayrıca eşlerin yaşamını dengelemeye ilişkin bazı görüşleri cinsiyet değişkeni ile ilişkili bulunmuştur.”

Yaşları 20-85 arasında değişen 116 evli çift üzerinde yapılan araştırmada mizaç yapıları mutlu olan bireylerin evliliklerinin de de mutlu oldukları, uysal ve mutsuz

kadınların evliliklerinde mutlu olmadıkları ve evliliklerini yıprattıkları bulunmuştur (Blum & Albert, 1999: 93-125).

Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin incelendiği bir araştırmada öznel iyi olma düzeylerinin en önemli yordayıcısının problem çözme becerisinin olduğunu ve problem çözme becerisi ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tülek, 2011: 71-75).

Sancaktar'ın evli bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelediği araştırmada cinsiyete göre öznel iyi oluşlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Yaş aralıklarına göre incelediğimizde 51 yaş ve üzeri olan müteahhil bireylerin, 51 yaşından genç olan müteahhil bireylere nazaran öznel iyi oluşları daha yüksektir. Ancak bu araştırmada 51 yaşından genç olan müteahhil bireylerin sayıları toplamı 94 iken, 51 yaş ve üzeri müteahhil bireylerin sayısı sadece 6'dır. 51 yaş ve üzeri kişi sayısı dikkate alınmalıdır. Eğitim durumuna göre öznel iyi oluşa bakıldığında öznel iyi oluş ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık saptanamamıştır. Evlilik süresi değişkenine bakıldığında ise 5 ve 5 yıldan uzun süredir evli olan insanların öznel mutluluklarının diğer evlilik süresi gruplarına göre daha mutlu oldukları bulunmuştur (Sancaktar, 2016: 53-57).

Göksel ve Çirkin'in yaptığı araştırmada çeşitli değişkenlere göre mutluluk ve yaşam doyumunu incelemiştir. Öncelikle kişinin cinsiyetinin mutluluğu etkilediği bulunmuştur. Araştırmada erkeklerin kadınlara oranla daha mutsuz oldukları bulunmuştur. Araştırmacı bu durumun kadınların hem olumlu hem de olumsuz durumlara gösterdikleri tepkilerin erkeklere oranla daha güçlü olmasından kaynaklandığını düşünmektedir. Yaş değişkenine göre incelendiğinde bireyin yaşında meydana gelen artış bireyin mutluluğunu azalttığını bulmuştur. Bunun nedenini yaşın ilerledikçe yaşamda meydana gelen anksiyete, stres ve maddi problemlerin yarattığı sorunlar olarak görmektedir. Bireyin sahip olduğu çocuk sayısı mutluluğunu azalttığını bulmuştur. Eğitim seviyesinde meydana gelen artışın bireyin mutluluğunu arttırdığını bulmuştur. Araştırmacı bunun nedenini araştırmasında bir başka değişken olan maddi gelirin mutluluğu arttırdığına dayandırmaktadır. Yani eğitim seviyesinde meydana gelen artış beraberinde maddi geliri arttıracak maddi gelirin artması sonucu ise mutluluğu arttıracakını söylemektedir (Çirkin & Göksel, 2016: 392-398)

Yapılan bir araştırmada, bireyin mutluluk d zelerinin kişilik özelliklerini etkilediği, ayrıca insanların yaşam olaylarına uygun şekilde tepkiler verebilen bir duygu sistemine sahip olduğu bulunmuştur (Diener & Seligman, 2002: 81-84).

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan “ znel mutluluk ve değer tercihleri ile araştırmanın bağımlı değişkeni olan evlilik uyumu arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunduğu gözlenmiştir. Yalnız araştırmanın bağımsız değişkeni olan değer tercihlerinin alt boyutlarından biri olan materyalisttik değer ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır” (Kublay, 2013: 67-74)

Ryff ve Keyes (1995: 719-727), “psikolojik iyi olma ile mutluluk, yaşam doyumunu ve depresyon ilişkilerinin incelendiği bir araştırmada mutluluğun kendini kabul ve yaşam doyumunu ile anlamlı bir ilişkinin olduğu, depresyonun da psikolojik iyi oluş ile negatif ilişki olduğu bulunmuştur.”

Psikolojik ihtiyaçlardan sağlanan doyumun öznel mutluluk düzeyi üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmada;  zerlik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının her birinden sağlanan doyumun öznel mutluluğu etkilediğini bulmuştur (Niemi c & Sheldon, 2006: 331-341).

Öğrencilerin duygularının dışa vurumunu bastırmanın, bilişsel yeniden değerlendirmeyi pozitif ve anlamlı düzeyde etkilediği, öznel mutluluğu ise negatif ve anlamlı düzeyde etkilediği g r lm ştir. Bilişsel yeniden değerlendirmenin ise öznel mutluluğu pozitif ve anlamlı düzeyde görülmektedir. Bu bulgulardan hareketle, hem bilişsel değerlendirmenin hem de duygu durumu bastırmanın öznel mutluluk ile doğrudan ilişkili olduğu söylenebilir (Başören, 2016: 33-46).

Tuzgöl - Dost (2004), Hacettepe  niversitesinde 700  ğrenci ile yaptđđı bir araştırmada ekonomik durumun artış g sterdik ce bireylerin öznel iyi oluş d zeleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Kangal (2013: 214-233), yaptđđı araştırmada eğitim düzeyi arttık ca bireyin mutluluk d zeleri artmakta olduğunu, evli olmayan kişilerin evli olan kişilere göre mutluluk d zelerinin daha düşük olduğu ve cinsiyet açısından bakıldığında da Türk kadınları Türk erkeklerine nazaran daha mutlu olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgular neticesinde cinsiyet, eğitim düzeyi, medeni durum gibi özelliklerin öznel mutluluğun belirleyicisi olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Özen (2005), yaptığı çalışmasında öznel iyi oluşun öğrencilerin akademik başarısı ile ekonomik durumuna göre farklılaştığı sonucunu bulmuştur.

Öznel iyi oluşla temel ihtiyaçların karşılanması arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada öznel iyi oluşla temel ihtiyaçların karşılanması arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Temel ihtiyaçların karşılanması alt boyutlarından özgürlük ve eğlence ile pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Aynı çalışmada ise temel ihtiyaçların karşılanması alt boyutlarından sevgi ve olma ihtiyacı öznel iyi oluş ile en yüksek düzeyde pozitif ilişki bulunmuştur(Türkdoğan, 2010, s. 101-105).

Eryılmaz ve Ercan'ın yaptığı bir çalışmada, cinsiyet ve yaş grupları açısından öznel iyi oluşları araştırılmıştır. "14-17 yaş, 19-25 yaş ve 26-45 yaş arasındaki toplam 699 kişi ile yapılan araştırmada (372 Kadın ve 327 Erkek) 26-45 yaş grubunda yer alan erkeklerin kadınlara nazaran daha yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip oldukları, 19-25 yaş grubundaki bireylerin hem 14-17 hem de 26-45 yaş grubundaki bireylere oranla daha düşük düzeyde iyi oluşa sahip oldukları bulunmuştur" (Eryılmaz & Ercan, 2011: 139-151).

Nigar (2014: 10-57), 2012-2013 eğitim öğretim yılında 248 kız, 213 erkek toplam 461 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmada "Ortaokul öğrencileri ile yatılı ortaokul öğrencilerinin" öznel iyi oluş düzeylerini ve psikolojik ihtiyaçlarını birtakım bağımsız değişkenler eşliğinde mukayese ederek incelemiştir. Yapılan analizler neticesinde yatılı olmayan öğrencilerin, yatılı olan öğrencilere oranla öznel mutluluklarının daha yüksek olduğunu görmekteyiz. Ayrıca araştırmacı bu araştırmada erkek öğrencilerin öznel mutluluklarının kız öğrencilere oranla daha düşük olduğunu bulmuştur. Bunlara ek olarak araştırmacı her iki grubun sınıf düzeylerinin ve psikolojik ihtiyaçların öznel mutluluklarını anlamlı bir farklılık oluşturacak şekilde etkilemediğini bulunmuştur.

Şahin, Aydın ve Sarı (2012: 827-836), "Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşam anlamının rolü" çalışmasında umut ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaşamda anlam arayışı ile öznel iyi oluş arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre umut düzeyi ve yaşamda anlamın varlığına ilişkin algı yükseldikçe öznel iyi oluş düzeyide yükselmektedir. Öznel iyi oluş cinsiyete göre incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Öznel iyi oluş sınıf düzeyine göre incelendiğinde dördüncü sınıfların öznel iyi oluş

düzeylerinin alt sınıflara nazaran daha yüksek olduğu görülmüştür. Sınıf düzeyi yükseldikçe öznel iyi oluş düzeyinin arttığı saptanmıştır.

777 erkek, 697 kız toplam 1474 üniversite öğrencilerinin katıldığı bir araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının, psikolojik ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş ile anlamlı düzeyde ilişkisi bulunmuştur. İçsel amaçlara daha fazla sahip olmak, öğrencilerin temel psikolojik ihtiyaçların doyumuna ve öznel iyi oluşuna katkı sağlarken; dışsal motivasyonlara sahip olmak psikolojik ihtiyaç doyumunun ve öznel iyi oluşun azalmasına neden olmaktadır(İlhan, 2009).

Doğan ve Sapmaz (2012: 590-592) çalışmasında kişilerarası ilişki tarzları ile öznel iyi oluş arasında ki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda kişilerarası ilişki tarzından besleyici ilişki tarzının öznel iyi oluşla pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu, zehirleyici ilişki tarzının ise öznel iyi oluşla negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada, ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal yalnızlık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani ergenlerin sosyal yalnızlık düzeyleri arttıkça öznel iyi oluş düzeylerinin azalacağı söylenebilir. Aynı çalışmada parçalanmış ve parçalanmamış aileye sahip ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığına bakılmış ve parçalanmamış aileye sahip ergenlerin öznel iyi oluşlarının parçalanmış aileye sahip ergenlere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır(Tatay, 2015, s. 51-63).

## **2.7. Evlilik Doyumu**

Evlilik doyumu, evlilik ilişkisinde gereksinimlerin ve beklentilerin karşılanmadığını göstermektedir. Başka bir şekilde ifade edecek olursak bireyin sevgi, ait olma, değerli hissedilme, bağlılık ve seksüel gereksinimlerin evliliklerinde karşılanıp karşılanmadığını ifade etmek için kullanılan bir kavramdır (Spnier ve Lewis 1980'den Akt., Erden, 2016). Bireylerin evliliklerinde ihtiyaçların karşılanma derecesi evlilik doyumunu etkilemekte ve evlilik doyumunun bir ölçüsü olarak sayılmaktadır. Doyum seviyesi arttıkça bireyin evlilik doyumuna dair düşünce biçimleri daha da olumlu hale gelecektir(Tuzcu, 2017).Bireyin evliliğe dair her bulguyu değerlendirme sonucunda evlilik doyumu kavramına ulaşılabilmektedir (Bradbury ve Fincham 1998'den Akt., Sancaktar, 2016 s. 11). Evlilik doyumu; "bireyin evliliğinde bazı gereksinimlerin olduğunu ve bu gereksinimlerin karşılanıp karşılanmaması

derecesine göre bireyin oluşturduğu algı olarak da ifade edilmektedir”(Tezer, 1996: 1-6). Evlilik doyumu, bireylerin arzularının doygunluk derecesi olarak tanımlanır. Bu doyum ya genel olarak ya da arkadaşlık, cinsellik veya evlilik gibi özel konulardaki doyum olarak tanımlanabilmektedir (Güngör, 2007: 1-15).

## **2.8. Evlilik Doyumunu Açıklayan Kuramlar**

Bu bölümde evlilik doyumunu açıklayan bazı kuramlara yer verilmiştir.

### **2.8.1. Sosyal Mübadele Kuramı**

Sosyal mübadele aynı zamanda Yatırım Kuramı veya Karşılıklı Bağımlılık Kuramı olarak ta bilinir. Bu kavram ilk defa Bau tarafından kullanılmıştır. Daha sonra bu kavram sosyal psikologlar olan Thibaut ve Kelley gibi araştırmacıların ilgi odağı haline gelmiştir (Şimşek, 2014: 14). Thibaut ve Kelley tarafından geliştirilen bu kuram insan davranışlarını ödül-bedel ilişkisine dayandırmaktadır. Ödül, ilişkide doyumu ve hazzı sağlayan faktör iken bedel ise bireyin performansını geriye doğru götüren, bireyi engelleyen durum olarak tanımlanmaktadır (Aydın, 2017: 23-24). Bu kuramın bir başka özgesi de “mini-max” stratejisidir. Buna kurama göre fertler pekiştireci bol, cezası az ilişkileri seçerler ve bu düzeyde ilişkileri yeğleme temayülü gösterirler (Akça-Koca, 2013: 19).

Hovardaoğlu (1996) “Sosyal Mübadele Evlilikle İlgili Değerlendirmelere Etkisi” isimli çalışmasında Thibaut ve Kelley’nin 1959 yılında geliştirmiş oldukları “etkileşim sonuçları” (interaction outcome) kuramı litaretür adıyla “sosyal mübadele” (exchange) kuramını şöyle özetlemiştir. Bu kuram karşılıklı beraberliklerin kuralması, sürdürülmesi ve neticelendirmeğe ilişkin model olarak kabul edilmektedir. Bu kuram ilişkilerdeki karşılıklı bağımlılığı açıklamaya çalışmaktadır. Sosyal mübadele kuramına göre ilişkiden alınan doyum ile ilişkiye bağımlı olmanın farklı olduğunu vurgulamaktadır. Thibaut ve Kelley’e göre ilişkin devamını sağlayan neden o ilişkinin bireyde meydana getirdiği doyum ve yüksek derecede bağımlılıktır. Bu nedenle ilişkinin sağladığı doyum ile bağımlı olmanın kıymetlendirilmesine yol açan kıstaslar farklıdır. Thibaut ve Kelley bu değerlendirmeyi “Karşılaştırma Düzeyi” ve “Seçenekler için Karşılaştırma Düzeyi” olarak ele almışlardır.

Thibaut ve Kelley’e göre “Karşılaştırma Düzeyi”, bireysel yaşantılar ve gözlemlere bağlı olarak, ilişki türü için doyum-doyumsuzluk boyutundaki eşik değeri

yansıtmaktadır. Bireyin ilişkiden aldığı sonuç bu eşik değerin üstünde ise bu ilişki birey için doyum vericidir diyebiliriz. Ancak sonuç bu eşik değerin altında ise ilişkinin birey için doyum verici olmadığını söyleyebiliriz. Thibaut ve Kelley ek olarak ilişkilerden alınan doyuma bağlı olarak bu eşik değerin yükselebileceğini de söylemektedir.“Seçenekler için Karşılaştırma” düzeyinde ise ilişkisini, olası başka bireylerle yaşaması durumunda o ilişkiden elde edeceği doyuma ilişkin tahminlerini orta noktasıdır. Bu kurama göre bireyler bir ilişkileden aldıkları doyum hakkında karar verirken karşılaştırma düzeyini kullanırlar. İlişkiye bağımlı olup olamayacağını kısaca ilişkiyi sürdürüp sürdüremeyeceğine ilişkin hüküm verirken de seçenekler için karşılaştırma düzeyini kullanmaktadırlar.

Kısaca özetleyecek olursak bireyin ilişkiyi sürdürme ve ya sonlandırma kararı Karşılaştırma Düzeyi ve Seçenekler İçin Karşılaştırma düzeyinin arasındaki farkına bağlıdır. Eğer sonuçlar hem karşılaştırma düzeyinin hem de seçenekler için karşılaştırma düzeyinin lehine ise ilişki doyum vericidir ve birey bu ilişkiyi devam ettirecektir. Fakat bireyin değerlendirmesi seçenekler için karşılaştırma düzeyinin lehine ise yani şimdi yaşadığı ilişki seçenekler için karşılaştırma düzeyinin altında kalırsa birey ilişkiden doyum alamayacak ve birey ilişkiyi sonlandırma yoluna gidecektir (Hovardaoğlu, 1996: 12-24).

### **2.8.2. Bağlamsal Model**

Bradbury ve Fincham (1988) geliştirmiş oldukları bağlamsal modeli evlilik sürecindeki davranışları etkileyen psikolojik durumlar ve tecrübeler olarak tanımlanmaktadır. Eşler birlerine karşı bir davranış sergilediği takdirde duyuşsal ve kognitif tepkiler ortaya çıkmaktadır. Verilen tepkiler ise eşlerin oluşturduğu bağlam ile ilgilidir. Bağlam yakın ve uzak bağlam olmak üzere ikiye ayrılır.Yakın bağlam, bireyin eşinin bir davranışına maruz kaldığı andan serilene davranışın hemen öncesindeki duygu durumu ile ilgilidir. Bireyler yakın bağlama ilişkin verilerin daha fazla farkındadır ve hatırlama olasılıkları daha fazladır. Uzak bağlam ise daha kalıcı psikolojik değişkenlerin (kişilik, bellek, anksiyete vb.) partner davranışları üzerindeki etkisi ile ilgilidir.

Özetleyecek olursak yakın bağlam, duruma özgü ve ani gelişen davranışlara karşı tepki iken, uzak bağlam ayrıntılı ve süreç odaklı bir yapıdan oluşmaktadır. Bağlamsal model evlilik doyumunu, yakın bağlam ve uzak bağlam arasındaki ilişkeye yani

eşlerin kişilik özellikleri ile evlilik yaşantılarına bağlı olarak açıklamaya çalışmaktadır. Önemli olan doyum ile uzak bağlam arasındaki ilişkiye yakın bağlamın aracılık etmesidir.

### **2.8.3. Kişiler Arası İletişime Dair Sosyal Bilişsel Kuram**

Miller ve Steinberg tarafından oluşturulan “Kişiler Arası İletişime Dair Sosyal Bilişsel Kuram” evlilik doyumunu şöyle özetlemektedir. Partnerlerini tüm farklı özelliklerine rağmen onaylamayan, geleneksel (anevi) ve toplumsal görevlere göre partnerlerini kabul eden eşlerin evlilik doyumları daha düşüktür. Bunun en önemli sebebi ise çiftlerin birbirlerinin bireysel özelliklerini ve bireysel farklılıklarını eşitlikçi bir anlayış ile kabul etmemesidir (Gökmen, 2001).

### **2.8.4. Yükleme Kuramı**

“Yükleme kuramı Weiner tarafından oluşturulmuş bir kuramdır. İlerleyen süreçlerde ise bu kuramı Fincham, Bradbury ve Baucom tarafından geliştirilmiştir.”

Yükleme kuramına göre evlilik doyumunu nedensel yüklemeler ve sorumluluk yüklemeleri ile açıklanmaktadır. Nedensellik yüklemeleri vakalara nelerin sebep olduğu ile ilgilenir yani olaya ilişkin açıklamaları içermektedir. Nedensel yüklemeler odak, kontrol, devamlılık ve genetik boyutlarından meydana gelmektedir. Sorumluluk yüklemeleri ise bireylerin herhangi bir olay için hesap verebilirliğine ilişkin bir kavramdır. Sorumluluk yüklemeleri suçlama, kasıt, güdü gibi boyutları içermektedir. Bu iki kavramı kısaca özetleyecek olursak nedensellik olaya neyin neden olduğu ile ilgilenirken, sorumluluk yüklemeleri olaydan kimin sorumlu olduğu ile ilgilidir. Ayrıca sorumluluk boyutu niyet boyutunu da kapsamaktadır. Yani sorumluluk yüklemesinde kişinin problemlili davranışı bilerek ve isteyerek mi yoksa bilmeyerek ve istemeyerek mi yaptığını da kapsamaktadır. (Akça-Koca, 2013: 21-22)

Kısaca bu kurama göre evliliklerinde doyumсуuz olan eşlerin diğer eşin davranışlarını olumsuz olarak değerlendirme eğilimlerinde oldukları görülmüştür. Aksine evliliklerinden doyum alan eşlerin olayların etkisini azaltıcı veya hafifletici eğilimler gösterdikleri ve eşin olumsuz davranışlarına daha az sorumluluk ve suçlama yükledikleri görülmüştür.

### **2.8.5. Sosyal Öğrenme Kuramı**

Bu kuram, bireyin evliliğindeki davranışların temelini kendi anne babasının evliliğindeki davranışları gözlemleyerek sergilediğini öne sürer. Bu yüzden eşin diğer eşe sergilediği davranışın kendi ailesinden gördüğü davranışın taklididir diyebiliriz (Bandura, 1977; Akt. Uçak, 2015: 8). Kısaca bireyin evliliğindeki doyum ve boşanma davranışlarında ebeveynlerinin etkisinin olduğu göz ardı edilmemelidir (Bandura, 1971; Akt. Aydın, 2017: 23).

### **2.8.6. Bağlanma Kuramı**

Bowlby'in "Bağlanma Kuramı" 'na göre eşlerin psikoseksüel gelişim evreleri evlilik doyumlarında önemli derecede rol oynamaktadır. John Bowlby'nin bağlanma kuramına göre bireyin herhangi bir gelişim evresinde yaşamış olduğu yetersizliğin veya bulunduğu gelişim evresindeki ihtiyaçların doyurulmaması mukabilinde bir sonraki gelişim evresinde tamamlanmasının imkânsız olması durumunda bu yetersizlik alanı bireyin evlilik yaşantısında da kendini göstereceği düşünülmektedir (Zeytinoglu, 2013: 15-16).

Güvenli bağlanan kişilerin eşlerini daha az aldattıkları ve aynı zamanda güvenli bağlanan çiftlerin evlilik doyumunun daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Buna karşın aldatma eğilimi ise daha fazla güvensiz-kaçınma bağlanma stiline sahip olan bireylerde görüldüğü belirtilmiştir (Helms ve Bierhoff, 2011; Akt. Öziş, 2016: 14-15).

### **2.8.7. Sevginin Evrimi Kuramı**

Hortaçsu (1997) "İnsan İlişkileri" kitabında bu kuramı ele almış ve şöyle özetlemiştir." Sevginin Evrimi" kuramı Wilson tarafından geliştirilmiş bir kuramdır. Bu kurama göre bireyin evliliğinden doyum sağlaması şu üç ihtiyacın doyurulmasına bağlıdır. Bunlardan birincisi korunma, ikincisi koruma ve üçüncüsü ise cinselliktir.

Korunma ihtiyacı bireyler için dünyaya geldikleri andan başlayarak karşılanması gereken mecburi bir gereksinimdir. Bireyler bebeklikten başlayarak ebeveynleri tarafından korunurlar. Bu konuyu evlilik içinde ele alırsak bireyler bu korunma ihtiyacını devam ettirebilmek için kendilerine bunu sağlayacak eş arama eğiliminde olurlar. Bu konuda bilhassa eril bireyler ilk koruma ihtiyacını gideren validelerine mümasil partnerler bulma meylinde olurlar. Aynı zamanda eşlerin karşılıklı olarak birbirlerini çocuk olarak gördüklerini söylemek yanlış olmayacaktır.

Böylelikle eşler birbirlerini koruma gereksiniminde olduklarını da hissederler. Üçüncüsü olan cinsellik ihtiyacı bu kuram için ayrı bir ehemmiyet göstermektedir. Cinsellik çoğalma ve neslin devamı dürtüsünden gelmekte ve bu durum her iki cins için ayrı ayrı anlam taşımaktadır. Erkek için önemli olan neslinin devamı olduğu için olabildiğince çok çocuk sahibi olmak isteyecektir bundan dolayı da erkek eş seçimi konusunda seçici davranmayacaktır. Bu durum ise kadında farklı şekilde cereyan etmektedir. Kadın ise çocuklarına iyi babalık edebilecek bir eş ile evlenmek isteyecek ve eş seçim konusunda seçici davranacaktır.

Sonuç olarak bu kuram evlilik doyumunu güdülerle açıklamaya çalışmakta ve evliliğin amacının çoğalmak ve neslin devamını sağlamak olduğunu söylemekle beraber buna ek olarak bireyin tek evlilik için yaratılmamış olduğunu öne sürmektedir. Bu kuramın üzerinde durduğu diğer bir önemli husus ise çocukların büyüüp evden ayrılması sonucunda karı kocayı bir arada tutan bir bağın kalmayacağını ileri sürmesidir.

#### **2.8.8. Öğrenme Kuramı**

Bu kuram evlilik doyumunu Öğrenme Kuramı 'na dayandırarak açıklamaktadır. Bu kurama göre eşlerin evlilik kurumu içindeki tutum ve tavırları bireyin geçmiş yaşantısındaki öğrenmeleri ile ilgilidir (Binici - Azizoğlu, 2000: 1-101). Bu öğrenmeler ise edimsel koşullanma ile gerçekleşmiştir. Ebeveynleri tarafından ihtiyaçları doyurulan çocuk ebeveynleri ile olumlu bağ kurmakta ve ebeveynleri ile olan ilişkisine dair olumlu hisler geliştirmekte ve bu hisler evlilik ilişkisine de yansımaktadır (Şimşek, 2014: 14). Kısaca bu kuram evlilik doyumunu bireyin ilişkilerdeki bağıllık ve bağımlılığı öğrenme ilkeleri ile açıklamaya çalışmaktadır.

#### **2.8.9. Psikanalitik Kuram**

Freud'un psikanalitik kuramında yer alan psikoseksüel gelişim dönemlerinden üçüncüsü olan fallik dönemde (3-5 yaş) ebeveyn bebek ilişkisi son derecede önem arz etmektedir. Bu yaş aralığındaki çocuklar ise karşı cinsten ebeveynlerine bazı cinsel duygular beslemektedir. Bu dönemde bastırılan cinsel duygular ergenlikte tekrar ortaya çıkmakta ve bununla beraber birey karşı cinsten ebeveyne fiziksel ya da psikolojik olarak benzeyen karşı cinse yönelmektedir. Kısaca bu kurama göre eş seçiminde karşı cinsten ebeveyne olan benzerlik önem arz etmektedir(Hortaçsu, 1997).

### **2.8.10. Kriz Kuramı**

Hill (1949) tarafınca olgunlaştırılan kriz kuramı “aile üyelerinin stresli olaylara karşı ne şekilde tepkiler verdiğini açıklamaya çalışmıştır.” Hill bu stresörleri yaşam olayları olarak tanımlamaktadır. Ayrıca Hill bazı stresörlerin aile yapısını etkileyeceğini bazı stresörlerin de aile yapısını değiştireceğini ifade etmektedir. Bu stresörlere örnek verecek olursak aile üyelerinin duygusal durumu, aile içi çatışmalar ve ekonomik problemlerdir. Özetle bu kurama göre dış etkenler yani stresörler evliliğin niteliğine etki etmekte evlilikten sağlanan doyumunu azaltmakta ve bazen de bu süreç boşanmalara kadar gitmektedir (Karney ve Bradbury, 1995).

### **2.8.11. Romantik Aşk Kuramı**

Walster'in Romantik Aşk Kuramı'na göre âşık olmayı, duyguları adlandırma ve sosyal öğrenme ile açıklamaya çalışmıştır. Birey toplum içinde yaşadığı süre boyunca çeşitli argümanlardan (kültürel yaşam, televizyon, gazete, sosyal medya gibi) âşık olmanın nasıl bir his olduğunu, âşık olununca hangi davranışların ortaya çıktığını ve kimlere âşık olunabileceğini öğrenirler. Birey bu öğrenmelere göre âşık olunabilecek uygun modeller arayarak ona âşık olabileceğine inanacaktır (Sternberg, 1986; Akt. Atak ve Taştan, 2012).

### **2.8.12. Pekiştireç Kuramı**

Bu kuram Stuart tarafından geliştirilmiştir. Bu kuram uyumlu ve uyumsuz çiftlerin davranışlarını özellikle de uyumsuz çiftlerin davranışlarını gözleme üzerine kurulmuştur. Uyumsuz çiftlerin davranışlarını gözlemlediğimizde boş zaman faaliyetlerine pek fazla katılmadıkları, birlikte olduklarında ise birbirlerini memnun edecek az sayıda davranışlar sergilediklerini, çoğu zaman ise birbirlerine karşı olumsuz davranışlar sergiledikleri görülmüştür. Uyumsuz çiftler çoğunlukla sızlanıcı, müdafaa ve muhalif davranışlar içerisinde olurlar (Ersanlı ve Kalkan, 2008).

### **2.8.13. Davranışçı Model**

Bu kurama göre eşler birbirlerini karşılıklı olarak etkileme temelini öğrenmekte ve ilişkilerine dair değer vermektedir. Bireyin bu davranışını ise ilişkinin tatminkâr olup olmaması izlemektedir. Eşlerin daha önceki tecrübeleri ve sonraki etkileşimleri evliliklerinin niteliği hakkında hüküm vermesini etkileyecektir (Gottman, 1993: 57-75).

#### **2.8.14. Evlilik İlişkileri Modeli**

Bu model evlilik ilişkisini eşlerin bakış açılarına göre açıklamaya çalışmaktadır. Evlilik ilişkileri eşlerin birbirleri ile olan faaliyetlerini, mutluluklarını ve sosyal gelişmişliklerini içermektedir(Gökmen, 2001).

#### **2.8.15. İncinme, Stres ve Uyum Sağlama Modeli**

“Bu model Karney ve Bradbury tarafından geliştirilmiştir.” Model dört buuttan meydana gelmektedir. Bu buutlar “incinebilirliğe dayanma, stresli olaylar, uyum sağlayıcı süreçler ve evlilik niteliğidir” (Houser, 2009: 26-27). İncinebilirliğe dayanabilen eşlerin evlilik doyumları değişim göstermemekle beraber doyum oranları daha fazladır (Bradbury, 1995; Akt. Houser, 2009). Modelin stres boyutunda ise karşılaşılan olumsuz yaşam olayları ile başa çıkmak ve uyum sağlayıcı beceriler gerektiği yönündedir. Bu becerileri sağlayabilen veya yerine getirebilen eşlerin diğer aşlere göre evlilikleri daha kararlı ve daha doyum verici olabildiği söylenebilmektedir (Yıldırım, 2017: 26).

#### **2.8.16. Üçgen Sevgi Kuramı**

Robert Sternberg ‘in Üçgen Sevgi Kuramına göre “sevginin veya aşkın yakınlık, tutku ve bağlanma olmak üzere üç ögesi bulunmaktadır.” Sternberg’e göre yakınlık, yakın arkadaşlık ve bağlanma anlamına gelmektedir. Romantik yakınlığı devam ettirebilmenin ve kimliği ortaya çıkarabilmenin yolu romantik yakınlığı başlatabilmektir. Alanyazın incelendiğinde romantik ilişkinin bir süreç olarak ele alındığı bununla beraber beş önemli faktörün olduğu görülmektedir. Bunlar; kendilik algısı, kendilik bilgisi, davranışsal yakınlık, bilişsel ve duygusal yakınlık ve romantik sözleşimdir (Eryılmaz & Atak, 2009: 1808-1815). Bu beş ögeyi açıklayacak olursak kendilik algısı bazı değerlendirmeleri içermektedir. Bunlar akıl, çekicilik ve sempatikliktir. Kendilik bilgisi doğru sözlü olmayı, başkalarının duygu ve düşüncelerine saygı duymayı ifade etmektedir. Davranışsal yakınlık üzere adı üzerinde davranışsal öğeleri içermektedir. Örnek verecek olursak ilgi duyulan bireyle vakit geçirmek, telefon numarasını istemek vb. Bilişsel ve duygusal yakınlık karşısındaki bireyi düşünmeyi, bakış açısı geliştirmeyi ve duyguları içermektedir. Romantik sözleşim ise sözel ifade biçiminde yakınlığı ifade etmektedir. Şiir yazmak, karşısındaki için anlamlı sözler söylemek bu sözel ifadelere örnek verilebilir. (Eryılmaz & Atak, 2007: 91-102).Türkiye’de romantik yakınlığı

başlatmada erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek oranda olduğu bulunmuştur(Eryılmaz, 2004, s. 84). Davranışsal yakınlığa baktığımızda ise cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunamamıştır (Eryılmaz & Atak, 2009: 1808-1815).

### **2.8.17. Dinamik Hedef Teorisi**

Bireylerin evlilikleri, evliliklerinde başarmak istedikleri gayeler üzerine kurulmuştur. Bu teori evlilik doyumunu belirleyen unsurun, öncelikli hedeflerin başarılmasının olduğunu savunur. Baktığımızda dinamik hedef kuramının 4 temel unsuru bulunmaktadır. İlki, bireylerin evliliklerinde başarmak istedikleri çoklu hedeflerin olduğunu söyler. İkincisi, hedeflerin önceliğinin değişiklik gösterdiğini, üçüncüsünün ise evliliklerin belli gelişim evrelerinin olduğunu ve bu gelişim evrelerin birinde hedeflerin evlilik doyumunu belirlediğini ifade etmektedir. Kuramın son ana unsurunda öncelikli hedeflerin başarılmasını tavsiye etmektedir. Ayrıca sadece bu 4 ana unsurun evlilik doyumunu etkilemediğini bunun dışındaki faktörlerinde evlilik doyumunu etkilediğini söylemektedir (Li ve Fung, 2011; Akt. Kubat, 2012: 12-13).

Evlilik hedefleri üçe ayrılmaktadır. Bunlar; Eşlik hedefleri, kişisel gelişim hedefleri ve araçlar hedeflerdir. Eşlik hedefleri bireyin evliliğe olan sadakatı ile ilgili gereksinimleridir. Kişisel gelişim hedefleri ise bireyin evliliğinde kendini gerçekleştirme ve bireysel gelişim arzularıdır. Araçsal hedefler ise evlilikle ilgili sorumlulukların paylaşımı ile ilgilidir. Bunlar aile bütçesine katkıda bulunmayı, çocukların yetiştirilmesinde eşe yardım etmeyi kapsamaktadır (Li ve Fung, 2011; Akt. Kubat, 2012: 12-13).

Yetişkinlik boyunca hedeflerimizin önceliği değişmektedir. Genç yetişkinliğe doğru birey dış dünya yerine kendi iç dünyasına yönelmektedir. Birey dış çevreyi değiştirmek yerine kendi iç dünyasını değiştirme uğraşı içerisine girer (Li ve Fung, 2011; Akt. Kubat, 2012: 12-13).

Genç çiftler kişisel gelişim hedeflerine, orta yaşlı çiftler araçsal hedeflerine ve yaşlı çiftler ise eşlik hedeflerine yönelmekte ve öncelikleri bu hedeflerin gerçekleştirilmesi yönünde çaba harcamaktadır(Li ve Fung, 2011; Akt. Kubat, 2012: 12-13).

### **2.8.18. Eşitlik Kuramı**

Bu kuramda ilişkinin devamlılığı, canlılığı ve algılanan doyum son derece önemli kavramlardır. İlişkinin ödül ve bedel arasındaki farka değerlendirilmesi gerektiğini

ve ilişkinin ödül ile bedel arasındaki farka göre karşılaştırılmasını öne sürmektedir. Eğer taraflardan biri bu farkın ortaya çıkardığı dengesizliği algılayarsa bu durum kişiyi olumsuz duygulara sürükleyecek ve bu dengesizlik gerginliğe neden olacaktır. Bu gerginlik uzunca bir süre devam ettiğinde ise güvensiz davranışların ortaya çıkmasına var olan ilişkisinde bitmesine katkı sağlayacaktır (Grau ve Bierhoff, 2003; Akt. Öziş, 2016: 13).

Mikula ve Stroebe ise ilişkiyi ödül bedel arasındaki farka göre değerlendirmenin yapılmaması gerektiğini ve her zaman evlilik doyumu açısından doğru olmadığını söylemiş, çiftlerin aynı ölçüde kazanç sağlamadıkları halde evliliklerindeki doyumun yüksek seviyede olacağını ifade etmiştir (Grau ve Bierhoff, 2003; Akt. Öziş, 2016: 13).

### **2.8.19. Psikodinamik Model**

Psikodinamik modele göre insanların bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde narsistik ihtiyaçlarını doyuran eşler aradığını öne sürer. Burada eşlerden biri boyun eğici veya mazoşist davranışlar sergilerken diğer eş baskın veya saldırgan olabilmektedir. Bu kuram eşlerin egolarını tatmin edecek partnerler seçtiklerini ve bu ihtiyaçlarını gidermeye çalıştıklarını ileri sürmektedir. Yapılan bir araştırmada yeni evli olan ve evlendikten 4 yıl sonra boşanmış bireylerin ihtiyaç tamamlama ve ihtiyaçların benzerlik durumları ele alınmıştır. Evlilikleri süren çiftlerde henüz anlamlı bir ihtiyaç tamamlama davranışları görülmemiştir. Fakat ihtiyaçların anlamlı benzerliği ortaya çıkmıştır. Boşanmış çiftlerde ise ne ihtiyaçları tamamlama ne de ihtiyaçların benzerliği bulunmuştur. Eşlerin ihtiyaç benzerlik düzeyi arttıkça evlilik uyumlarının da arttığı görülmüştür (O' leary ve Smith, 1991; Akt. Kubat, 2012: 13; Zeytinoğlu, 2013: 16-17).

### **2.9. Evlilik Doyumu İle İlgili Yapılmış Araştırmalar**

Tuzcu (2017) yaptığı araştırmada evli bireylerin cinsiyetleri açısından evlilik doyumları istatistiksel olarak farklılık görülmemiştir. Bu sonuçlara göre kadın ve erkeklerin benzer evlilik doyumları seviyelerinde oldukları bulunmuştur. Evlilik doyumuna yaş değişkeni açısından baktığımızda ise yaş arttıkça evlilik doyumlarının azaldığı sonucu bulunmuştur. Eşlerin çalışma durumuna göre evlilik doyumları incelendiğinde ise anlamlı bir farkın olmadığı soucuna ulaşılmıştır.

Yıldız (2013) yaptığı araştırmada cinsiyet ve yaşın evlilik doyumu açısından anlamlı bir farklılık göstermediği bulmuştur. Eğitim düzeyi değişkenine göre evlilik doyumuna baktığımızda eğitim düzeyi yükseldikçe evlilik doyumunun arttığı görülmüştür. Ancak lise mezunu bireylerin yüksek okul mezunu bireylere oranla evlilik doyum puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Diğer tüm kategorilerde eğitim düzeyi yükseldikçe evlilik doyumu artmaktadır. Eşlerin çalışma durumu değişkenine göre evlilik doyumları incelendiğinde ise bireylerin evlilik doyumu puan ortalamaları anlamlı farklılık göstermemektedir. Eşlerin evlenme biçimi değişkenine göre evlilik doyumları incelendiğinde ise görücü usulü ile evlenen fertlerin, flört sonucunda evlenen fertlere göre daha düşük seviyede evliliklerinden doyum aldıkları bulunmuştur.

Evli bireylerin cinsiyet, yaş, eğitim ve çocuk sayısı değişkenlerine göre evlilik doyumlarının incelendiği araştırmada anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür. Fakat aynı araştırmada evlilik süresi, gelir ve evlenme biçimi değişkenlerine göre anlamlı bir farkın olduğu evlilik süresi arttıkça evlilik doyumlarının arttığı, gelir düzeyinin yükseldikçe evlilik doyumlarının yükseldiği bulunmuştur. Evlilik biçimi açısından ele aldığımızda ise görücü usulü ile evlenen bireylerin, flört ederek evlenen bireylere göre evliliklerinden daha fazla doyum aldıkları tespit edilmiştir (Sancaktar, 2016: 44-48).

Bağlanma tarzları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada kaçınan bağlanma ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani kaçınan bağlanma arttıkça evlilik doyumu azalmaktadır. Evlilik doyumu ve anksiyete takayyütü arasında manidar bir bağ bulunamamıştır (Altun, 2015: 54). Erken dönem uyumsuz şemalar alt boyutlarından duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon, duyguları bastırma, onay arayıcılık, bağımlılık ile evlilik doyumu ters orantılıdır. Bu alt boyutların herbirinde puanlar arttıkça evlilik doyumları azalmaktadır (Altun, 2015: 55).

Aldatma eğilimi ile evlilik doyumu ilişkisinin incelendiği bir araştırmada bu iki değişken arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlemlenmiştir. Buna göre evlilik doyumu arttıkça eşlerin aldatma eğilimi azalmaktadır. Aynı çalışmada evlilik doyumu çeşitli değişkenlere göre de incelenmiştir. Cinsiyet, eğitim düzeyi ve evlilik türü değişkenleri ile evlilik doyumu arasında bir ilişki bulunamamıştır. Ancak gelir düzeyi ve evlilik süresinin evlilik doyumunu yordadığı gelir düzeyi arttıkça

evlilik doyumunun arttığı görülmüştür. Evlilik süresi ile evlilik doyumunda arasında negatif yönde ilişkinin olduğu bulunmuştur. Evlilik süresi arttıkça evlilik doyumunda azalmaktadır (Kubat, 2012: 46-55).

Taşköprü (2013) yaptığı bir çalışmada travmatik olaylar ile evlilik doyum puanları arasında anlamlı bir farklılığın olduğunu bulmuştur. Ortamalara baktığımızda travmatik olay yaşayanların evlilik doyumlarının daha düşük olduğu görülmektedir. Aynı çalışmada problem çözme becerisinin evlilik doyumunu yordadığını, problem çözme becerisi arttıkça evlilik doyumunun arttığını bulmuştur.

Engelli çocuğa sahip ebeveynlerin evlilik doyumlarının çeşitli değişkenlere göre incelendiği bir araştırmada, engelli çocuğa sahip ebeveynlerin evlilik doyum puanları ile kontrol odağı puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmada engelli çocuğa sahip ebeveynlerin evlilik doyumlarının demografik özelliklere göre incelediğimizde cinsiyet değişkeninin evlilik doyumunu yordadığı, kadınların evlilik doyum ortalamalarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Eğitim düzeyi değişkenine göre baktığımızda ise eğitim düzeyi arttıkça evlilik doyumunun arttığı bulunmuştur. Evlilik süresine göre incelediğimizde ise evlilik doyumunda ile negatif yönde ilişkinin olduğu evlilik süresi arttıkça evlilikten sağlanan doyumun azaldığı görülmüştür (Güler, 2010: 64-73).

Çağ (2011) evli bireylerde eş desteği ve evlilik doyumunda isimli çalışmasının analizlerini incelediğimizde, evli bireylerin algıladıkları eş desteği ile evlilik doyumunda arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Kısaca eş desteği arttıkça evlilik doyumunda da arttığı söylenebilir. Ayrıca eş desteğinin %46'sı evlilik doyumunda etkilemektedir. Araştırmada meslek değişkenine göre evlilik doyumunda incelediğimizde ise evlilik doyum düzeyleri meslek grubuna göre değişmediği, bireylerin hangi mensubuna sahip olurlarsa olsunlar evliliklerinden doyum alma ihtiyacına sahip oldukları söylenebilir.

Yapılan bir araştırmada evlilik doyumunda ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu ve evlilik doyumunda psikolojik iyi oluşu etkilediği, ayrıca evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyini en çok yordayan değişkenin benlik saygısı olduğu görülmüştür (Akdağ, 2014: 89-97).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, araştırma kapsamında kullanılan ölçekler ve araştırmanın süreçleri yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada evli bireylerin öznel mutluluk ve ilişki mutluluğunun, evlilik doyumu etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada “İlişkisel Tarama Modeli” kullanılmıştır.

İlişkisel tarama modeli; değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek ve muhtemel sonuçları tahmin etmek için kullanılır. İlişkisel tarama yöntemi iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişki düzeyini istatistiksel testler kullanılarak ölçmeye çalışır.

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evreni 2017 – 2018 yılında İstanbul İli Anadolu Yakasında yaşayan evli bireyler oluşturmaktadır. Örneklem kartopu örnekleme yöntemi ile oluşturulmuştur. Kartopu örnekleme bir veya birkaç denek ile veri toplanmaya başlanılır. Süreç ilerledikçe isimler bir kartopu gibi büyürerek yeni kişilere ulaşma yolu ile istenilen sayıya ulaşılmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2016: 122). Çalışmamızın evreni 188 Kadın, 186 Erkek toplam 374 evli bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşlarına bakıldığında 30 yaş altı 106, 31- 40 yaş arası 151, 41-50 yaş arası 92 ve 51 yaş üzeri 25 kişidir. Katılımcıların 46’sı temel eğitim, 101’i lise, 150’si lisans ve 77’si lisansüstü eğitim mezunudur. Katılımcıların 119’u 3000 TL altı, 85’i 3001-5000 TL arası, 82’si 5001-7000 TL arası ve 88’i 7000 TL üstü gelire sahiptir. Katılımcıların evlilik türlerine baktığımızda ise 241 birey flört ederek, 133 birey ise görücü usulü ile evlenmiştir. Katılımcıların 65’i köy ve kasaba, 74’ü ilçe ve 235’i şehir de büyümüştür. Katılımcıların 118’i 5 yıl ve altı, 74’ü 6-10 yıl, 64’ü 11-15 yıl, 50’si 16-20 yıl, 68’i 21 yıl üzeri süredir evlidir. Katılımcıların 274’ünün eşi çalışmakta, 100’ünün ise çalışmamaktadır. Son olarak 91’inin çocuğu bulunmamaktadır. 100 katılımcının bir çocuğu, 128 katılımcının iki çocuğu ve 55 katılımcının üç ve üzeri sayıda çocuğu bulunmaktadır.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Bireylerle ilgili demografik bilgileri elde etmek amacıyla “demografik bilgi formu” oluşturulmuş ve katılımcılara sunulmuştur. Bireylerin öznel mutluluklarına ulaşmak için “Öznel Mutluluk Ölçeği”, İlişkilerinde ki mutluluklarını belirlemek için “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” ve evlilik doyumlarını ölçmek içinde “Evlilik Yaşamı Ölçeği” kullanılmıştır.

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Evli bireylerin; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir durumu, bireyin büyüdüğü yer, evlilik süresi, çocuk sayısı, evlilik türü ve eşin çalışma durumu hakkında bilgi almak için araştırmacı tarafından hazırlanan bilgi formudur.

#### 3.3.2. Öznel Mutluluk Ölçeği

Öznel Mutluluk Ölçeğinin(Lyubomirsky & Lepper, 1999) orijinal hali 7’li likert türü ölçme aracı olan Öznel Mutluluk Ölçeği 4 betimsel maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 4. Maddesi ters kodlanmaktadır. Ölçeğin alt boyutları olmamakla birlikte ölçekten en az 4, en fazla 28 puan alınmaktadır. Ölçekten alınacak yüksek puanlar bireyin öznel mutluluğunun yüksek olduğuna işaret etmektedir. Amerika Birleşik Devletleri ve Rusya’dan 2732 katılımcı ile yapılan 14 çalışma ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Üç hafta arayla elde edilen test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .72 olarak bulunmuştur.

Öznel Mutluluk Ölçeği (Subjective Happiness Scale) ölçeğin Türkçe formu (Akın & Saticı, 2011: 65-77) tarafından Türkçeye çevrilmiş ve geçerlik güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Araştırma 340 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Dilsel eşdeğerlik çalışmasında, Öznel Mutluluk Ölçeğinin Türkçe ve orijinal formlarında bulunan maddeler arasındaki korelasyon katsayıları .72 ile .82 arasında bulunmuştur. Açımlayıcı faktör analizinde 4 maddenin toplam varyansın %46’sını açıkladığı ve maddenin tek boyutta toplandığı görülmüştür. Ölçeğin faktör yükleri .34 ile .84, madde toplam korelasyonu puanları ise .55 ile .76 arasında sıralanmaktadır. Öznel mutluluk ölçeğinin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı .86, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .73 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar Öznel Mutluluk Ölçeğinin Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Bu araştırmada ise ölçeğin güvenilirlik katsayısı ,619 olarak hesaplanmıştır.

### 3.3.3. İlişkilerde Mutluluk Ölçeği

İlişkilerde Mutluluk Ölçeği (Relationship Happiness Questionnaire) 6 maddelik ve 7'li likert bir ölçe araçtır. Ölçek maddeleri; sevgi, mutluluk, genel doyum, ilişkinin devamı, sorunların ciddiyeti ve ilişkiye bağlılık düzeyi ile ilgili algıları ölçmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 6, en yüksek puan ise 42'dir.

Ölçeğin orijinalinin iç tutarlılık katsayısı .87'dir. İki ve yedi hafta arasında değişen iki uygulamadan elde edilen test- tekrar test güvenilirlik katsayısı .90'dır. Ölçüt geçerliği çalışmasında "Triangular Love Scales" kullanılmış ve geçerlik katsayısı .82 bulunmuştur. Triangular Love Scales üçgen Sevgi Kuramına dayanmaktadır. Ölçeğin Türkiye'de standardizasyonu yapılmış olup ölçeğin orijinal bulgularına yakın bulgular elde edilmiştir. Ölçeğin Cronbachalpha iç tutarlılık katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iki yarım test güvenilirlik değeri .80 ve test- tekrar test güvenilirlik katsayısı .86 bulunmuştur. Ölçeğin geçerlik katsayısı ise .69 olarak hesaplanmıştır. (Kışlak, 2002: 37-43). Bu araştırmada ise ölçeğin güvenilirlik katsayısı ,609 olarak hesaplanmıştır.

### 3.3.4. Evlilik Yaşamı Ölçeği

Araştırmada bireylerin evlilik doyum düzeylerini belirlemek amacıyla Tezer (1996) tarafından geliştirilmiş olan Evlilik Yaşam Ölçeği kullanılmıştır. Evlilik Yaşam Ölçeği, 10 madde ve beşli likert tipli bir ölçektir. Ölçekte her maddeye verilecek yanıt " Kesinlikle Katılmıyorum", "Katılmıyorum", "Kararsızım", "Katılıyorum" ve "Kesinlikle Katılıyorum" seçeneklerinden meydana gelmektedir. Ölçekte puanlama 1-5 arasında ağırlık verilmiştir. Ölçekte bu sıra olumsuz madde içeren 2. 4. ve 5. sorularda 5-1 arasında ağırlık verilmiştir. Bu araştırmada ise ölçeğin güvenilirlik katsayısı ,865 olarak hesaplanmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamında ulaşılan verilerden elde edilen bulgular yer almaktadır.

**Tablo 4.1: Demografik Değişkenler İçin Sayı ve Yüzde Dağılımı**

<b>Tablolar</b>	<b>Gruplar</b>	<b>Frekans (n)</b>	<b>Yüzde (%)</b>
Cinsiyet	Kadın	188	50,3
	Erkek	186	49,7
	Toplam	374	100,0
Yaş	30 Yaş ve Altı	106	28,3
	31-40 Yaş	151	40,4
	41-50 Yaş	92	24,6
	51 ve Üzeri	25	6,7
	Toplam	374	100,0
Eğitim Düzeyi	Temel Eğitim	46	12,3
	Lise	101	27,0
	Lisans	150	40,1
	Lisans Üstü	77	20,6
	Toplam	374	100,0
Gelir Durumu	3000 TL Ve Altı	119	31,8
	3001-5000 TL	85	22,7
	5001-7000 TL	82	21,9
	7000 TL Ve Üstü	88	23,5
	Toplam	374	100,0
Büyünülen Yer	Köy Ve Kasaba	65	17,4
	İlçe	74	19,8
	Şehir	235	62,8
	Toplam	374	100,0
Evlilik Süresi	5 Yıl Ve Altı	118	31,6
	6-10 Yıl	74	19,8
	11-15 Yıl	64	17,1
	16-20 Yıl	50	13,4
	21 Yıl Ve Üstü	68	18,2
	Toplam	374	100,0
Evlilik Türü	Flört	241	64,4
	Görücü Usulü	133	35,6
	Toplam	374	100,0
Eş Çalışma Durumu	Evet	274	73,3
	Hayır	100	26,7
	Toplam	374	100,0

Çocuk Sayısı	Çocuk yok	91	24,3
	1 çocuk	100	26,7
	2 çocuk	128	34,2
	3 ve üzeri çocuk	55	14,7
	Toplam	374	100,0

Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 4.1’de verilmiştir

**Tablo 4.2: Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Betimleyici İstatistikler**

Ölçekler	Min	Max	Çarpıklık	sh	Basıklık	sh	$\bar{x}$	ss
Öznel Mutluluk Ölçeği	4	28	-,504	,126	,583	,252	20,90	4,22
İlişkilerde Mutluluk Ölçeği	16	42	-,735	,126	,480	,252	33,22	4,23
Evlilik Yaşamı Ölçeği	16	50	-,756	,126	,218	,252	39,92	7,06

Öznel Mutluluk Ölçeği, İlişkilerde Mutluluk Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeği puanları için minimum - maksimum değerler, eğiklik-basıklık değerleri ve standart hataları, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.2’de gösterilmiştir.

Öznel Mutluluk Ölçeği için puan aralığı 4 - 28 arasında, çarpıklık =-,504 olarak ve standart hatası=,126 olarak, basıklık=,583 ve standart hatası=,252, ortalama=20,90 ve standart sapma=4,22 olarak hesaplanmıştır.

İlişkilerde Mutluluk Ölçeği için puan aralığı 16-42 arasında, çarpıklık=-,735 olarak ve standart hatası=,126 olarak, basıklık=,480 ve standart hatası=,252, ortalama=33,22 ve standart sapma=4,23 olarak hesaplanmıştır.

Evlilik Yaşamı Ölçeği için aralık 16-50 arasında, çarpıklık=-,756 olarak ve standart hatası=,126 olarak, basıklık=,218 ve standart hatası=,252, ortalama=39,42 ve standart sapma=7,06 olarak hesaplanmıştır.

**Tablo 4.3: Ölçeklerin Güvenirlik Analizi**

Ölçekler	Cronbach’s Alfa
Öznel Mutluluk Ölçeği	,619
İlişkilerde Mutluluk Ölçeği	,609
Evlilik Yaşamı Ölçeği	,865

Tablo 4.3’te Öznel Mutluluk Ölçeği, İlişkilerde Mutluluk Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeği Cronbach’s Alfa güvenilirlik katsayıları verilmiştir.

**Tablo 4.4: Öznel Mutluluk, İlişkilerde Mutluluk ve Evlilik Yaşamı puanları Arasındaki İlişkiye Dair Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları**

		<b>ÖMÖ</b>	<b>İMÖ</b>	<b>EYÖ</b>
Öznel Mutluluk Ölçeği	r	1	,339	,475
	p		,000	,000
İlişkilerde Mutluluk Ölçeği	r	,339	1	,629
	p	,000		,000
Evlilik Yaşamı Ölçeği	r	,475	,629	1
	p	,000	,000	

Tablo 4.4'te Öznel Mutluluk Ölçeği, İlişkilerde Mutluluk Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeği puanları arasındaki ilişkiye dair korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Öznel Mutluluk Ölçeği ile İlişkilerde Mutluluk Ölçeği puanları arasında pozitif yönlü, istatistiki olarak anlamlı seviyede bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r=,339$ ;  $p<0,05$ ). Öznel Mutluluk Ölçeği ile Evlilik Yaşamı Ölçeği puanları arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r=0,475$ ;  $p<0,05$ ).

İlişkilerde Mutluluk Ölçeği ile Evlilik Yaşamı Ölçeği puanları arasında pozitif yönlü, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $r=,629$ ;  $p<0,05$ ).

**Tablo 4.5: Öznel Mutluluk, İlişkilerde Mutluluk ve Evlilik Yaşamı Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması**

	<b>Grup</b>	<b>N</b>	<b><math>\bar{x}</math></b>	<b>Ss</b>	<b>t</b>	<b>sd</b>	<b>p</b>
Öznel Mutluluk Ölçeği	Kadın	188	20,92	4,29	,076	372	,940
	Erkek	186	20,89	4,17			
İlişkilerde Mutluluk Ölçeği	Kadın	188	33,40	4,24	,824	372	,411
	Erkek	186	33,04	4,24			
Evlilik Yaşamı Ölçeği	Kadın	188	39,47	6,77	-1,252	372	,211
	Erkek	186	40,39	7,34			

Tablo 4.5'te Öznel Mutluluk Ölçeği, İlişkilerde Mutluluk Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin bağımsız gruplarda t testi bulguları verilmiştir.

Öznel Mutluluk Ölçeği, İlişkilerde Mutluluk Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.6: Öznel Mutluluk, İlişkilerde Mutluluk ve Evlilik Yaşamı Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması**

	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	F	sd	p
Öznel Mutluluk Ölçeği	30 Yaş ve Altı	106	21,18	4,28	1,157	3	,553
	31-40 Yaş	151	20,93	4,27		97,15	
	41-50 Yaş	92	20,95	3,60			
	51 ve Üzeri	25	19,44	5,58			
İlişkilerde Mutluluk Ölçeği	30 Yaş ve Altı	106	33,88	4,19	1,696	3	,167
	31-40 Yaş	151	33,14	3,94		370	
	41-50 Yaş	92	32,95	4,26			
	51 ve Üzeri	25	32,00	5,70			
Evlilik Yaşamı Ölçeği	30 Yaş ve Altı	106	40,98	6,76	1,478	3	,220
	31-40 Yaş	151	39,89	7,25		370	
	41-50 Yaş	92	39,13	6,86			
	51 ve Üzeri	25	38,60	7,70			

Tablo 4.6'da Öznel Mutluluk Ölçeği, İlişkilerde Mutluluk Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeği Puanlarının yaşa göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları verilmiştir.

Öznel Mutluluk Ölçeği puan varyanslarının homojen olmadığı görülmüş ve Welch testi uygulanmıştır. Öznel Mutluluk Ölçeği, İlişkilerde Mutluluk Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeği Puanlarının yaşa göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.7: Öznel Mutluluk, İlişkilerde Mutluluk ve Evlilik Yaşamı Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması**

	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	F	sd	p	Fark
Öznel Mutluluk Ölçeği	Temel Eğitim	46	22,52	3,82	3,097	3	,027	1>2
	Lise	101	20,26	4,20				
	Lisans	150	20,87	4,27				
	Lisans Üstü	77	20,84	4,21				
İlişkilerde Mutluluk Ölçeği	Temel Eğitim	46	20,90	4,22	1,432	3	,236	
	Lise	101	33,41	5,03				
	Lisans	150	32,56	4,57				
	Lisans Üstü	77	33,67	3,70				
Evlilik Yaşamı Ölçeği	Temel Eğitim	46	33,10	4,24	1,974	3	,118	
	Lise	101	33,22	4,24				
	Lisans	150	40,72	5,41				
	Lisans Üstü	77	39,05	6,67				

Tablo 4.7’de Öznel Mutluluk Ölçeği, İlişkilerde Mutluluk Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeği Puanlarının eğitim seviyesine göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA değerleri verilmiştir.

Öznel Mutluluk Ölçeği puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür ( $F(3-370)=3,097$ ;  $p<0,05$ ). Temel eğitim alan ( $\bar{x}=22,52\pm 3,82$ ) katılımcıların Öznel Mutluluk Ölçeği puanlarının, lise eğitimi alan ( $\bar{x}=20,26\pm 4,20$ ) katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

İlişkilerde Mutluluk Ölçeği puan varyanslarının homojen olmadığı görülmüş ve Welch testi uygulanmıştır. İlişkilerde Mutluluk Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeği Puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.8: Öznel Mutluluk, İlişkilerde Mutluluk Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Puanlarının Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması**

	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	F	sd	p	Fark	
Öznel Mutluluk Ölçeği	3000 TL Ve Altı	119	20,51	4,34	,597	3	,617		
	3001-5000 TL	85	20,88	4,31				370	
	5001-7000 TL	82	21,17	3,33					
	7000 TL Ve Üstü	88	21,20	4,74					
İlişkilerde Mutluluk Ölçeği	3000 TL Ve Altı	119	32,75	5,16	3,733	3	,012	3>1	
	3001-5000 TL	85	32,44	3,84				203	4>1
	5001-7000 TL	82	33,96	3,50				,10	3>2
	7000 TL Ve Üstü	88	33,94	3,66					4>2
Evlilik Yaşamı Ölçeği	3000 TL Ve Altı	119	38,92	6,82	2,848	3	,037		
	3001-5000 TL	85	39,06	7,69				370	4>1
	5001-7000 TL	82	40,74	6,13					4>2
	7000 TL Ve Üstü	88	41,36	7,35					

Tablo 4.8’de Öznel Mutluluk Ölçeği, İlişkilerde Mutluluk Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeği Puanlarının gelir durumuna göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları verilmiştir.

İlişkilerde Mutluluk Ölçeği puan varyanslarının homojen olmadığı görülmüş ve Welch testi uygulanmıştır. İlişkilerde Mutluluk Ölçeği puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı seviyede farklılaştığı görülmüştür ( $F(3-370)= 3,733$ ;  $p<0,05$ ). 5001-7000 TL ( $\bar{x}=33,96\pm3,50$ ) ve 7000 TL ve Üstü ( $\bar{x}=33,94\pm3,66$ ) geliri olan katılımcıların İlişkilerde Mutluluk Ölçeği puanlarının, 3000 TL ve Altı ( $\bar{x}=32,75\pm5,16$ ) ve 3001-5000 TL ( $\bar{x}=32,44\pm3,84$ ) katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Evlilik Yaşamı Ölçeği puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür ( $F(3-370)= 2,848$ ;  $p<0,05$ ). 7000 TL ve Üstü geliri olan katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeği puanlarının, 3000 TL ve Altı ( $\bar{x}=38,92\pm6,82$ ) ve 3001-5000 TL ( $\bar{x}=39,06\pm7,69$ ) katılımcılardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Öznel Mutluluk Ölçeği Puanlarının eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.9: Öznel Mutluluk, İlişkilerde Mutluluk ve Evlilik Yaşamı Puanlarının Büyünülen Yer Değişkenine Göre Karşılaştırılması**

	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	F	sd	p
Öznel Mutluluk Ölçeği	Köy Ve Kasaba	65	20,18	3,74	1,160	2	,315
	İlçe	74	20,97	3,93			
	Şehir	235	21,08	4,43			
İlişkilerde Mutluluk Ölçeği	Köy Ve Kasaba	65	32,65	4,39	1,032	2	,357
	İlçe	74	33,01	3,73			
	Şehir	235	33,45	4,35			
Evlilik Yaşamı Ölçeği	Köy Ve Kasaba	65	39,86	8,04	,120	2	,887
	İlçe	74	39,59	7,03			
	Şehir	235	40,05	6,81			

Tablo 4.9’da Öznel Mutluluk Ölçeği, İlişkilerde Mutluluk Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeği Puanlarının büyünen yer değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları verilmiştir.

Öznel Mutluluk Ölçeği, İlişkilerde Mutluluk Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeği Puanlarının büyünen yer değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.10: Öznel Mutluluk, İlişkilerde Mutluluk ve Evlilik Yaşamı Puanlarının Evlilik Süresi Değişkenine Göre Karşılaştırılması**

	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	F	sd	p
Öznel Mutluluk Ölçeği	5 Yıl Ve Altı	118	21,02	4,25	,419	165,1	,795
	6-10 Yıl	74	20,49	4,48			
	11-15 Yıl	64	20,84	3,56			
	16-20 Yıl	50	21,42	3,74			
	21 Yıl Ve Üstü	68	20,84	4,83			
İlişkilerde Mutluluk Ölçeği	5 Yıl Ve Altı	118	33,69	4,15	,918	4	,453
	6-10 Yıl	74	33,32	4,20			
	11-15 Yıl	64	33,02	3,97			
	16-20 Yıl	50	32,38	4,53			
	21 Yıl Ve Üstü	68	33,12	4,47			
Evlilik Yaşamı Ölçeği	5 Yıl Ve Altı	118	40,25	7,15	,399	4	,809
	6-10 Yıl	74	40,15	7,53			
	11-15 Yıl	64	39,86	6,76			
	16-20 Yıl	50	38,80	5,98			
	21 Yıl Ve Üstü	68	40,03	7,52			

Tablo 4.10’da Öznel Mutluluk Ölçeği, İlişkilerde Mutluluk Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeği Puanlarının evlilik süresi değişkeni açısından karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları verilmiştir.

Öznel Mutluluk Ölçeği puan varyanslarının homojen olmadığı görülmüş ve Welch testi uygulanmıştır. Öznel Mutluluk Ölçeği, İlişkilerde Mutluluk Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeği puanlarının evlilik süresi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.11: Öznel Mutluluk, İlişkilerde Mutluluk ve Evlilik Yaşamı Puanlarının Evlilik Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması**

	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p
Öznel Mutluluk Ölçeği	Flört	241	21,44	3,66	3,05	213,07	,003
	Görücü Usulü	133	19,94	4,95			
İlişkilerde Mutluluk Ölçeği	Flört	241	33,90	3,79	3,98	226,81	,000
	Görücü Usulü	133	32,00	4,72			
Evlilik Yaşamı Ölçeği	Flört	241	41,00	6,61	4,01	372	,000
	Görücü Usulü	133	37,99	7,47			

Tablo 4.11’de Öznel Mutluluk Ölçeği, İlişkilerde Mutluluk Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeği puanlarının evlilik türü değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin t-testi sonuçları verilmiştir.

Öznel Mutluluk Ölçeği puanlarının evlilik türü değişkeni açısından istatistiksel açıdan anlamlı seviyede farklılaştığı görülmüştür ( $t(213,07)= 3,05$ ;  $p<0,05$ ). Flört ederek evlenen ( $\bar{x}=21,44\pm3,66$ ) katılımcıların Öznel Mutluluk Ölçeği puanlarının, görücü usulü ile evlenen ( $\bar{x}=19,94\pm4,95$ ) katılımcılarınkinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

İlişkilerde Mutluluk Ölçeği puanlarının evlilik türü değişkeni açısından istatistiksel açıdan anlamlı seviyede farklılaştığı görülmüştür ( $t(226,81)= 3,98$ ;  $p<0,05$ ). Flört ederek evlenen ( $\bar{x}=33,90\pm3,79$ ) katılımcıların İlişkilerde Mutluluk Ölçeği puanlarının, görücü usulü ile evlenen ( $\bar{x}=32,00\pm4,72$ ) katılımcılarınkinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Evlilik Yaşamı Ölçeği puanlarının evlilik türü değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı seviyede farklılaştığı belirlenmiştir ( $t(372)= 4,01$ ;  $p<0,05$ ).

Flört ederek evlenen ( $\bar{x}=41,00\pm6,61$ ) katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeği puanlarının, görücü usulü ile evlenen ( $\bar{x}=37,99\pm7,47$ ) katılımcılarınkinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 4.12: Öznel Mutluluk, İlişkilerde Mutluluk ve Evlilik Yaşamı Puanlarının Eş Çalışma Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılması**

	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p
Öznel Mutluluk Ölçeği	Çalışıyor	274	21,00	4,32	,701	372	,484
	Çalışmıyor	100	20,65	3,96			
İlişkilerde Mutluluk Ölçeği	Çalışıyor	274	33,53	3,93	2,112	147,583	,020
	Çalışmıyor	100	32,38	4,92			
Evlilik Yaşamı Ölçeği	Çalışıyor	274	40,03	6,99	,442	372	,658
	Çalışmıyor	100	39,66	7,29			

Tablo 4.12’de Öznel Mutluluk Ölçeği, İlişkilerde Mutluluk Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeği puanlarının eş çalışma durumu değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin olarak t-testi sonuçları verilmiştir.

İlişkilerde Mutluluk ölçeği puanlarının eş çalışma durumu değişkenine göre istatistiki açıdan anlamlı seviyede farklılaştığı bulunmuştur ( $t=147,583$ )= 2,112;  $p<0,05$ ). Eşi çalışan ( $\bar{x}=33,53\pm 3,93$ ) katılımcıların İlişkilerde Mutluluk Ölçeği puanlarının, eşi çalışmayan ( $\bar{x}=32,38\pm 4,92$ ) katılımcılarınkinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Öznel Mutluluk Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeği eş çalışma durumu değişkeni açısından anlamlı seviyede farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.13: Öznel Mutluluk, İlişkilerde Mutluluk ve Evlilik Yaşamı Puanlarının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Karşılaştırılması**

	Grup	N	$\bar{x}$	Ss	F	sd	p
Öznel Mutluluk Ölçeği	Çocuk yok	91	5,26	1,12	,408	3	,747
	1 çocuk	100	5,23	1,08		370	
	2 çocuk	128	5,15	,99			
	3 çocuk ve üzeri	55	5,32	1,04			
İlişkilerde Mutluluk Ölçeği	Çocuk yok	91	5,63	,68	1,212	3	,305
	1 çocuk	100	5,53	,65		370	
	2 çocuk	128	5,53	,69			
	3 çocuk ve üzeri	55	5,40	,84			
Evlilik Yaşamı Ölçeği	Çocuk yok	91	4,10	,72	,953	3	,415
	1 çocuk	100	3,94	,70		370	
	2 çocuk	128	3,97	,71			
	3 çocuk ve üzeri	55	3,96	,66			

Tablo 4.13’da Özel Mutluluk Ölçeği, İlişkilerde Mutluluk Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeği Puanlarının çocuk sayısı değişkenine göre karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA sonuçları verilmiştir.

Özel Mutluluk Ölçeği, İlişkilerde Mutluluk Ölçeği ve Evlilik Yaşamı Ölçeği puanlarının çocuk sayısı değişkeni açısından göre anlamlı seviyede farklılaşmadığı belirlenmiştir ( $p>0,05$ ).

Regresyon analizlerinden geçerli sonuçlar elde edebilmek için bazı varsayımların karşılanması gerekmektedir. Regresyon analizlerinin sağlanması gereken varsayımlar aşağıda belirtilmiştir:

- 1) Çoklu doğrusal bağlantı varsayımı
- 2) Otokorelasyon varsayımı
- 3) Artıkdeğerlerin normalliği varsayımı
- 4) Artık değerlerin ortalaması varsayımı
- 5) Sabit varyans varsayımı

Regresyon modellerinin varsayımlarının test edilmesi sonucunda ulaşılan bulgular aşağıdaki Tablo 4.14’de sunulmuştur:

**Tablo 4.14: Regresyon Modelleri İçin Varsayımların Sınanması**

Model	Çoklu Doğrusallık Varsayımı		Oto korelasyon Varsayımı	Artık Değerlerin Normalliği Varsayımı	Artık Değerlerin Ortalaması Varsayımı	Sabit Varyans Varsayımı
	VIF	Tolerans	Durbin Watson			
1	1,000	1,000	1,798	Çarpıklık: -374 Basıklık: ,310	0,000	$\chi^2(2)=3,74;$ $p<0,05$
2	0,885	1,130	1,781	Çarpıklık:-,302 Basıklık: ,155	0,000	$\chi^2(5)=18,04;$ $p>0,05$

Tablo 4.14’te yer alan veriler değerlendirildiğinde, kurgulanan 1. regresyon modellerinin çoklu doğrusal bağlantı varsayımının, otokorelasyon varsayımının, artık değerlerin ortalaması varsayımının, sabit varyans varsayımının ve artık değerlerin normalliği varsayımının sağlandığı belirlenmiştir. 2. Regresyon modelinin varsayımları incelendiğinde, çoklu doğrusal bağlantı varsayımının, otokorelasyon varsayımının, artık değerlerin ortalaması varsayımının ve artık değerlerin normalliği

varsayımının karşılandığı fakat sabit varyans varsayımının karşılanmadığı belirlenmiştir. Kurgulanan regresyon modeli sabit varyans varsayımının karşılandığı varsayılarak yorumlanmıştır.

**Tablo 4.15: Evlilik Yaşamı puanlarının Öznel Mutluluk ve İlişkilerde Mutluluk Puanlarınca Yordanmasına Dair Regresyon Analizi**

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B(b)	B'nin Standart Hatası	Beta	t	p
Evlilik Yaşamı (Model 1)	Sabit	5,127	2,250	-	2,278	,023
	İlişkisel Mutluluk	1,047	,067	,629	15,589	,000
Evlilik Yaşamı (Model 2)	Sabit	,335	2,202	-	,152	,879
	İlişkisel Mutluluk	,880	,067	,528	13,185	,000
	Öznel Mutluluk	,495	,067	,296	7,381	,000

Model	R <sup>2</sup>	s.d	F	Model (p)
Model 1	0,395	1/372	243,024	0,000
Model 2	0,473	1/371	166,226	0,000

Tablo 4.15'te Evlilik Yaşamı Ölçeği puanlarının Öznel Mutluluk Ölçeği ve İlişkilerde Mutluluk Ölçeği puanlarınca yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları verilmiştir

Regresyon analizinde 'Stepwise' yöntemi tercih edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda iki model elde edilmiştir. İlk modelde Evlilik Yaşamı Ölçeği puanlarının yordayıcısı olarak İlişkilerde Mutluluk Ölçeği puanları bulunmuştur. Test edilen regresyon modeli istatistiki açıdan anlamlı bulunmuştur ( $F(1/372)=243,034$ ;  $p<0,001$ ). İlişkilerde Mutluluk Ölçek toplam puanının Evlilik Yaşamı Ölçek puanının %39,5'lik kısmını açıkladığı belirlenmiştir.

İkinci modelde Evlilik Yaşamı Ölçeği puanlarının yordayıcısı olarak İlişkilerde Mutluluk Ölçeği ve Öznel Mutluluk Ölçeği toplam puanları bulunmuştur. Kurulan model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F(2/371)=166,226$ ;  $p<0,001$ ). Öznel Mutluluk Ölçeği ve İlişkilerde Mutluluk Ölçeği toplam puanının Evlilik Yaşamı Ölçeği puanının % 47,3'lük kısmını açıkladığı belirlenmiştir.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma kapsamında elde edilen bulgulara dayalı olarak yapılan tartışmaya, ulaşılan sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

#### 5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu başlık altında araştırma kapsamında elde edilen bulgulara dayalı olarak yapılan tartışma ve sonuçlar yer almaktadır. Bu çalışmada öznel mutluluk, ilişkilerde mutluluk ve evlilik doyumu olarak adlandırılan üç temel değişken incelenmiştir. Öznel mutluluk, bireyin genel olarak mutluluğunu ifade etmektedir. İlişkilerde mutluluk, ilişkideki sevgi, mutluluk, genel doyum, ilişkinin devamı, sorunların ciddiyeti ve ilişkiye bağlılık düzeyi ile ilgili algıları ifade etmektedir. Evlilik doyumu ise evlilik ilişkisinden sağlanan genel doyumunu ifade etmektedir. Araştırma kapsamında evli bireylerde öznel mutluluk ve ilişkisel mutluluğun evlilik doyumuna etkisi incelenmiştir.

Çalışmada öncelikle “Evli bireylerin öznel mutluluk, ilişkisel mutluluk ve evlilik doyumu arasında ilişki var mıdır?” şeklinde ifade edilen araştırma sorusuna cevap aranmıştır. Araştırma sonucuna öznel mutluluk ile ilişkide mutluluk arasında orta düzeyde, öznel mutluluk ile evlilik doyumu arasında orta düzeyde pozitif anlamlı ilişki bulunmaktadır. İlişkide mutluluk ile evlilik doyumu arasında ise yüksek düzeyde pozitif anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu ilişki beklenen bir durumdur. Literatür incelendiğinde bu araştırmada elde edilen bulguların literatürle uyumlu olduğu görülmüştür. Kaya (2017) tarafından kadınlar üzerinde yapılan araştırmada evlilikte doyum ile ilişkilerde mutluluk arasında orta düzeyde pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Kaya'nın tespit ettiği ilişki düzeyi bu araştırmada tespit edilene göre daha düşüktür.

Canbulat ve Çankaya (2014) öznel iyi oluş ve evlilikte doyum arasında orta düzeyde pozitif ilişki tespit etmiştir. Bu sonuçlar bireyin genel mutluluğunun ilişkilerindeki / evliliğindeki mutlulukla alakalı olduğu ikisinin birbirini etkilediği söylenebilir. Yani evliliğinde doyum sağlayan ilişkilerinde mutlu olan kişiler genel olarak da mutludur

denilebilir. Evlilikte doyum sağlayan eşlerin mutlu olması, doyum sağlamayanların ise mutsuz olması normaldir.

Araştırma kapsamında katılımcıların öznel mutluluk, ilişkilerde mutluluk ve evlilik doyumlarının cinsiyetlerine, yaşlarına eğitim düzeylerine, gelire, yaşanılan yere evlilik süresine, tanışma türüne ve eşin çalışıp çalışmamasına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu sonuçlar “Evli bireylerin öznel mutluluk düzeyleri çeşitli demografik bilgilere göre (cinsiyet, sınıf seviyesi, akademik başarı vs.) anlamlı bir fark göstermekte midir?”, “Evli bireylerin ilişkisel mutluluk düzeyleri çeşitli demografik bilgilere göre (cinsiyet, sınıf seviyesi, akademik başarı vs.) anlamlı bir fark göstermekte midir?” ve “Evli bireylerin evlilik doyumunu çeşitli demografik bilgilere göre (cinsiyet, sınıf seviyesi, akademik başarı vs.) anlamlı bir fark göstermekte midir?” araştırma sorularına cevap bulmaya yöneliktir.

İlk olarak kadın ve erkeklerin öznel mutluluk, ilişkisel mutluluk ve evlilik doyumlarının farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Kadın ve erkekler arasında fark olmadığı sonucu literatürle de uyumludur. Tuzcu (2017) tarafından yapılan araştırmada da bu araştırmanın bulgularına benzer şekilde kadın ve erkek katılımcıların evlilik doyumlarının benzer olduğu tespit edilmiştir. Kabasakal ve Soylu (2016), Yıldız (2013), Taşköprü (2013), Kubat (2012), ve Sancaktar (2016) tarafından yapılan araştırmalarda da kadın ve erkek katılımcılar arasında evlilik doyumunu açısından fark olmadığı tespit edilmiştir. Sancaktar (2016) tarafından yapılan araştırmada kadın ve erkekler arasında özel mutluluk açısından fark olmadığı tespit edilmiştir. Göksel ve Çirkin (2016) ise çalışmalarında kadınların erkeklere göre daha mutlu oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar, hem genel anlamda hem de ilişkide mutluluğun, evlilikte doyumun cinsiyet değişkeni tarafından etkilenmediğini göstermektedir. Hem kadın hem de erkek eşit derecede etkilenmektedir.

İkinci olarak farklı yaş gruplarında yer alan bireylerin öznel mutluluk, ilişkisel mutluluk ve evlilik doyumlarının farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. 30 yaşındaki bir bireyle 60 yaşındaki bir bireyin mutluluk düzeyi, evliliğindeki doyum düzeyi değişmemektedir. Elde edilen sonuçlar literatür ile kısmen uyumludur. Tuzcu (2017) tarafından yapılan araştırmada da bu araştırmanın bulgularıyla farklı olarak yaş arttıkça evlilik doyumlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Taşköprü de (2013) çalışmasında geçlerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Yıldız (2013) ve Sancaktar (2016) tarafından yapılan araştırmalarda da farklı yaş gruplarındaki bireyler arasında evlilik doyumları açısından fark olmadığı tespit edilmiştir. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar, yaşın öznel mutluluk, ilişkilerde mutluluk ve evlilik yaşamları için belirleyici bir değişken olmadığı söylenbilir.

üncü olarak farklı eğitim düzeyi gruplarında yer alan bireylerin öznel mutluluk, ilişkisel mutluluk ve evlilik doyumlarının farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Öznel mutluluk açısından en yüksek ortalama temel eğitim alanlardadır. Yani ilköğretim mezunu bireylerin mutluluk düzeyleri daha st seviye eğitim alanlardan daha yüksektir. İlişkisel mutluluk ve evlilik doyumunu açısından ise farklı düzey eğitim alanları arasında bir farklılık bulunmamıştır. Literatürde eğitimin evlilik doyumunu ve mutluluk üzerine etkisine ilişkin farklı sonuçlar bulunmaktadır. Bu araştırmanın sonuçlarından farklı olarak Yıldız'ın (2013) yaptığı araştırmada, eğitim düzeyi yükseldikçe evlilik doyumunun arttığı görülmüştür. Fakat araştırmada lise mezunu fertlerin, yüksek okul mezunu fertlere oranla evlilik doyum puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur. Diğer gruplarda eğitim seviyesi yükseldikçe fertlerin "evlilik doyum puanları" artmaktadır. ağ ve Yıldırım (2016) tarafından yapılan araştırmada, evlilik doyumunu ile eğitim düzeyi arasında negatif ilişki tespit edilmiştir. Buna göre eğitim düzeyi arttıa evlilik doyumunu azalmaktadır. Kaya (2017) ve ncü (2007) tarafından kadınlar üzerinde yapılan araştırmada lise ve üzeri eğitime sahip olanları ilişkilerde mutluluk düzeyi, orta ve altı olanlardan daha yüksek bulunmuştur. Aynı araştırmada eğitim grupları arasında evlilikte doyum açısından bir fark tespit edilmemiştir. ncü (2007) tarafından yapılan araştırmada lise ve üzeri eğitime sahip olanları ilişkilerde mutluluk düzeyi, orta ve altı olanlardan daha yüksek bulunmuştur. Üniversite mezunlarının mutluluk düzeyi lise ve ilköğretim mezunlarının ortasındadır. Sancaktar (2016), Taşköprü (2013) ve Kubat (2012) tarafından yapılan araştırmalarda eğitim düzeyinin evlilik doyumunu üzerine bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.

Kangal (2013) yaptığı araştırmada eğitim düzeyi arttıa bireyin mutluluk düzeyleri artmakta olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmada elde edilen sonuca göre, eğitim düzeyinin ilişkilerde mutluluk ve evlilik doyumları için belirleyici bir değişken olmadığı söylenbilir. Farklı eğitim düzeyine sahip bireylerin evliliğinden mutlu olma ve tatmin olma düzeyleri benzerdir.

Dördüncü olarak farklı gelir düzeyi gruplarında yer alan bireylerin öznel mutluluk, ilişkisel mutluluk ve evlilik doyumlarının farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Farklı gelir düzeyine sahip bireyler arasında öznel mutluluk açısından anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Bununla birlikte farklı gelir düzeyine sahip bireyler arasında ilişkisel mutluluk ve evlilik doyumunu açısından anlamlı farklılık bulunmaktadır. Ortalamalar bazında bakıldığında gelir arttıkça hem ilişkisel mutluluğun ve hem de evlilik doyumunun artış gösterdiği görülmektedir. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar literatürle de uyumludur. Sancaktar (2016) tarafından yapılan araştırmada, bu araştırmanın bulgularına benzer şekilde, gelir düzeyi arttıkça evlilik doyumunun da arttığı tespit edilmiştir. Kubat (2012) ve Taşköprü (2013) tarafından yapılan araştırmalarda da gelir düzeyi arttıkça evlilik doyumunun arttığı görülmüştür. Bu çalışmada elde edilen sonuca göre maddi imkânlar arttıkça evlilikte mutluluğun arttığı ve evlilik doyumunun yükseldiği, gelir düştükçe de evlilikte mutluluğun ve doyumunun azaldığı söylenebilir. Nihayetinde paranın aileye mutluluk ve huzur getirdiği söylenebilir. Günümüzde maddiyatın önem kazanması, eşin ve çocukların beklentilerinin artmasına yol açmakta, isteklerin karşılanmaması ise mutsuzluk getirebilmektedir. Bu nedenle maddi imkânların artması taleplerin karşılanmasını sağlayarak mutluluk ve huzur getirmektedir (Cihangir - Çankaya, 2005; Diener, 2000).

Beşinci olarak, büyüdüğü yer köy, ilçe ve şehir olanlar arasında öznel mutluluk, ilişkisel mutluluk ve evlilik doyumunu açısından farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Sonuç olarak bu üç grup arasında öznel mutluluk, ilişkilerde mutluluk ve evlilik yaşamları açısından farklılık açısından bir farklılık olmadığı anlaşılmıştır. Kaya (2017) tarafından kadınlar üzerinde yapılan araştırmada kırsalda yaşayanların evlilik doyumları daha yüksek bulunmuştur. Aynı araştırmada ise iki grup arasında ilişkilerde mutluluk açısından anlamlı fark bulunmamıştır. Kaya'nın araştırmasını sonuçları, bu araştırmanın sonuçlarıyla kısmen uyumludur. Bu çalışmada elde edilen sonuca göre büyünülen yerin öznel mutluluk, evlilikte mutluluk ve evlilikte doyumunu etkilemediği söylenebilir.

Altıncı olarak, evliliğinin farklı yıllarında bulunan bireyler arasında öznel mutluluk, ilişkisel mutluluk ve evlilik doyumları açısından farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Farklı sürelerde evli olan bireyler arasında öznel mutluluk, ilişkilerde mutluluk ve evlilik doyumları açısından bir farklılık olmadığı anlaşılmıştır. Bu

araştırmanın bulgularından farklı olarak, Kubat (2012) çalışmasında evlilik süresi artıkça evlilik doyumunun azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmada elde edilen sonuca göre evlilik süresinin öznel mutluluk, evlilikte mutluluk ve evlilikte doyumunu etkilemediği söylenebilir. Bireyler evliliklerinin ilk zamanlarında da yirmi yıl sonra da doyum yaşıyor veya yaşamıyor olabilmektedir. Bu sonuç evliliğin ilk zamanlarında daha mutlu olduğuna ilişkin genel kanının doğru olmadığını göstermektedir.

Yedinci olarak, flört ve görücü usulü evlenen bireyler arasında öznel mutluluk, ilişkisel mutluluk ve evlilik doyumları açısından farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Flört yoluyla taşınan veya evlenen kişilerin öznel mutluluk, ilişkilerde mutluluk ve evlilik doyumunu belirgin olarak daha iyidir. Yıldız (2013) yaptığı çalışmada bu araştırmanın sonucuna benzer şekilde anlaşılarak/flört ederek evlenen bireylerin görücü usulü ile evlenen bireylere göre evliliklerinden daha fazla doyum aldıkları tespit edilmiştir. Sancaktar (2016) çalışmasında bu araştırmanın bulgularıyla farklı olarak, görücü usulü evlenenlerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kubat (2012) tarafından yapılan çalışmada ise flört ve görücü usulü evlenen bireyler arasında evlilikte doyum açısından bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Kaya (2017) tarafından kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada flört ederek evlenenlerin evlilik doyum puanları daha yüksek olduğu saptanmıştır. Aynı çalışmada ise iki grup arasında ilişkilerde mutluluk açısından anlamlı fark bulunmamıştır. Bu çalışmada elde edilen sonuca göre flört yoluyla evlenenlerin daha mutlu bir evlilik yaşadıkları ve evliliklerinden daha fazla doyum sağladıkları söylenebilir. Yine flört yoluyla evlenenler genel anlamda da daha mutlu bireylerdir. Bu durum flört yoluyla evlenenlerin çift uyumu, çift fikir birliği, çift tatmini ve duygu ifadesi gösterme konusunda daha etkili olmalarından kaynaklanabilir (Şendil & Korkut, 2008, s. 15-34). Flört ve görücü usulü evliliğin evlilik doyumuna etkisine ilişkin literatürde net bir sonuç bulunmamaktadır.

Sekizinci olarak, eşi çalışan ve çalışmayan bireyler arasında öznel mutluluk, ilişkisel mutluluk ve evlilik doyumları açısından farklılık olup olmadığı incelenmiştir. İki grup arasında öznel mutluluk ve evlilik doyumunu açısından bir farklılık bulunmamaktadır. Bununla birlikte eşi çalışanların ilişkilerde mutluluk puanı daha yüksektir.

Tuzcu (2017) tarafından yapılan araştırmada da bu araştırmanın bulgularıyla benzer biçimde eşi çalışan ve çalışmayan bireylerin evlilik doyumları benzer bulunmuştur. Yıldız (2013) da ebnzer şekilde eşi çalışan ve çalışmayan bireylerin evlilik doyumları benzer olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kaya (2017) tarafından kadınlar üzerinde yapılan araştırmada çalışan ve çalışmayan kadınlar arasında evlilikte doyum ve ilişkilerde mutluluk açısından anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu çalışmada elde edilen sonuca göre eşi çalışan bireylerin evlilikleri daha mutludur denilebilir. Bu durum ekonomiyle ilişkili olabilir, daha önce de vurgulandığı üzere ailede gelirin artması, ailenin mutluluğunu ve huzurunu artırmaktadır.

Dokuzuncu olarak, farklı sayıda çocuğa sahip bireyler arasında öznel mutluluk, ilişkisel mutluluk ve evlilik doyumları açısından farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Çocuğu olmayan ve farklı sayıda çocuğa sahip olan bireyler arasında öznel mutluluk, ilişkilerde mutluluk ve evlilik yaşamları açısından bir farklılık olmadığı anlaşılmıştır. Bu araştırmanın bulguları literatür ile kısmen uyum göstermektedir. Sancaktar (2016) tarafından yapılan araştırmada çocuk sayısının evlilik doyumunu etkilemediği sonucun ulaşılmıştır. Tezer (2016) tarafından yapılan araştırmada çocuk sayısı ile evlilik doyumunu arasında ilişki tespit edilmemiştir. Taşköprü (2013) araştırmasında çocuk sahibi olmayanların olanlara göre evlilik doyumlarını daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmada elde edilen sonuca göre çocuk sahibi olup olmamanın ve farklı sayıda çocuk sahibi olmanın öznel mutluluk, evlilikte mutluluk ve evlilikte doyumunu etkilemediği söylenebilir.

Çalışmada son olarak “Evli bireylerde öznel mutluluk ve ilişkisel mutluluk evlilik doyumunu yordamakta mıdır?” şeklinde ifade edilen araştırma sorusuna yönelik sonuç ve tartışma yer almaktadır. Araştırma kapsamında ayrıca evlilik doyumun, öznel mutluluk ve ilişkilerde mutluluk tarafından yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Öznel mutluluk hem tek başına hem de ilişkilerde mutluluk ile birlikte evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcılarıdır. Özel mutluluk tek başına evlilikte doyumun yüzde 40’ını yordamaktadır. Özel mutluluk ve ilişkilerde mutluluk birlikte evlilikte doyumun yüzde 47’sini yordamaktadır. Literatürde bu çalışmaya benzer bir çalışmaya rastlanmıştır. Çağ ve Yıldırım (2016) tarafından yapılan araştırmada, algılanan eş desteği, cinsel yaşam memnuniyeti ve eğitim düzeyinin, evlilik doyumunun anlamlı yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir.

Bu çalışmada elde edilen sonuca göre evlilikte doyum için bireyin hem genel doyumunda hem de evliliğinde mutlu olması gerektiği söylenebilir.

Mutluluğun tek başına evlilikte doyumun çok kuvvetli bir açıklayıcısı olduğu anlaşılmaktadır. Buradan mutlu evlilerin evliliklerinin sağlıklı yürüdüğü sonucuna varılabilir.

## 5.2. Öneriler

Araştırma bulgularına dayalı olarak aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur.

- Araştırma sonucunda ekonomik durumun evlilikte mutluluk ve doyumunu etkilediği, gelir arttıkça mutluluk ve doyumun da arttığı tespit edilmiştir. Evli bireylere yönelik yapılacak olan çalışmalarda ailenin ekonomik durumu göz önüne alınmalıdır. Evlilik sorunun yaşayan bireylerde ekonomik yetersizlikler bir neden olarak dikkate alınmalıdır.
- Flört yoluyla evliliklerde evlilik doyumunun görücü usulü evlilikten daha yüksek olması bu durumun dikkat alınmasını gerektirmektedir. Bu nedenle flört yani tanışmanın artı yönlerinin belirlenmesi ve bu konularda görücü usulü evlilik yapanlara destek verilmelidir.
- Eğitim seviyesi düşük bireylere yönelik evlilikte doyum üzerine destek amaçlı eğitim çalışmalarına daha fazla ağırlık verilmelidir.
- Evlilik alanında çalışan uzmanlar, evli bireylerle ilgilenirken, onlara destek verirken, genel mutluluk ve evlilikte mutluluğu göz önünde bulundurmalıdır.
- Evlilik doyumunu üzerine yapılacak olan eğitim çalışmalarında mutluluk kavramına özel önem verilmelidir.
- Literatürde evlilikte doyum, öznel mutluluk ve ilişkilerde mutluluk kavramları arasındaki açıklayıcı ve yordayıcı ilişkiyi ortaya koymaya yönelik bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma bu yönüyle bir ilk özelliği taşımaktadır. Sonuçların net ortaya koyulması açısından benzer araştırmaların yapılması önerilir.

## KAYNAKÇA

- Acar, H., Akman, E., & Negiz, N. (2013). *Sosyal politika ve kamu yönetimi bileşenleriyle sosyal hizmet emelleri ve uygulama alanları*. İstanbul:Maya Akademi.
- Akça-Koca, D. (2013). *Bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisi*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Marmara Üniversitesi,Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akdağ, F. (2014). *Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumu açısından yordanması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir .
- Akın, A., & Satıcı, S. A. (2011). Öznel Mutluluk Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(21): 65-77.
- Akın, D., & Ceyhan, E. (2005). Resmi ve özel genel lise öğrencilerinin ailelerinden, arkadaşlarından ve öğretmenlerindenalgıladıkları sosyal destek düzeyleri açısındankendini kabul düzeylerinin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(2), 69-88.
- Altun, G. (2015). *Evli bireylerde bağlanma tarzları ve erken dönem uyumu bozucu şemaların evlilik doyumu ve ilişkisi*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Üsküdar Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü,İstanbul.
- Aluş, Y. (2016). *Türk ailesinde eşler arası mutluluk algısı ve beklentileri sakarya ili örneği*(Yayınlanmamış Doktora Tezi).Sakarya Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü,Sakarya.
- Andrews, F., & Withey, S. (1976). *Social indicators of well being*. New York: New York Plenum Press.
- Atak, H., & Taştan, N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 4(4): 520-546.
- Aydın, E. (2017). *Anne-oğul bağlanmasının gelin-kayınvalide ilişkisi ve evlilik doyumunu yordamadaki rolü*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Baltaş, Z., & Baltaş, A. (2016). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Başer, Z. (2006). Aileden algılanan sosyal destek ile kendini kabul düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, 54-68.
- Başören, M. (2016). *Lise öğrencilerinin duygu dışavurumunu bastırma, bilişsel yeniden değerlendirme ve öznel mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Battal, A. (2008). *Boşanma sebepleri bilimsel araştırma projesi uygulama sonuçları*. Ankara: ADAG Yayınları.
- Beck, A. (1983). *Cognitive therapy of depression: New perspectives*. Raven Press, 265-284.
- Bell, J. (2009). *Family therapy*. New York: Jason Aronson Inc.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(2): 67-79.
- Bhugra, D., & Fiorillo, A. (2012). Families, functioning and therapies. *International Review of Psychiatry*, 24(2): 79-80.
- Binici - Azizoğlu, S. (2000). *Psikolojik yardım için başvuruda bulunan ve bulunmayan evli çiftlerin evlilik ilişkilerini değerlendirmelerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bitlisli, F., Dinç, M., Çetinceli, E., & Kaygısız, Ü. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ile akademik güdülenme ilişkisi süleyman demirel üniversitesi ısparta meslek yüksekokulu öğrencilerine yönelik bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18(2): 459-480.
- Blum, F., & Albert, M. (1999). Personality and temperament correlates of marital satisfaction. *Journal of Personality*, 67(1): 93-125.

- Bradbury, T., & Fincham, F. (1988). Individual difference variables in close relationships: a contextual model in marriage as an integrative framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(4): 713-721.
- Budak, S. (2017). *Psikoloji sözlüğü*.(Beşinci baskı).Ankara:Bilim ve Sanat Yayınları.
- Buluş, M., & Bağcı, B. (2016). Evlilik doyumu: Aile yılmazlığı ve etkili iletişim becerilerinin rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 136-152.
- Camfield, L., & Skevington, S. (2008). On subjective well-being and quality of life. *Journal of Health Psychology*, 13(6): 764-775.
- Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Canbulat, N., & Çankaya, Z. C. (2014). Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması.*Ege Eğitim Dergisi*, 2(15): 556-576.
- Cantor, N. (1990). From taught to behavior: Having and doing in the study of personality. *American Psychologist*, 45(6): 735-750.
- Cenkseven, F., & Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi.*Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 43-65.
- Cihangir - Çankaya, Z. (2005). *Öz belirleme modeli: Özerklik desteği ve psikolojik iyi olma*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cihangir - Çankaya, Z. (2009). Öz belirleme modeli: Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31): 23-31.
- Csikszentmihalyi, M. (2018). *Akış mutluluk birimi*( İkinci baskı). İstanbul: Buzdağı Yayınevi.
- Çağ, P. (2011). *Evli bireylerde eş desteği ve evlilik doyumu*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Çağ, P.,ve Yıldırım, İ. (2016). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39).
- Çakıcı, B. (2016). *Görücü usulü ile evlenen çiftler ile flört ederek evlenen çiftler arasındaki evlilik sonrası evlilik dinamiklerinin karşılaştırılması*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Beypazarı Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çakır , G. (2015). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çelebi, Ç. D. (2014). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının ahlaki olgunluk seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik, Ş. (2008). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zeka açısından incelenmesi.*Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, 1-72.
- Çevik, N. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordayan bazı değişkenler*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi,Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çimen, E. (2017). *Görücü usulü ile anlaşarak evlenen bireylerin çeşitli sosyal psikolojik faktörler yönünden karşılaştırılması*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çirkin, Z., & Göksel, T. (2016). Mutluluk ve gelir. *Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi*, 71(2): 375-400.
- Çolak, A. M. (2017). *Kadınların cinsel doyumunun ilişki mutlulukları üzerine etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demiray, Ö. (2006). *Evlilikte uyumun demografik özelliklere göre incelenmesi*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Diener, E. (1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin*, 95(3): 542-575.

- Diener, E. (2000). Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1): 34-43.
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and Ill Being. *Journal of Happiness Studies*, 7, 397-404.
- Diener, E., & Seligman, M. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1): 81-84.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. (2003). Personality, culture, and subjective well being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54(1): 403-425.
- Diener, E., Sulh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective weil-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2): 276-302.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin “maneviyat” ve “serbest zaman” boyutlarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26): 4-10.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1): 56-64.
- Doğan, T., & Çötök, N. A. (2013). Öz eleştiri ve mutluluk. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(1): 391-400.
- Doğan, T., & Sapmaz, F. (2012). Kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3): 585-601.
- Doğan, T., Sapmaz, F., & Çötök, N. A. (2013). Öz eleştiri ve mutluluk. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(1): 391-400.
- Doman, M. (2010). Compassion fatigue, burnout, compassion satisfaction and subjective happiness in mental health providers unpublished PhD thesis. *University Of La Verne College of Arts and Sciences Psychology Department*, 12-27.
- Dönmez, A. (2000). Bağlanma: Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. *Türk Psikoloji Bülteni*, 16, 29-50.
- Dönmezer, İ. (2009). *Ailede iletişim ve etkileşim*. Ankara: Hegem Vakfı Yayınları.

- Dzokoto, V., Hicks, T., & Miller, E. (2007). Student lifestyles and emotional well-being at a historically black university. *Faculty Working Papers from the School of Education*, 127(4): 511-522.
- Edwards, C. (2000). Grade inflation: The Effects on educational quality and personal well being. *Education Journal*, 120(3): 538-546.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 84(2): 377-389.
- Erden, D. (2016). *Kendini izleme tarzı, yakın ilişkilerde yaşanan kaygı ve algılanan eş davranışlarının evlilik doyumu üzerine etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Ersanlı, K., & Kalkan, M. (2008). *Evlilik ilişkilerini geliştirme kuram ve uygulama*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Eryılmaz, A. (2004). *Ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde romantik yakınlığı başlatmada algılanan kontrol* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eryılmaz, A. (2009). *Baş çıkma stratejilerinin kişilik özellikleriyle ergen öznel iyi oluşu arasındaki aracı rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara..
- Eryılmaz, A., & Atak, H. (2009). Ready or not? Markers of starting romantic intimacy at emerging adulthood: The Turkish experience. *International Journal of Psychological and Behavioral Sciences*, 3(9): 1808-1815.
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36): 139-151.
- Gladding, S. (2002). *Family therapy: History, theory and practice*. New York: Pearson Education Publications.
- Gottman, J. (1993). A theory of marital dissolution and stability. *Journal of Family Psychology*, 7(1): 57-75.

- Göçen, G. (2013). Pozitif psikoloji düzleminde psikolojik iyi olma ve dini yönelim ilişkisi: yetişkinler üzerine bir araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7(13): 97-130.
- Gökmen, A. (2001). *Evli eşlerin birbirlerine yönelik kontrolçülük ve bağımlılık algılarının evlilik doyumu üzerinde etkisi*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara .
- Güler, A. (2010). *Engelli çocuğa sahip ebeveynlerin evlilik doyumlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gündoğdu, R., & Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 115-131.
- Güneş, F. (2011). Aile, evlilik, akrabalık ve hane. A. Kasapoğlu, & A. Karkiner içinde, *Aile Sosyolojisi*(s. 29-41). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Güngör, H. C. (2007). *Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme*(Yayınlanmamış Doktora Tezi).Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güvenç, B. (2015). *İnsan ve kültür*. İstanbul: Boyut Yayın Grubu.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an Organizational Frame Work for Research on Close Relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1-22.
- Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and dwb: toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4): 731-739.
- Hortaçsu, N. (1997). *İnsan ilişkileri*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Houser, A. G. (2009). *Evli bireylerin sahip oldukları iletişim çatışması türü, romantik kıskançlık ve duygusal zeka düzeylerinin evlilik doyumları üzerine etkisi*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hovardaoğlu, S. (1996). Sosyal mübadele: Evlilikle ilgili değerlendirmelere etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(36): 12-24.

- İlhan , K. (2014). *Engelli çocuğu olan anne ya da babalarda aile desteği ve aile stresi ile ilgili değişkenlerin incelenmesi*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Haliç Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli: yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş*(Yayınlanmamış Doktora Tezi).Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kabasakal, Z. & Soylu, Y. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumunun cinsiyet ve eş desteğine göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 208-214.
- Kamya, H. (2000). Hardiness and spiritual well-being among social work students: implications for social work education. *Journal of Social Work Education*, 36(2): 231-240.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve türk hanehalkı için bazı sonuçlar.*Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.
- Kaplan, Y. (2016). *Ergenlerde okul odaklı öznel iyi oluş ile davranışsal ve duyuşsal problem arasındaki ilişki*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Beykent Üniversitesi ,Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karney, B., & Bradbury, T. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: a review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin*, 118(1): 3-34.
- Kaya, N. (2017). *Kırsal ve kentsel alanda yaşayan evli kadınların evlilik uyumu evlilik doyumu ve ilişkilerde mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması ve incelenmesi*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).T.C İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C., & Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of happiness Studies*, 6, 261-300.
- Kışlak, ř. (2002). İlişkilerde mutluluk ölçeği (İMÖ): Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 10(1): 37-43.
- Klein, D. (2013). *Filozofun mutluluk seyahatnamesi epikuros'la felsefi yolculuklar*.(A. Sezgintüredi, Çev.) İstanbul: Aylak Kitap.

- Kubat, D. E. (2012). *Evli bireylerde aldatma eğilimi ve evlilik doyumu ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kublay, D. (2013). *Evlilik uyumu değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Karadeniz Teknik Üniversitesi,Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Kublay, D., & Oktan, V. (2015). Evlilik uyumu: Değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44): 25-35.
- Lama, D., & Cutler, H. (2011). *Mutluluk sanatı*. İstanbul: Klan Yayınları.
- Lucas, R., & Diener, L. (2004). *Encyclopedia of applied psychology*(Cilt 3). Elsevier Academic Press.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? the role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3): 239-249.
- Lyubomirsky, S., & Dickerhoof , R. (2006). J. Worel, & C. Goodheart içinde, *Handbook of girls and women's psychological health*. Oxford: Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2): 137-155.
- Macit, M. (2016). *20-45 yaş arası görücü usulü ve flört ederek evlenen kadınların evlilik uyumları ile cinsel doyumlarının incelenmesi*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Beykent Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü, 10-15.
- Malkoç, A. (2011). Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi.*Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, 40-47.
- Myres, D., & Diener, E. (1995). Who is happy. *American Psychological Society*, 6(1): 1-19.

- Nazik, B. (2003). *Çocuk ve ruh sağlığı*. İstanbul: YA-PA Yayıncılık.
- Niemiec, C., & Sheldon, K. (2006). It's not just the amount that counts: balanced need satisfaction also affects well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*(2): 331-341.
- Nigar, F. (2014). *Ortaokul öğrencileri ile yatılı bölge ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçlar düzeyinin karşılaştırması*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 10-57.
- Nirun, N. (1994). *Sistemik sosyoloji yönünden aile ve kültür*. Atatürk Kültür Merkezi Yayınları.
- Odabaşı, Ş. (2016). *Üniversite öğrencilerinin online oyun bağımlılığı düzeylerinin öznel mutluluk düzeyleriyle ilişkisi*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Oosterwegel, A., & Oppenheimer, L. (2002). Jumping to awareness of conflict between self-representations and its relation to psychological well-being. *International Journal of Behavioral Development, 26*(6): 548-555.
- Özen, Ö. (2005). *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özgüven, İ. E. (2012). *Ailede iletişim ve yaşam*. Pdrem Yayınları.
- Özgüven, İ. E. (2014). *Evlilik ve aile terapisi*.Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Öziş, G. (2016). *Evlilik yaşam doyumunun algılanan ebeveyn ilişkisi, psikolojik dayanıklılık ve dinsel inanç gücü açısından incelenmesi*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Sakarya Üniversitesi,Eğitim Bilimleri Enstitüsü,14-15.
- Özmete, E. (2004). Ailelerin öznel refah (subjective well-being) düzeylerine ilişkin bir değerlendirme.*Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi, 2*(7): 23-32.
- Özügürlü, K. (2013). *Evlilik raporu*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Rice, T., & Steele, B. (2004). Subjective well-being and culture across time. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 35*(6): 633-647.

- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63(3): 397-427.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology by the American Psychological Association*, 57(6): 1069-1081.
- Ryff, C. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Instructions In Psychology*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C., & Keyes, L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personal and Social Psychology*, 69(4): 719-727.
- Saföz Güven, İ. G. (2008). *Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1-139.
- Sancaktar, N. (2016). *Yeni evlenen ve uzun süredir evli olan çiftlerin evlilikte problem çözme becerisi düzeylerinin öznel iyi oluş ve evlilik doyumu düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sardoğan, M. E., & Karahan, T. F. (2005). Evli bireylere yönelik bir insan ilişkileri beceri eğitimi programının evli bireylerin evlilik uyum düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2): 89-102.
- Sarıcaoğlu, H., & Arslan, Ç. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4): 2087-2104.
- Sarıcı, M. (2016). *Aile içi mutluluk ile ortaokul öğrencilerinin teog sınavı başarısı arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1-7.
- Sayın, Ö. (1990). *Aile sosyolojisi ailenin toplumdaki yeri*. İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. (A. Eken, Dü.) New York: Free Press.

- Seligman, M. (2007). *Gerçek mutluluk*. (S. Kunt - Akbaş, Çev.) Ankara: HYB Yayıncılık.
- Sezen, L. (2005). Türkiyede evlenme biçimleri. *Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü*, (27): 185-195.
- Sığırcı, A. (2010). *Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Sokolski, D., & Hendrick, S. (1999). Marital Satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, 26(1): 39-49.
- Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: only recent events matter. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 70(5): 1091-1102.
- Süler, M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeylerine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 33.
- Şahin, M., Aydın, B., & Sarı, S. V. (2012). Öznel İyi oluşu açıklamada umut ve yaşam anlamının rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3): 827-836.
- Şendil, G., & Korkut, Y. (2008). Evlilik çatışması ve uyumunun bazı demografik değişkenler yönünden incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 15-34.
- Şener, A., & Terzioğlu, G. (2002). *Ailede eşler arası uyuma etki eden faktörlerin araştırılması*.Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Arştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları.
- Şimşek, Ç. (2014). *Polis memurlarının evlilik doyumları, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve cinsiyet rollerinin incelenmesi*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü,Eskişehir.
- Şule, O. (2016). *Üniversite öğrencilerinin online oyun bağımlılığı düzeylerinin öznel mutluluk düzeyleriyle ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

- Tarhan, N. (2017). *Mutlu evlilik psikolojisi* (Yirmibeşinci baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taşköprü, M. (2013). *Evlilik doyumu ile problem çözme becerileri, stres ile başa çıkma ve evlilik süresi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tatay, E. (2015). *Parçalanmış ve parçalanmamış aileye sahip ergenlerin akademik başarı, öznel iyi oluş ve yalnızlık durumlarının karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 1-65.
- Tezcan, M. (2000). *Türk ailesi antropolojisi*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: evlilik yaşamı ölçeği. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7): 1-6.
- Tezer, E. (2016). Evlilik ve iş doyumu ilişkisi: ikili çatışmalar ve bazı demografik değişkenlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(5).
- Tosyalı, M. (2010). *Evli bireylerde bağımlı ve özerk (sosyotropik-otonomik) kişilik özellikleri, empati ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 47-50.
- Tuzcu, A. (2017). *Evli bireylerde kişilik özelliklerinin evlilik uyumu ve evlilik doyumu üzerine etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 40-47.
- Tuzgöl-Dost, M. (2005). Öznel iyi oluş ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23): 103-109.
- TÜİK. (2015). *Yaşam memnuniyeti araştırması, 2014*. Türkiye İstatistik Kurumu: <http://www.tuik.gov.tr/PdfGetir.do?id=18629>

- Tülek, N. (2011). *Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1-113.
- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 101-105.
- Uçak, D. (2015). *Evli çiftlerin kişilik özelliklerinin evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Ulaş, E. (2014). *Ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile karakter eğitimi uygulamaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 41-43.
- Üncü, S. (2007). *Duygusal zeka ve evlilik doyumu ilişkisi*.(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Weston, R., & Hughes, J. (1999). *Family forms: Family well being*. Australian Institute of Family Studies.
- Wilson, R. W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294-306.
- Windle, G., & Woods, R. (2004). Variations in well-being: the mediating role of a psychological resource. *Ageing and Society*., 24(4): 583-602.
- Yarcheski, A., Mahon, N., & Yarcheski, T. (2001). Social support and well-being in early adolescents: the role of mediating variables. *Clinical Nursing Research*, 10(2): 163-181.
- Yazıcı, Ö. F. (2015). *Beden eğitimi öğretmeni adaylarının mutluluk ve zindelik düzeylerinin incelenmesi*. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 1-86.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*(Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1-165.

- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.
- Yıldırım, Ş. (2017). *Görücü usulü evlenen ve flört ederek evlenen çiftlerin duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme düzeylerinin evlilik doyumuna Etkisi*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul .
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık
- Yıldız, A. (2013). *Anne baba tutumları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).Fatih Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü,İstanbul.
- Yıldız, M. A., & Baytemir, K. (2006). A mediation role of self-esteem in the relationship between marital satisfaction and life satisfaction in married individuals. *İnönü University Journal Of The Faculty Education*, 17(1): 67-80.
- Yılmaz, A. (2001). Eşler arasındaki uyum: kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar.*Aile ve Toplum Dergisi*, 1(4): 1-10.
- Yılmazçoban, M. (2008). *Flört ve görücü usulü evliliklerde psiko-sosyal özelliklerin etkisi "demirci örneği"*(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü,Sakarya.
- Zabriske, R., & McCormick, B. (2001). The influences of family leisure patterns on perceptions of family functioning. *Family Relations*, 50(3): 281-289.
- Zeytinoğlu, E. (2013). *Evli bireylerin benlik saygısı, kıskançlık düzeyi, evlilikteki çatışmalar ve evlilik doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi,Eğitim Bilimleri Enstitüsü,İzmir.

## EKLER

### Ek 1: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

Bu araştırma Yüksek Lisans Programı kapsamında yürütülen bir tez çalışmasıdır. Araştırmacının amacı “**Evli Bireylerin Evlilik Doyumları**” hakkında bilgi toplamaktır. Bu kitapçıkta Kişisel Bilgi Formu ve 3 adet anket vardır. **Anketlerdeki soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Sizden beklenen bütün sorulara eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Sizin dürüst ve içten cevaplar vermeniz, geçerli ve güvenilir sonuçlar elde etmek açısından önemlidir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya [koyuncu.aburak@gmail.com](mailto:koyuncu.aburak@gmail.com) adresinden ulaşabilirsiniz.**

Çalışmada kimlik belirleyici bilgiler istenmemektedir. Sorulara verdiğiniz yanıtlar yalnızca bir genel çalışma olarak tez kapsamında değerlendirilecektir.

Bu ankete katıldığınız için teşekkür ederim.

Ahmet Burak KOYUNCU

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Aile Danışmanlığı Ve Eğitimi Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Programı

**Ek 2: Kişisel Bilgi Formu**

<b>1.</b>	Cinsiyetiniz?	Kadın ( ) Erkek ( )
<b>2.</b>	Yaşınız (Rakamla Belirtiniz)	
<b>3.</b>	Anketi Yanıtlayanın Eğitim Düzeyi	Lise ( ) Yüksek Okul -Önlisans ( ) Üniversite ( ) Yüksek Lisans ( ) Doktora ( ) Diğer ise Belirtiniz ( )
<b>4</b>	Ailenizin Gelir Durumu?	1.404.00 TL ( ) 1. 404 - 3. 000 TL ( ) 3.001 - 5.000 TL ( ) 5.001 - 7.000 TL ( ) 7.001-10.000 TL ( ) 10.001 TL ve üstü. ( )
<b>5</b>	Büyüdüğünüz Yer Neresi?	Köy ( ) Kasaba ( ) İlçe ( ) Şehir ( ) Büyük Şehir ( ) Yurtdışı ( )
<b>6</b>	Kaç Yıldır Evlisiniz?	
<b>7</b>	Çocuğunuz Var Mı?	Evet, İse Sayısı ( ) Hayır ( )
<b>8</b>	Nasıl Evlendiniz?	Flört ( ) Görücü Usulü ( )
<b>9</b>	Eşiniz Bir İşte Çalışıyor mu?	Evet ( ) Hayır ( )

### Ek 3: Evlilik Yaşamı Ölçeği

Prof. Dr. Esin Tezer

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

1. Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti.

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

2. Evliliğimizdeki engellerin aşılamaz olduğunu düşünüyorum.

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

3. Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum.

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

4. Evliliğimizde giderek eksilen heyecan beni rahatsız ediyor.

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

5. Evliliğimiz zaman zaman bana bir yük gibi geliyor.

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

6. Huzurlu bir ev yaşamım var.

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

7. Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti.

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

8. Bizim ilişkimiz ideal bir karı-koca ilişkisidir.

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

9. Eşim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaştır.

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

10. Baş başa kaldığımız zaman benim canım hiç sıkılmaz.

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

#### Ek 4: İlişkilerde Mutluluk Ölçeği

Aşağıda eşinizle olan ilişkinizle ilgili altı soru yer almaktadır. Lütfen her bir soruyu okuduktan sonra 7-dereceli ölçek üzerinde cevap veriniz.

1. Hiç
2. Çok Az
3. Az
4. Kısmen
5. Biraz
6. Oldukça
7. Çok

1. Eşinizi ne kadar seviyorsunuz?

Hiç sevmiyorum      1.....2.....3.....4.....5.....6.....7      Çok seviyorum

2. İlişkinizde ne kadar mutlusunuz?

Hiç mutlu değilim      1.....2.....3.....4.....5.....6.....7      Çok mutluyum

3. Genelde, ne sıklıkta eşinizle aranızdaki ilişkinin iyi gittiğini düşünüyorsunuz?

Hiç düşünmem      1.....2.....3.....4.....5.....6.....7      Çok düşünürüm

4. İlişkinizdeki sorunlar ne kadar ciddidir?

Çok ciddi      1.....2.....3.....4.....5.....6.....7      Hiç ciddi değil

5. Tüm yönleriyle düşündüğünüzde, ilişkinizden ne kadar doyum alıyorsunuz?

Hiç doyum almıyorum      1.....2.....3.....4.....5.....6.....7      Çok doyum alıyorum

6. Genelde, ilişkinize ne kadar bağlısınız?

Hiç bağlı değilim      1.....2.....3.....4.....5.....6.....7      Çok bağlıyım

## Ek 5: Özel Mutluluk Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.						
1. Genellikle						
1	2	3	4	5	6	7
Hiç mutlu değilim						Çok mutluyum
2. Çoğu arkadaşşıma göre						
1	2	3	4	5	6	7
Hiç mutlu değilim						Çok mutluyum
3. Bazı insanlar genellikle çok mutludur. Ne olup bittiğiyle ilgilenmeksizin yaşamdan zevk alırlar. Bu durum sizin için ne kadar geçerlidir?						
1	2	3	4	5	6	7
Hiç uygun değil						Tamamen uygun
4. Bazı insanlar genellikle çok mutlu değildir. Depresif olmamalarına rağmen asla gerçekte oldukları kadar mutlu görünmezler. Bu durum sizin için ne kadar geçerlidir?						
1	2	3	4	5	6	7
Hiç uygun değil						Tamamen uygun

## Ek 6: Ölçek Kullanımı İçin İzinler

**Gönderen:** Ahmet Burak Koyuncu <[koyuncu.aburak@gmail.com](mailto:koyuncu.aburak@gmail.com)>

**Gönderildi:** 13 Temmuz 2017 Perşembe 10:13

**Kime:** [sennurkislak@hotmail.com](mailto:sennurkislak@hotmail.com)

**Konu:** Ahmet Burak Koyuncu

Merhabalar hocam. İsmim Ahmet Burak KOYUNCU  
şuan Sabahattin Zaim Üniversitesinde Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Bölümünde Yüksek Lisans yapmaktayım. Bu dönem tez yazacağım ve konu olarak Aile İlişkilerinde Mutluluk temasını incelemeyi düşünüyorum izniniz olursa sizin testinizi kullanmak istiyorum. Sakıncası yoksa Testi ve makaleyi şahsım ile paylaşırsanız çok mutlu olacağım. Şimdiden teşekkür eder saygılarımı sunarım.

TEL: 0507 210 86 35

← Reply

➔ Forward

15 Tem 2017 15:13 tarihinde "sennur tk" <[sennurkislak@hotmail.com](mailto:sennurkislak@hotmail.com)> yazdı:

Merhaba Ahmet,

Ekte ilişkilerde Mutluluk Ölçeği ve makalesi var.

Kolay gelsin.

Şennur Kışlak

**Prof.Dr.Şennur Tutarel Kışlak**

**Ankara Üniversitesi**

**DTCF Psikoloji Bölümü**

**Klinik Psikoloji Anabilim Dalı**

**Sıhhiye-Ankara**

**0312 310 32 80/1401**

**From:** Ahmet Burak Koyuncu [mailto:[koyuncu.aburak@gmail.com](mailto:koyuncu.aburak@gmail.com)]  
**Sent:** Sunday, November 05, 2017 1:41 PM  
**To:** [esin@metu.edu.tr](mailto:esin@metu.edu.tr)  
**Subject:** Ahmet Burak KOYUNCU

Merhabalar Sayın Hocam;  
İsmim Ahmet Burak Koyuncu  
Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü **Aile Danışmanlığı ve Eğitimi** Bölümünde Yüksek Lisans yapmaktayım bu dönem yapacağım tez çalışmasında **Evlilik Yaşamı Ölçeği'** ne ihtiyacım var. Eğer sakıncası yoksa testi ve güvenilirlik çalışmasını şahsım ile paylaşırsanız çok mutlu olacağım. Şimdiden teşekkür eder saygılarımı sunarım.

← Reply

➡ Forward

5 Kas 2017 15:11 tarihinde "Esin Tezer" <[esin@metu.edu.tr](mailto:esin@metu.edu.tr)> yazdı:

Sayın Ahmet Burak Koyuncu,

Ölçek ve ilgili bilgileri ekte gönderiyorum.

Başarılar dilerim.

5 Kas 2017 13:48 tarihinde "Ahmet Akın" <[aakin@sakarya.edu.tr](mailto:aakin@sakarya.edu.tr)> yazdı:

Hatırlamıyorum ama ölçek ekte Ahmet, iyi çalışmalar

Prof. Dr. Ahmet Akın  
İstanbul Medeniyet Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Fakültesi  
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı

5 Kas 2017 13:33 tarihinde "Ahmet Burak Koyuncu" <[koyuncu.aburak@gmail.com](mailto:koyuncu.aburak@gmail.com)> yazdı:

Merhabalar Hocam;  
İsmim Ahmet Burak KOYUNCU  
Sabahattin Zaim Üniversitesi Altunizade kampüsünde geçen hafta Pazartesi günü tanışmıştık. Sizden **Öznel Mutluluk Ölçeğini** ve **Güvenirlik çalışmasını** talep etmiştim hatırlarsanız. Sakıncası yoksa testi ve güvenilirlik çalışmasını şahsım ile paylaşırsanız çok mutlu olacağım. Şimdiden teşekkür eder saygılarımı sunarım.