

**TRABZON ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**EVLİ BİREYLERİN ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ İLE MİZAH
TARZLARI, TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN DOYUMU
VE EVLİLİK UYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

DOKTORA TEZİ

Meryem KULABER DEMİRCİ

**TRABZON
Ocak, 2019**

**TRABZON ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**EVLİ BİREYLERİN ÖZNEL İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ İLE MİZAH
TARZLARI, TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN DOYUMU
VE EVLİLİK UYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

Meryem KULABER DEMİRCİ

**Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nce Doktora Unvanı
Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.**

**Tezin Danışmanı
Prof. Dr. Hatice ODACI**

**TRABZON
Ocak, 2019**

Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Bu çalışma jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında DOKTORA tezi olarak kabul edilmiştir. 24 / 01 / 2019

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Hatice ODACI


.....


Üye : Prof. Dr. Enver SARI


.....

Üye : Doç. Dr. Müge YILMAZ


.....

Üye : Doç. Dr. Tolga ERDOĞAN


.....

Üye : Doç. Dr. Vesile OKTAN


.....

Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Emin AŞIKKUTLU
Enstitü Müdür V.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Tezimin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalardan bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Trabzon Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

Meryem KULABER DEMİRCİ

24 / 01 / 2019

ÖNSÖZ

Bu araştırmada, evli bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri ile mizah tarzları, temel psikolojik ihtiyaçların doymu ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Evli bireylerin uyumu, evli bireylerin ruh sağlığı için vazgeçilmez olmakla birlikte toplumun yapısını ve geleceğini de etkileyen en güçlü kavramlardan biridir. Bu nedenle evlilik kurumunda var olan sorunların ele alınması ve çözümler üretilmesi tüm toplumun mutluluğunu sağlamak adına en önemli adım olarak görülmelidir. Yapılan bu çalışmayla, evlilik uyumunun artması ve evli bireylerin öznel iyi oluşunun yükselmesi için önemli bilgiler sunulduğu düşünülmektedir. Ayrıca temel psikolojik ihtiyaçların ve mizah tarzlarının da evlilik uyumunda ve evli bireylerin öznel iyi oluşunu arttırmada etkili olduğunun dikkate alınmasının faydalı olacağı söylenebilir. Mutlu ve sağlıklı bir toplumun temelini mutlu ailelerin oluşturduğu düşünüldüğünde yapılan bu araştırmanın sağlıklı bir ailede büyüyen çocuklarla sağlıklı bir neslin oluşmasına katkıda bulunması ümit edilmektedir.

Bu kadar keyifli ve önemli bir araştırma konusu belirlemede yardımcı olan ve tezin son adımına kadar geçirdiğim yoğun süreçte bana yol gösteren, öneriler sunan ve güzel bir çalışma ortaya konmasında ödenmez emeği olan, akademik tecrübesi ve sabrıyla hayata bakışına zenginlik katan, bana çok şey öğreten değerli tez danışmanım Prof. Dr. Hatice ODACI'ya, tez sürecinde tanışmaktan mutluluk duyduğum, tezimle ilgili değerlendirme ve önerileriyle desteklerini esirgemeyen, pozitif yaklaşımlarıyla bana güç ve enerji veren Doç. Dr. Vesile OKTAN ve Doç. Dr. Tolga Erdoğan'a sonsuz teşekkür ederim.

Doktoraya beraber başlamanın nasip olduğu, bana Trabzon'u ve KTÜ'yü tanıtmada konusunda elinden gelen desteği sağlayan, unutulmaz iyiliklerle dolu sevgili arkadaşım Gülin YAZICI ÇELEBİ'ye, doktora sürecinde ihtiyacım olan her anda yanımda olan, en zor anımda ellerimden tutan, tezin bitmesinde umudumun bitmesine izin vermeyen tanıyabileceğim en güzel insanlardan biri olan Dr. Ayşe KALYON'a ve eğitim sürecinde beni destekleyen, bilgi ve tecrübeleri paylaşan Dr. Fatma ALTUN'a tüm kalbimle teşekkür ederim.

Verilerin toplanması aşamasında bana yardımcı olan sevgili meslektaşlarıma, desteğini ve dostluğunu her zaman hissettiğim değerli çalışma arkadaşım Sevgi ALKAN'a, İngilizce metinler konusunda çeviri desteğini hiç esirgemeyen İlknur ERDOĞAN, Nurcan ALPURAN'a ve doktora sürecinde destekleyici tavır ve tutumlarıyla izin almamı kolaylaştıran Tahir ŞAHİN'e ve katkısı olan herkese sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Doktora sürecine katılan ve doktorayla birlikte büyüme zorunda kalan, ödevlerimin hiç bitmemesini bir türlü anlayamayan, varlıklarıyla bana can katan, yaşayabileceğim en güzel ve keyifli anları yaşatan sevgili oğullarım Bilge Kağan ve Yunus Emre'ye, mutlu ve uyumlu bir evliliği gerçekleştirmenin mümkün olduğuna beni inandıran sevgili eşim Ulaş Zafer DEMİRCİ'ye bu zorlu yolculukta yanımda oldukları ve sonsuz sabır gösterdikleri için çok teşekkür ederim.

Bu tezi, öğrenme aşkı ve tutkumu çocukluğumdan bu yana destekleyen kıymetli babama, koşulsuz destek ve yardımlarıyla yanımda olan kardeşlerime ve üzerimde sonsuz emeği olan annemin aziz hatırasına armağan etmek istiyorum.

Ocak, 2019

Meryem KULABER DEMİRCİ

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	IV
İÇİNDEKİLER.....	VI
ÖZET.....	X
ABSTRACT.....	XII
TABLolar LİSTESİ.....	XIV
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	XV
KISALTMALAR LİSTESİ.....	XVI
1. GİRİŞ.....	1
1. 1. Araştırmanın Amacı.....	6
1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi.....	7
1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	9
1. 4. Araştırmanın Varsayımları.....	9
1. 5. Tanımlar.....	9
2. LİTERATÜR TARAMASI.....	11
2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi.....	11
2. 1. 1. Öznel İyi Oluş.....	11
2. 1. 1. 1. Mutluluğa Bakış: Öznel İyi Oluş Kavramı.....	11
2. 1. 1. 2. Öznel İyi Oluş Kuramları.....	13
2. 1. 1. 2. 1. Tabandan Tavana ve Tavandan Tabana Kuramları.....	13
2. 1. 1. 2. 2. Uyum Kuramı.....	13
2. 1. 1. 2. 3. Sosyal Karşılaştırma Kuramı.....	14
2. 1. 1. 2. 4. Erek (Telik) Kuramı.....	15
2. 1. 1. 2. 5. Akış Kuramı.....	16
2. 1. 1. 2. 6. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı.....	17
2. 1. 1. 2. 7. Sürdürülebilir Mutluluk Modeli.....	18
2. 1. 1. 3. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Değişkenler.....	18
2. 1. 1. 4. Öznel İyi Oluş ve Evlilik Uyumu.....	19
2. 1. 1. 5. Öznel İyi Oluş ve Evlilik Uyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	20
2. 1. 2. Mizah.....	22
2. 1. 2. 1. Mizah Kuramları.....	23

2. 1. 2. 1. 1. Üstünlük Kuramı	23
2. 1. 2. 1. 2. Uyumsuzluk Kuramı	23
2. 1. 2. 1. 3. Rahatlama Kuramı	24
2. 1. 2. 2. Mizah Tazrları.....	25
2. 1. 2. 2. 1. Kendini Geliştiren Mizah	25
2. 1. 2. 2. 2. Katılımcı Mizah	26
2. 1. 2. 2. 3. Kendini Yıkıcı Mizah.....	26
2. 1. 2. 2. 4. Saldırgan Mizah	27
2. 1. 2. 3. Mizah, Mizah Tazrları ile Öznel İyi Oluş ve Evlilik Uyumu İlgili Yapılan Araştırmalar	27
2. 1. 3. İhtiyaç Kavramı	29
2. 1. 3. 1. İhtiyaçları Açıklayan Kuramlar	29
2. 1. 3. 1. 1. Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi	30
2. 1. 3. 1. 2. Alderfer ERG Kuramı	31
2. 1. 3. 1. 3. Herzberg'in Çift-Etmen Kuramı	31
2. 1. 3. 1. 4. McClelland'ın Başarı Gereksinimi Kuramı	32
2. 1. 3. 1. 5. Hull Fizyolojik İhtiyaçlar Kuramı.....	33
2. 1. 3. 1. 6. Murray'ın Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı.....	33
2. 1. 3. 1. 7. Öz Belirleme (Kendini Tanımlama) Kuramı	34
2. 1. 3. 1. 7. 1. Öz Belirleme Kuramına Göre Temel İhtiyaçlar	36
2. 1. 3. 1. 8. Eşitlik Kuramı	38
2. 1. 3. 1. 9. Beklenti Kuramı.....	38
2. 1. 3. 2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar/Temel Psikolojik İhtiyaçların Doymu, Öznel İyi Oluş ve Evlilik Uyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar	39
2. 1. 4. Evlilik Gücü ve Evlilik Dayanıklılığı	41
2. 1. 5. Evlilik Uyuşmazlığı	41
2. 1. 5. 1. Rol Model Kuramı.....	42
2. 1. 5. 2. Psikodinamik Model Kuramı	42
2. 1. 5. 3. Kurumsal Kuram.....	43
2. 1. 5. 4. Evlilik İletişimi Kuramı	43
2. 1. 5. 5. Sosyal Öğrenme Kuramı	43
2. 1. 6. Evlilik ve Evlilik Uyumu.....	44
2. 1. 6. 1. Evlilik Uyumunu Etkileyen Değişkenler	45
2. 1. 6. 2. Evlilik Uyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar	48
2. 2. Literatür Taramasının Sonucu	50

3. YÖNTEM	53
3. 1. Araştırma Modeli	53
3. 2. Araştırma Grubu	54
3. 3. Verilerin Toplanması.....	56
3. 3. 1. Veri Toplama Araçları	56
3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu	56
3. 3. 1. 2. Öznel İyi Oluş Ölçekleri	56
3. 3. 1. 2. 1. Yaşam Doyumu Ölçeği	56
3. 3. 1. 2. 2. Olumlu-Olumsuz Duygulanım Ölçeği (PANAS)	57
3. 3. 1. 3. Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ)	57
3. 3. 1. 4. Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği	59
3. 3. 1. 5. Evlilikte Uyum Ölçeği.....	60
3. 4. Verilerin Analizi.....	61
4. BULGULAR	62
4. 1. Analiz Öncesi Veri İncelenmesi ve Temel Sayıtlar	62
4. 1. 1. Bağımsız Gözlemci	62
4. 1. 2. Eksik Veri Analizi	62
4. 1. 3. Örneklem Hacmi	63
4. 1. 4. Aykırı Değerler	63
4. 1. 5. Normallik Testi	63
4. 1. 6. Doğrusallık ve Eş Varyanslılık	64
4. 2. Cinsiyet Farklılıkları	64
4. 3. Korelasyon Analizi ve Çoklu Bağlantılılık	66
4. 4. Ölçüm Modelleri ve Yapısal Model	67
4. 5. Tüm Ölçüm Modelinin Sınanması	68
4. 6. Yapısal Modelin Test Edilmesi.....	70
4. 7. Psikolojik İhtiyaç Doyumu ve Evlilik Uyumunun Aracılık Etkisi	71
5. TARTIŞMA	75
5. 1. Evli Bireylerin Uyumlu Mizah, Uyumsuz Mizah, Psikolojik İhtiyaç Doyumu ve Evlilik Uyumunun Öznel İyi Oluşa Etkisine İlişkin Yapısal Modelin İncelenmesi	75
5. 1. 1. Uyumlu Mizah Tarzlarının Psikolojik İhtiyaç Doyumu, Evlilik Uyumunu ve Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi	75
5. 1. 2. Uyumsuz Mizah Tarzlarının Psikolojik İhtiyaç Doyumu, Evlilik Uyumunu ve Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi	80

5. 1. 3. Psikolojik İhtiyaç Doyumunun ve Evlilik Uyumunun Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi.....	82
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	86
6. 1. Sonuçlar	86
6. 2. Öneriler	87
6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler	87
6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler.....	88
7. KAYNAKLAR	90
8. EKLER	110
9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ.....	122



ÖZET

Evli Bireylerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Mizah Tarzları, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doymu ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi

Evlilik olgusunun yüzyıllara rağmen, büyük değişiklikler geçirse de, ayakta kalmasının nedeni, insanoğlunun bir başkasına bağlanma, yakınlık kurma, birlikte yaşama ve mutlu olma ihtiyacının vazgeçilmez olmasıdır. Evliliğin devamı istenilen bir durum olmasına rağmen, son zamanlarda yapılan araştırmalar, boşanma oranlarında ciddi bir artış olduğunu göstermektedir. Evliliğin sağlıklı bir şekilde yürütülmesini sağlamak ve boşanmaları önlemek için, bireylerin mutluluğunu ele alan “öznel iyi oluş” ve öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerin araştırılmasına yönelik yapılan çalışmaların sayısı artmıştır. Evli bireylerin mutlu olmalarını sağlamak için, evliliklerin uyumlu bir şekilde devam etmesi ve evli bireylerin ihtiyaçlarını belirlemek önemlidir. Türkiye’de yapılan çalışmalara bakıldığında, evlilikte, temel psikolojik ihtiyaçların sağlıklı bir şekilde giderilmesinin, evli bireylerin uyumunu, mutluluğunu, öznel iyi oluşunu nasıl etkilediğine yönelik herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bunun yanı sıra; evli bireylerin uyumlu birliktelikler yaşaması evliliğin devamı için önemli olmakla birlikte, kendilerini nasıl hissettikleri, iyi bir ruh haline sahip olup olmadıkları, bireylerin ruhsal sağlığı ve öznel iyi oluşu için de vazgeçilmez bir unsur olabilir. Ayrıca, eşler arasında, uyum ve mutluluğun sağlanması, karşılıklı iyi bir iletişime de bağlıdır. Bu çalışmanın temel amacı; evli bireylerde öznel iyi oluş ve mizah tarzları, temel psikolojik ihtiyaçların doymu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkileri incelemektir.

Araştırma grubunun verileri, 2018 yılında Yalova ilinde yaşayan, kamu ve özel sektörde çalışan evli bireylerden toplanmıştır. Araştırma grubu, en az bir yıldır evli olan ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 698 kişiden (355 kadın, 343 erkek) oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında, katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerini ortaya koymak için Diener ve diğerlerinin (1985) geliştirdiği ve Yetim’in (1993) Türkçeye uyarlamış olduğu “Yaşam Doymu Ölçeği”, Watson ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen, Gençöz’ün (2000) uyarladığı “Olumlu-Olumsuz Duygulanım Ölçeği”, mizah tarzlarındaki bireysel farklılıkları ölçmek için, Rod Martin ve Patricia Doris (2003) tarafından geliştirilen ve Türkçe’ye Yerlikaya (2003) tarafından uyarlanan “Mizah Tarzları Ölçeği” kullanılmıştır. Ayrıca temel psikolojik ihtiyaçların doymunu belirlemek için, Deci ve Ryan (1991) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlaması ise Kesici ve diğerleri (2003) tarafından yapılmış olan “Temel Psikolojik İhtiyaçlar Doymu Ölçeği”, evli bireylerin, evlilik

uyumlarını ölçmek amacıyla Locke ve Wallace'in (1959) geliştirdiği, Tutarel-Kışlak (1999) tarafından uyarlanan "Evlilik Uyumu Ölçeği" ve son olarak evli bireylerin demografik özellikleri ile ilgili bilgileri elde etmek için "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

Araştırma verilerinin analizinde, SPSS 23.00 paket programı ve AMOS 23.0 programlarından yararlanılmıştır. Psikolojik ihtiyaç doyumu ve evlilik uyumunun aracılık rolü iki aşamalı yapısal eşitlik analizi prosedürü kullanılarak test edilmiştir. χ^2/Sd , SRMR, RMSEA, CFI ve NFI değerleri de en iyi modeli tespit edebilmek amacıyla hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular; uyumlu mizah tarzları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide hem evlilik uyumu hem de psikolojik ihtiyaç doyumunun tam aracı rolü olduğu, ayrıca uyumsuz mizah tarzları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide de hem evlilik uyumunun hem de psikolojik ihtiyaç doyumunun tam aracı olduğu şeklindedir. Buna ek olarak, uyumlu mizah tarzları psikolojik ihtiyaç doyumunu ve evlilik uyumunu pozitif yönde etkilemektedir. Uyumsuz mizah tarzları ise, psikolojik ihtiyaç doyumu ve evlilik uyumuna negatif yönde etkide bulunmaktadır. Uyumlu mizah tarzları ve uyumsuz mizah tarzlarının öznel iyi oluş üzerinde dolaylı etkisi olduğu belirlenmiş olmakla birlikte, evlilik uyumu ve psikolojik ihtiyaçların doyumunun öznel iyi oluş üzerinde doğrudan etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuçlar, kuramsal bilgiler ve yapılan araştırmalar bağlamında değerlendirilip tartışılmış, daha sonra yapılacak çalışmalar için araştırmacılara ve uygulamacılara öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Öznel İyi Oluş, Mizah Tarzları, Evlilik Uyumu, Temel Psikolojik İhtiyaçlar.

ABSTRACT

The Evaluation of The Relationships Between Subjective Well Being Level of Married Individuals, Humor Styles, Satisfaction of Basic Psychological Needs, and Marital Adjustment

The reason why the phenomenon of marriage survives for centuries, despite it has run big changes, is the necessity of mankind to devote to another person, to establish intimacy and to live together. Although the continuity of marriage is desirable, the recent researches show that there is a significant increase in divorce rates. To ensure that marriage can be carried out in a healthy way and to prevent divorcing, the number of studies aimed at "subjective well being" that handles the happiness of individuals and the factors that affects this subjective well being have increased. It is important to determine the needs of married individuals for the continuity of marriages. When referring to the researches made in Turkey, in marriage there is no research on how the elimination of the basic psychological needs in a healthy way affects the harmony and happiness of married individuals. And also; with the fact that how married people feel themselves and whether they feel good or not is important for the mental health of individuals, it can be indispensable element for the continuity of marriage. Furthermore, providing of harmony and happiness between couples depends on a good mutual communication. The main purpose of this study is to investigate the relationship between subjective well being in married individuals, humor styles and basic psychological satisfaction with marital adjustment.

The data of the research group were gathered from the married people working in public and private sectors in Yalova province in 2018. The research group consists of 698 people (355 women, 343 men) who have been married for at least one year and participated in the study voluntarily. In collecting the research data, "Basic Psychological Needs Satisfaction Scale" developed by Deci and Ryan (1991) and adapted to Turkish by Kesici ve diğ., (2003) and "Life Satisfaction Scale" developed by Diener and his friends (1985) and adapted to Turkish by Yetim (1993), Positive-Negative Affectivity Scale developed by Watson and his friends (1988) and adapted to Turkish by Gençöz (2000) are used to determine the level of subjective well being of married individuals. Also, "Humor Styles Scale" developed by Rod Martin and Patricia Doris (2003) and adopted to Turkish by Yerlikaya (2003) is used to measure individual differences of humor styles, "Marital Adjustment Scale" developed by Locke and Wallace (1959) and adapted by

Tutarel-Kışlak (1999) is used to measure marital adjustment of married individuals and finally "Personal Information Form" is used to obtain information about the demographic features of married individuals.

SPSS 23.00 package programme and AMOS 23.0 programmes were used in the analysis of the research data. The mediation role of psychological need satisfaction and marital adjustment were tested by using a two stage structural equation analysis procedure. The rate of χ^2/Sd , SRMR, RMSEA, CFI and NFI were also calculated to determine the best model. In the findings; there is a full mediator role in both marital adjustment and psychological need satisfaction in the relationship between harmonious humor sense and subjective well being. There is also a total mediator role both in marital adjustment and psychological satisfaction in the relationship between incompatible humor style and subjective well being. In addition, harmonious humor style affect psychological satisfaction and marital adjustment positively. Incompatible humor style affect psychological satisfaction and marital adjustment negatively. While it is determined that harmonious humor sense and incompatible humor sense have an indirect effect on subjective wellbeing, it is concluded that marital adjustment and satisfaction of psychological needs have a direct effect on subjective well being.

The results were evaluated and discussed in the context of theoretical knowledge and researches and also recommendations were made to researchers and practitioners for further studies.

Keywords: Subjective Well Being, Humor Styles. Marital Adjustment, Basic Psychological Needs.

TABLULAR LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Örnekleme Yeri Alan Bireylere İlişkin Demografik Özellikler.....	54
2.	Değişkenlere Ait Normallik Testi Sonuçları.....	63
3.	Alt Boyutlar Bazında Elde Edilen Puanların Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Düzeyini Gösteren t-Testi Sonuçları.....	65
4.	Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Değerleri	67
5.	Aracılık Analizlerinden Elde Edilen Uyum İyiliği Değerleri ve Ki Kare Farklılık Testi Sonuçları	72
6.	Yapısal Modele İlişkin Elde Edilen Parametre Tahminleri.....	73

ŞEKİLLER LİSTESİ

<u>Şekil No</u>	<u>Şekil Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Ölçüm modeli: Ölçüm modeline ilişkin hesaplanan standardize edilmiş yol katsayıları	69
2.	İlk yapısal modele ilişkin hesaplanan standardize edilmiş yol katsayıları	70



KISALTMALAR LİSTESİ

Öio	: Öznel İyi Oluş
OOD	: Olumlu-Olumsuz Duygu.
YD	: Yaşam Doyumu
PANAS	: Olumlu-Olumsuz Duygulanım Ölçeği
EU	: Evlilik Uyumu
EUA	: Evlilikte Uyum Anlaşma Alt Ölçeği
EUİT	: Evlilikte Uyum İlişki Tarzı Alt Ölçeği
PİD	: Psikolojik İhtiyaçların Doyumu
Oİ	: Özerklik İhtiyacı
Yİ	: Yeterlik İhtiyacı
İOİ	: İlişkili Olma İhtiyacı
UM	: Uyumlu Mizah
KM	: Katılımcı Mizah
KGM	: Kendini Geliştiren Mizah
UZM	: Uyumsuz Mizah
SM	: Saldırgan Mizah
KYM	: Kendini Yıkıcı Mizah

1. GİRİŞ

“Maharet güzeli görebilmektir, sevmenin sırrına erebilmektir”.

Yunus Emre

Dünya üzerinde milyonlarca insan, yakın, iç içe yaşamakta ve birbirini sosyal ortamlarda tanımlayan ilişkilerle var olmaktadır. Evlilik, bu sosyal ilişkilerden sadece bir tanesi olarak tanımlanmaktadır. Kadın ve erkeğin ilişki kurma ihtiyacı, ilk insanın varlığına kadar uzanmaktadır. Her iki cinste de, hayatını birlikte geçirmekten mutluluk duyacağı bir eş bulma duygusu hakimdir. Yüzyıllar boyunca, birçok kadının ve erkeğin hayali, sevdiği ve sevildiği bir evlilik ilişkisi yaşamak olmuştur. Eş olmak, herkesten daha çok değer görmek, yakınlık duymak, önemsenmek, ait olmak vb. duyguların güçlü bir şekilde yaşanmasına imkan vermektedir. Bunun yanısıra evlilikle, ekonomik gereksinimleri karşılamak, statü elde etmek, çocuk sahibi olmak, karşılıklı sevgi, güven ortamı oluşturabilmek, hayatı birlikte planlamak gibi ihtiyaçlar da karşılanmaktadır. Tüm bu süreçte, zayıflık ve aksaklıkların da yaşanabileceği bilinmesine rağmen evlilik, kazanımların elde edilebilmesi amacıyla bireyler tarafından tercih edilen yaşam biçimidir.

Evliliğin tanımı hakkında sayısız teori bulunmakta; farklı toplumlarda, kabilelerde farklı uygulamalara maruz kalabilmekte, koşullara, modlara, formlara girebilmekte ve zaman ilerledikçe değişebilmektedir (Wimalasena, 2016). Evliliği diğer sosyal ilişkilerden ayıran unsur; karşılıklı birbirine verilen sözler, toplumsal kabul, hayatını karşıdaki insanla bir ömür devam ettirme isteği ve kanunlar üzerinde hukuksal bir yaptırımının olması olgusu olarak tanımlanmasıdır (Leiblum, 2004). Yüzyıllara rağmen, evlilikte bazı şeyler aynı kalmaya devam etse de, evliliğin yapısı durumlara göre değişiklik gösterebilmektedir. Fakat, her durumda altı çizilen konu, evliliğin sosyal olduğu kadar yasal bir olgu olduğudur. Evlilik; her ne kadar gözle görülür kurallar göstermese de devam eden, bazı çiftlerin bitirmeyi göze aldığı, bazı çiftlerin ise sosyal çerçevede sürdürmeye devam ettiği bir kurum olarak görülmektedir (Clarke ve Finlay, 2004; Kreider, 2005). Titus (1994) evliliği; sadece sosyal bir kurum olarak değil, yasalar, kurallar, reformlar, ahlaki değerler ile din ve aile kavramlarının ekseninde tanımlamaktadır.

Evlilik, genel olarak iki tanım altında birleştirilmektedir. Bunlardan bir tanesi evliliğin sosyal tanımı, diğeri ise evliliğin ekonomik tanımıdır. Sosyal tanım; evliliğin, seremoniler, gelenekten gelen yapılması gerekenler, sürdürülebilir olması, her iki tarafın duyguları gibi olguları içerirken, ekonomik tanım; anne-baba-çocuk üçlemesinden yola çıkarak, aile kavramının oluşturulması, evliliğin cinsiyet odaklı görev paylaşımları, ekonomik koşullar,

karşılıklı ekonomik alanların oluşturulması gibi varlıkları tanımlamaktadır (Stone, 1939' dan akt; Wimalasena, 2016). Evlilik, aynı zamanda kadın ve erkeği, birey olmaktan eş olmaya, eş olmaktan anne-baba olmaya götüren sürecin toplamıdır (Anderson, 2013). Landis'e (1975) göre; bir ilişkiyi evliliğe götüren nedenler; fiziksel çekim, bireyi anlayan, fikirlerine saygı duyan, bir konu hakkında karar verirken yardımcı olabilecek bir insan ihtiyacı, kendine güveni artıracak bir ilişki, yalnızlık hissini paylaşacak, zorluklara birlikte göğüs gerecek bir yaşam partneri bulma gereksinimi, ortak ilgi ve bakımı oluşturacak bir kurum oluşturma isteği, aynı hayat hedeflerine sahip olma durumu olarak tanımlanmaktadır. Birey, toplumsal kabulünün artması, sosyal yaşamında psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması, bireysel mutluluğunu sağlaması gibi öznel nedenlerden ötürü evliliği tercih etmektedir. Tüm bu tanımlara bakıldığında; evliliği uyumlu bir hale getirmek, güçlü kılmak ve evlilikten doyum almak, aynı zamanda evlilik dayanıklılığı oluşturmak oldukça farklı faktörlere bağlı olmaktadır. Evlilik, göz önünde olan bir kurum niteliği taşıdığı için de yasalarca ve toplumca takip edilen, kendini süreç içerisinde değiştiren ve yeniden tanımlayan bir olgu halini almaktadır (Harold, Shelton, Morey ve Comings, 2004).

Evlilik olgusunun yüzyıllara rağmen, büyük değişiklikler geçirse de, ayakta kalmasının nedeni ise, insanoğlunun bir başkasına bağlanma, yakınlık kurma, birlikte yaşama ve ilişki kurma ihtiyacının vazgeçilmez olmasıdır. Evliliğin, kadın ve erkek arasındaki en önemli ilişki (Hashmi, Khurshid ve Hassan, 2006) olduğu söylenebilir. Yetişkinlik, bireylerin yakın ilişkiler kurarak, hayatı bir başkasıyla paylaşma ve kendilerine uygun bir eş bulup evlenme ihtiyacının belirgin olduğu bir dönemdir (Ondaş, 2007). Bu yüzden evlilik, toplumun büyük çoğunluğunun yaşadığı bir tecrübedir. Yapılan araştırmalar, yetişkinlerin % 85'inin evlendiğine (Wright, Simmons ve Campbell, 2007) dair sonuçlar paylaşmaktadır. Kadın ve erkeğin, yakın ilişkiler kurmak (Hiltner, 2000), birbirini tamamlamak, ihtiyaçlarını karşılamak, yalnızlık duygusunu gidermek (Ash, 2001), mutlu olmak vb. gerekçelerle evlenmek ve evliliklerini uyumlu bir şekilde devam ettirmek istedikleri bilinmektedir. Evliliğin, uyumlu bir birliktelik sağlandığı zaman, bireylerin genel sağlık durumunu iyileştirdiği ve yaşamlarından doyum almalarını desteklediği (Hayward ve Zhang, 2006) kabul edilmektedir. Ancak, Rosen-Grandon, Myers ve Hattie (2004), evlilik uyumunun yüksek olmasının ve bu durumu sürdürebilmenin oldukça güç olduğunun altını çizmektedirler. Bu nedenle, evli bireyler arasındaki uyum, evli bireylerin mutluluğu, dünyada en çok araştırılan konular arasında yer almaktadır (Ritvo ve Glick, 2002).

Evliliği uyumlu bir şekilde devam ettirmek, çiftlerin olduğu kadar toplumun da ilgisi dahilindedir. Evlilik uyumu; pozitif yaklaşımlara dayanan ve bu sayede bireyin başlangıçta, süreçte ve sonuçta kendini iyi hissettiği, fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılandığı, öznel iyi oluşuna ve kişilik tarzlarına önem verilen, mizah, sosyal etkililik gibi olgularla

zenginleştirilen ve bireyin hayatını doyuran kavramsal bir yapıdır (Harold, Shelton, Marcie, Goeke-Morey ve Cummings, 2004). Evlilik uyumu; çiftlerin bir bütün halinde hareket ederek, hayatın zorluklarını veya olumlu yanlarını birlikte karşıladıkları, birbirlerinin karakterlerine saygı duydukları, kendilerini yeniden tanımladıkları ve bu süreçte negatif ve pozitif duygular deneyimledikleri bir süreç olarak görülmektedir. Bruze, Svarer ve Weiss (2012) evlilik ve boşanma dinamikleri üzerine yaptıkları araştırmalarında; çiftlerin, evliliğin artılarından faydalanmak adına evlendiklerini, belli zaman aralıklarında uyumun bozulabileceğini ve evliliğin boşanma ile sonuçlanabileceğini, fakat yine de, evli bireylerin, aynı kazanımları sağlamak adına yeniden evlenmeye istekli olabileceğini vurgulamaktadır (Wilson ve Smallwood, 2008).

Evlilik uyumu geniş bir çerçevede incelendiğinde; evliliğin gücü, dayanıklılığı, evlilik ilişkileri, evlilik doyumu, evlilik kalitesi gibi kavramların hepsini içinde barındıran bir olgu olduğu ve tanımının içinde bu olguların hepsine yer verildiği görülmektedir. Bu nedenle, evli bireylerin mutluluğunu sağlamada önemli bir etken olan evlilik uyumu (Fincham, Hall ve Beach, 2006), evli bireylerin öznel iyi oluşunun belirlenmesinde önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Evliliğin devamı istenilen bir durum olmasına rağmen, son zamanlarda yapılan araştırmalar, boşanma oranlarında ciddi bir artış (Türkiye İstatistik Kurumu, 2015) olduğunu göstermektedir. Evliliklerin boşanmayla sonuçlanmasının görünen kısmı ekonomik nedenlere bağlansa da görünmeyen kısmı eşlerin iletişimi ve evliliği bilmemelerine (Tarhan, 2014) bağlanmaktadır. Yine boşanmaların % 96.7'si geçimsizlik nedeniyle gerçekleşmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2012). Eşlerin evlilik ilişkisinde, neye ihtiyaçları olduğunu ortaya çıkarmak ve uyumlu birlikteliklerin nasıl sağlanacağı hakkında bilgiler elde etmek için, evli bireylerin mutluluğunu/öznel iyi oluşunu etkileyen faktörlerin araştırılması önemli hale gelmiştir.

Evli bireylerin, kendilerini nasıl hissettikleri, iyi bir ruh haline sahip olup olmadıkları, bireylerin ruh sağlığı için önemli olmakla birlikte, evliliğin devamı için de vazgeçilmez bir unsur olabilir. Neşe, sevinç, sevgi vb. duyguların yaşanması kişide, iyi olma hissi yaşatırken; gergin, mutsuz, huzursuz ve öfkeli hissetme gibi olumsuz duyguların sıkça yaşanıyor olması da evliliğin yükünü daha da ağırlaştırıp ilişkileri zorlaştırabilir. Evlilikte uyumun sağlanması, evli bireylerin ilişkilerini de olumlu etkileyerek aralarındaki mutluluğu artırabilir. Evlilikte mutluluğun sağlanması, evli bireylerin daha iyi bir ruh haline sahip olmasına, yaşamdan alınan doyumun ve memnuniyetin artmasına yardımcı olabilir. Bu nedenle araştırmada, evlilikte uyumunun öznel iyi oluşa etkisi araştırılmaktadır. Evlilik uyumu, öznel iyi oluş sürecini etkileyen bir faktör olarak literatürde önemli bir yere sahiptir. Öznel iyi oluş; bireylerin duygusal değerlendirmelerini inceleyen, memnuniyetlerine yoğunlaşan ve evrensel bir yaşam memnuniyeti yargısı olan bir kavramdır (Diener,

Eunkook, Suh, Robert, Lucas ve Smith, 1999). Diğer bir tanımla; öznel iyi oluş, olumlu ve olumsuz duygularla, yaşam doyumu ile ilgili, daha önce yaşadığı deneyimlerle ilgili mantıksal değerlendirmeler yaparak, bireyin kendi evrimini değerlendirmesi ve bu sayede kişisel iyi oluşuna neden olan faktörleri gözden geçirmesi, kendini tanımlamaya olanak sağlamasıdır. Yüksek öznel iyi oluşa sahip insanlar yaşam koşullarından memnun olduklarını ifade etmektedirler ve bu onlara yaşamda mutluluk sağlamaktadır (Throop, 2011). Türkiye’de öznel iyi oluşla ilgili çalışmalar incelendiğinde, evli bireyler üzerine yapılan çalışmaların (Sancaktar, 2016; Zararsız 2016) yok denecek kadar az olduğu belirlenmiştir.

Eşlerin birbiriyle olan iletişimi de, evliliklerde önemli bir rol üstlenmektedir. Eşler arasında uyum ve mutluluğun sağlanması, karşılıklı iyi bir iletişimin olmasına bağlıdır. Evli bireyler arasında, iyi ilişkilerin kurulması, bireylerin sahip oldukları; duygu ve düşüncelerin olumlu bir şekilde paylaşılmasına bağlıdır. Evlilikte, sürekli bir arada olma durumu ve farklı değişkenlerin eklenmesi nedeniyle, tartışmalar, anlaşmazlıklar yaşanması kaçınılmazdır. Yaşanan sorunlar, zorluklar karşısında, kimin, neyi, nasıl söylediği, ne etkide bulunacağını da etkilemektedir. Olumlu ifadelerin kullanılması, eşler arasındaki ilişkiyi olumlu etkilerken, olumsuz ifadelerin kullanılması ise, eşler arasındaki ilişkiyi olumsuz etkilemektedir. Yıkıcı iletişimin, düşük evlilik doyumu ve yüksek boşanma oranıyla ilişkili olduğu, çeşitli araştırma bulgularıyla desteklenmektedir (Gottman ve Notarius, 2000). Evli bireylerin zorlu ve stresli durumlarla mücadele etmesini destekleyecek pek çok farklı yöntem bulunmasına rağmen, iyi mizahın kullanıldığı olumlu mizah tarzlarının da evli bireylerin uyumu ve mutluluğu yakalamasını kolaylaştıracak bir özellik olarak ele alınmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Mutlu olmak, daha güçlü ve daha iyi ilişkiler kurabilmek, yaratıcılığın desteklenmesi (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005) ve çoğu kişinin mutluluğa erişebilmesi için mizah duygusundan yararlanılabilir. Bu nedenle, son yıllarda mizah tarzları ve evli bireyler arasındaki uyumun incelendiği araştırmalara artan bir ilgi bulunmaktadır (Cann ve Collette, 2014). Mizah; bireyin kendini, içinde bulunduğu dünyayı, deneyimlerini ve bu deneyimler sonucu elde ettiği duygusal ve mantıksal algıları/seçimleri ve bu seçimlerle oluşturduğu yaşam sürecini etkileyen karakteristik bir özelliktir. Mizah/mizah tarzları/ kişisellik ve mizah arasındaki ilişki ve bu ilişkinin bireyi nasıl etkilediği pozitif psikolojinin de araştırma alanlarından biridir. Mizah, felsefi, psikolojik, estetik, güven gibi duyguların tamamının toplamıdır. Mizah bir düşünce sisteminin sonucu olarak ortaya çıkmakta, görsel ve sözel olarak kendini göstermektedir (Raskin, 1985). Türkiye’de yapılan çalışmalara bakıldığında, mizah tarzları ve evlilikte uyumla ilgili çok sınırlı sayıda araştırma (Fidanoğlu, 2006; Güngör ve İlhan, 2008) bulunmakla birlikte, evli bireylerin

mizah tarzları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin değerlendirildiği bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, evli bireyler için öznel iyi oluşun artmasında etkili bir faktör olabilir. Çünkü, temel psikolojik ihtiyaçları yeterince karşılanan bireyler, daha mutlu, yüksek motivasyonlu ve kendine güvenli görülürken, temel psikolojik ihtiyaçları yeterince karşılanmayan bireylerin, ruh sağlıkları bozulmakta, mutluluk ve yaşam kaliteleri azalmakta, kendilerini pasif ve toplum içinde yetersiz görmekte oldukları (Deci ve Ryan, 2000) belirtilmektedir. Bu ihtiyaçlar yeterince doyurulduğunda ise, kişiler, kendilerini mutlu hissetmekte ve iyi oluş düzeyleri artma eğilimi göstermektedir (Ryan ve Deci, 2000). Psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçların doyumu, öznel iyi oluş kavramında etkili olan olgulardan bir tanesidir. Bireyler evlilikle birlikte, öncelikle fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamakta ve bu ihtiyaçların karşılanmasından sonra psikolojik ihtiyaçların karşılanması durumu devreye girmektedir (Maslow, 1943). Evlilik uyumu, yaşam doyumu, yaşam memnuniyeti gibi kavramlar bireyin ihtiyaçlarının doyumu ile doğrudan ilişki içerisinde olmaktadır. Evlilik kalitesi, evli bireylerin fizyolojik iyi oluşları ile doğrudan ilişkilidir ve evlilik uyumu fizyolojik iyi oluşu anlamlı olarak etkileyen faktörler arasındadır (Kim ve Meckenry, 2002). Bireylerin temel ihtiyaçları ve bu ihtiyaçların karşılanmasının, ruh sağlığı için oldukça önemli olduğu araştırmalarda ifade edilmesine rağmen, Türk toplumunda, evli bireyler arasında, temel psikolojik ihtiyaçlardan olan özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyacının karşılanmasının, evliliği ve evli bireylerin öznel iyi oluşunu nasıl etkilediği bilinmemektedir.

Deci ve Ryan'a (2000) göre, özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyacı, insanların yaşamlarında oldukça önemli olan üç temel psikolojik ihtiyaçtır. Bu ihtiyaçlar doğuştan getirilen, ancak çevre ile olan ilişkilerden etkilenen ihtiyaçlardır. Evli bireylerin, evlilik hayatında, kendi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda seçimler yapabilmesi, kendi kararlarını verebilmesi, duygu ve düşüncelerini ifade etme konusunda kendini özgür hissetmesi (Kermen, 2013), özerkliğini ortaya koyabilmesi, evlilikle birlikte edinilen yeni görev ve sorumlulukların üstesinden gelerek kendini yeterli ve başarılı hissetmesi, ayrıca genişleyen aile, arkadaş vb. çevreyle iyi ve yakın ilişkiler kurabilmesi, bu temel ihtiyaçlarını gerçekleştirirken eşinin desteğini alması, öznel iyi oluşu etkileyen temel faktörlerden biri olarak düşünülebilir. Başkalarından alınan tepkilerin ve geribildirimlerin psikolojik ihtiyaçları karşılamada önemli rol oynadığı dikkate alındığında, Türk toplumundaki evli bireylerin, bu konudaki yaklaşımları, evli bireylerin mutluluğu açısından önemli olabilir.

Türkiye'de, evlilik uyumu ile ilgili son yıllarda yapılan çalışmalar, genel olarak değerlendirildiğinde ise; değer uyumları, çatışma çözme stilleri (Özen, 2006), aile içi şiddet, başa çıkma, sosyal destek (Senlet, 2012), bağlanma, sağlıklı yaşam biçimi (Tulum,

2014; Yıldırım, 2015), ilişki tarzları (Doğan, 2014), kişilik benzerliği (Denli, 2016), empatik eğilim ve kişilik özellikleri (Arıkan, 2016), cinsel tutumlar (Soydaş, 2016), problem çözme becerileri (Yeşilyurt, 2016), kadınların iş doyumunu (Yeter, 2017), uyumsuz şemalar, ilişkilerde bilişsel çarpıtmalar (Soysal, 2017), incelenen değişkenlerden bazılarıdır. Ancak, öznel iyi oluşla ilgili çalışmalar incelendiğinde, evli bireyler üzerine yapılan çalışmaların (Sancaktar, 2016; Zararsız 2016) son derece yetersiz olduğu görülmüştür.

Türkiye'de ve yurtdışında, öznel iyi oluş ile ilgili yapılmış çalışmalar olmasına rağmen; evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu, evli bireylerin kullandıkları mizah tarzları ve evlilik uyumu ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin bir arada değerlendirildiği kapsamlı bir çalışma bulunmamaktadır. Evli bireyler arasındaki uyumun sağlanmasının, her ne kadar birbirinden çok farklı değişkenlere bağlı olduğu düşünülse de, evlilikte bireylerin temel ihtiyaçlarının önemsenmesi, evli bireylerin kendini iyi hissetmesi, mutlu olması ve eşlerin karşılıklı olumlu iletişim kurmaları, evli bireylerin öznel iyi oluşunun artmasında etkili olabilecek temel unsurlar olarak düşünülebilir. Evli bireylerin, mutlu olup olmadıklarının bilinmesi ve temel ihtiyaçların karşılanması öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin ortaya çıkarılması, ayrıca olumlu mizahın evlilikte uyuma ve öznel iyi oluşa etkisinin araştırılması, evlilikte yaşanan sorunları çözme ve uyumlu evlilikler sağlama adına öncelikle evli bireylere, daha sonra da alanda çalışan uzmanlara, terapistlere ve yeni yapılacak olan araştırmalara katkı sağlaması beklenmektedir.

1. 1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, evli bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri, uyumlu mizah, uyumsuz mizah, psikolojik ihtiyaç doyumunu ve evlilik uyumu değişkenleri arasındaki yapısal ilişkiyi ve bu değişkenlerin öznel iyi oluş düzeyine katkılarını incelemektir. Bu bağlamda test edilecek model, bağımsız değişkenlerin (uyumlu mizah ve uyumsuz mizah) etkisinin yanı sıra psikolojik ihtiyaç doyumunu ve evlilik uyumu değişkenlerinin aracı değişken rolünü de test etmektedir. Bir başka ifade ile genel olarak bu araştırmada öznel iyi oluş; uyumlu mizah tarzları, uyumsuz mizah tarzları, psikolojik ihtiyaç doyumunu ve evlilik uyumu değişkenleri tarafından ne ölçüde yordandığı sorusuna cevap aranmaktadır. Bu bağlamda araştırmanın alt amaçları aşağıda sıralanmıştır:

1. Uyumlu mizah tarzlarının psikolojik ihtiyaç doyumunu üzerindeki etkisini incelemek,
2. Uyumsuz mizah tarzlarının psikolojik ihtiyaç doyumunu üzerindeki etkisini incelemek,
3. Uyumlu mizah tarzlarının evlilik uyumu üzerindeki etkisini incelemek,
4. Uyumsuz mizah tarzlarının evlilik uyumu üzerindeki etkisini incelemek,

5. Psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki etkisini incelemek,
6. Evlilik uyumunun öznel iyi oluş üzerindeki etkisini incelemek.

1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Evlilik uyumu, birçok değişkene bağlı olan, hakkında birçok araştırma yapılmış ve yapılacak olan önemli bir kavramdır. Evlilikte uyum, evli bireylerin psikolojik ve fizyolojik yapılarını olumlu etkileyen vazgeçilmez bir unsurdur. Toplumun büyük bir çoğunluğu, evlenmek ve evliliğini uyumlu bir şekilde devam ettirmek istemesine rağmen, evlilikte yaşanan uyumsuzlukların her geçen gün arttığı görülmektedir. Günümüzdeki boşanma oranlarının yüksek olması da bunu destekler niteliktedir. Uyumsuzlukların yaşanması, tüm aile bireylerini olumsuz etkilemekle birlikte, toplumun ruh sağlığının da bozulmasına yol açmaktadır. Evliliğin sağlamlığı ve devamlılığı sadece, evli bireyler için değil, sağlıklı çocuklar yetiştirmek ve sağlıklı bir toplum yapısı için de gereklidir. Bu durum, evlilik uyumu ve öznel iyi oluş ilişkisinin belirlenmesini önemli hale getirmektedir. Evli bireylerin öznel iyi oluşunu etkileyen değişkenlerin belirlenmesi, eşler arasındaki mutluluğun sağlanması için yol gösterici bilgiler kazandırmakla birlikte, ruh sağlığı alanında çalışan profesyonellerin yapacağı müdahale çalışmaları için önemli bulgular sağlayacağı düşünülmektedir.

Evlilikte uyumun, hayatın her alanını etkilediği gibi yaşam doyumunu ve evli bireylerin öznel iyi oluşunu da etkilemesi beklenmektedir. Bu nedenle yapılacak çalışmada, evlilikte uyumun, bireylerin kendini olumlu değerlendirmesini ve hayattan doyum almasını nasıl etkilediği araştırılmak istenmektedir. Evli bireylerin uyumlu ve mutlu/uyumsuz ve mutsuz olmasının öznel iyi oluşa etkisinin ortaya çıkarılması, mutlu ve uyumlu evliliklerin gerçekleşmesi, mutsuz ve uyumsuz evliliklerin anlaşılması, öznel iyi oluş düzeyinin belirlenmesi açısından önemli bulunmaktadır. Türkiye’de öznel iyi oluşla ilgili çalışmalar incelendiğinde, evli bireyler üzerine yapılan çalışmalar (Sancaktar, 2016; Zararsız 2016) son derece sınırlıdır. Yapılan çalışmaların sınırlı oluşu, bu alanda yapılacak çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Bu çalışma, bireylerin hayatlarındaki mutluluk düzeylerini ortaya çıkarması ve evlilik uyumu ile arasındaki ilişkinin birlikte değerlendirilmesi açısından anlamlı bulunmaktadır.

Araştırmada ikinci olarak ele alınan değişken mizahın, hayatın ve evliliğin zorluklarıyla baş etmede kullanılması, özellikle olumlu mizah tarzlarının, beden ve ruh sağlığı açısından önemli bir yere sahip olduğu düşünüldüğünde, mizah ile evliliğin bir arada araştırılmasının gerekli olduğuna inanılmaktadır. Yurtiçinde, yapılan araştırmalar incelendiğinde, mizahın pek çok değişken ile birlikte ele alındığı görülmektedir, ancak evlilikle ilgili araştırmalara bakıldığında, mizah tarzları ile evlilik uyumunun araştırıldığı çalışmaların (Fidanoğlu, 2006; Güngör ve İlhan, 2008) çok az olduğu görülmüş, ancak evli

bireylerde mizah ile öznel iyi oluşun bir arada değerlendirildiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Mizah tarzları ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin yeterli ele alınmamış olması, bu konuda araştırmalar yapılmasının gerekli olduğunu göstermektedir. Bu çalışma, evli bireylerin dünyasında mizahın kullanılmasının, onların öznel iyi oluş düzeyini nasıl etkileyeceğini ortaya çıkararak, evlilik ile mizah ilişkisinin anlaşılmasına yardımcı olacaktır.

Ruh sağlığını değerlendirirken, bireylerin kendisiyle, ailesiyle, sosyal çevresiyle ve iş çevresiyle uyumlu olmasının temel bir kriter olduğu dikkate alındığında, temel psikolojik ihtiyaçların giderilmesi, bireylerin kendini işe yarar, başarılı hissetmesi, sağlıklı ilişkiler kurması, kendini ifade ederek, kendi kararlarını verebilmesi de öznel iyi oluş için önemli kabul edilmektedir. Bu ihtiyaçların giderilmesi kültürden kültüre değişebilmektedir. Türk toplumunda, evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının giderilmesinin, öznel iyi oluşu etkileyip etkilemediği bilinmemektedir. Bu araştırmayla birlikte, Türkiye'deki evliliklerde, bireylerin, temel psikolojik ihtiyaçlarının giderilmesinin, evlilik uyumunu ve mutluluğunu sağlamada, önemli bir rolü olup olmadığı incelenmek istenmektedir. Öz belirleme kuramının kültürler arası farklılık gösterip göstermediği araştırmayla elde edilecek bulgulardan biri olacaktır. Temel psikolojik ihtiyaçların Türk kültüründeki etkilerinin ortaya çıkarılması, yeni yapılacak araştırmalara da öncülük edebilir. Temel psikolojik ihtiyaçların etkisini, hangi ihtiyaçların karşılanıp karşılanmadığını ve evli bireylerin öznel iyi oluş düzeyini nasıl etkilediğiyle ilgili bilgiler edinerek, önemli bir adım atılmış olacak ve evlilikte uyumun sağlanması ve öznel iyi oluşun artması için neler yapılabileceği ile ilgili öneriler geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Evli bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının karşılanması Türk toplumundaki bireylerin evlilik yapısı üzerindeki etkilerini ortaya çıkarma açısından yapılan ilk çalışma olacaktır.

Evlilik uyumuyla ilgili bugüne kadar yapılmış birçok araştırma olmasına rağmen, hala sorunların devam etmesi, yeni çalışmaların yapılmasına ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir; bu durum yapılacak araştırmanın önemini arttırmaktadır. Yurt içi ve yurt dışı literatürde, evlilikte uyum birçok açıdan ele alınmıştır, ancak evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, mizah tarzları ve öznel iyi oluş düzeyleri ile yapılan çalışmaların neredeyse yok denecek kadar az olması, literatürde bulunan boşlukları doldurma açısından da araştırmayı değerli kılmaktadır. Bununla birlikte; mizah tarzları, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, evlilik uyumu ile öznel iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkilerin ortaya konması, bu ilişkilerin daha iyi anlaşılması, evlilikle ilgili alanda yapılan uygulamalara kılavuzluk edeceği öngörülmektedir.

Araştırmadan elde edilen bilgiler sonucunda, evlilikle ilgili sorunları önleyici veya sorunları çözmeye dayalı, yeni düzenlemelerin yapılmasına olanak sağlaması

beklenmektedir. Evli bireylerin, temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması, uyumlu ve uyumsuz mizah tarzlarının kullanılmasının, evlilik sürecinin ve eşler arasındaki ilişkinin öznel iyi oluş düzeyini nasıl etkilediğinin ortaya konması, eşlerin birbirlerinin ihtiyaçlarını fark etmesi, olumlu iletişimin önemsenmesi, mutsuzluğun nedenlerinin ele alınması, evlilikte uyumun sağlanmasına yönelik önemli bilgiler sağlayacaktır. Aile ve evlilik danışmanları için de, yönlendirici bilgiler sunacağı ve evli bireylerin uyumlu evlilikler yaşamasına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Araştırma, evlilikteki uyumsuzlukları azaltma konusunda, yeni bakış açıları sağlayacak ve bundan sonra yapılacak çalışmalar için de veri kaynağı olacaktır. Tüm bu nedenlerden ötürü; bu araştırmada, evlilik uyumu geniş bir çerçevede incelenmiş ve evlilik uyumu öznel iyi oluş kavramı, ihtiyaç ve mizah kavramlarıyla birlikte, hem ulusal hem de evrensel bir değer olarak ele alınmıştır. Evlilik birçok dinamiği bir arada bulundurması, en az iki kişiyi ilgilendirmesi, bireysel ve toplumsal yönden değerlendirilmesi gibi konular dolayısıyla dahep incelenmeye tabi tutulacak bir alan özelliği göstermektedir. Araştırmanın amacının bu başlıklar ışığında literatürü aydınlatacağı ümit edilmektedir.

1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma, 2018 yılı Nisan-Mayıs aylarında, Yalova ilinde yaşayan, kamu veya özel sektörde çalışan evli bireylerle sınırlıdır.
2. Yapılan araştırma, katılımcıların öz-bildirimine dayalı ifadeleri ile sınırlıdır.

1. 4. Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmaya katılan evli bireyler, ölçme araçlarını içtenlikle cevaplamışlardır.

1. 5. Tanımlar

Öznel İyi Oluş: Öznel iyi oluş; bireyin bireysel evrimi, mutluluğu, memnuniyeti, keyif ve gurur gibi pozitif duygularının yanı sıra acı ve üzüntü gibi negatif duygularının da tanımlandığı ve yaşam memnuniyetini de içerisine alan geniş bir kavramdır (Hicks, 2011).

Mizah: Bir grupta veya ortamda, kişiliğin içindeki bilinçler ve duyguların eğlenceli bir şekilde iletişime geçmesi olarak tanımlanmaktadır (Romero ve Cruthirds, 2006).

Uyumlu Mizah: İnsanların başlarına gelen felaketlere daha pozitif yaklaşma eğilimi göstermeleri olarak ifade edilmektedir (Lyubomirsky ve Tucker, 1998).

Uyumsuz Mizah: Mizahı diğerlerinin statüsünü düşürmek, onların var olan pozisyonlarını görünmez bir şekilde negatife çekmek, diğer bireyleri kendilerine rakip

görerek onları aşışılmak gibi olumsuz tutumlar olarak tanımlanmaktadır (Janes ve Olson, 2000).

Genel olarak diğlerleri üzerinde potansiyel bir etki oluşturabilmek için mizahı bilerek kötüye kullanma eğilimi olarak tanımlanmaktadır.

Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu: Öz-belirleme teorisine göre, karşılanması gereken üç temel ihtiyaç vardır: ilişkili olma, yeterlilik ve özerklik (Deci ve Ryan, 2000).

Evlilik: Karşılıklı birbirine verilen sözler, toplumsal kabul, hayatını karşıdaki insanla bir ömür devam ettirme, kanunlar üzerinde hukuksal bir yaptırımının olması olgusu olarak tanımlanabilmektedir (Leiblum, 2004).

Evlilik Uyumu: Evlilik uyumu; pozitif yaklaşımlara dayanan ve bu sayede bireyin başlangıçta, süreçte ve sonuçta kendini iyi hissettiği, fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılandığı, öznel iyi oluşuna ve kişilik tarzlarına önem verilen, mizah, sosyal etkililik gibi kavramsal olgularla zenginleştirilen ve bireyin hayatını doyuran kavramsal bir yapıdır (Gottman ve Krokof, 1989).

2. LİTERATÜR TARAMASI

2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

Araştırmanın bu bölümünde, öznel iyi oluşun tanımına, tarihçesine, öznel iyi oluş ile ilgili kuramsal görüşlere ve öznel iyi oluşu etkileyen değişkenlere yer verilmiştir. Ardından mizah tarzlarının tanımı, tarihçesi ve mizah tarzlarının boyutları, daha sonra ise temel psikolojik ihtiyaçların doyumu kavramının tanımı ve tarihçesi, temel psikolojik ihtiyaçların kuramsal temelleri ele alınmıştır. Son olarak evlilik uyumunun tanımına ve tarihçesine, evlilik uyumu ile ilgili kuramsal görüşlere, evlilik uyumunu etkileyen faktörlere yer verilmiştir.

2. 1. 1. Öznel İyi Oluş

2. 1. 1. 1. Mutluluğa Bakış: Öznel İyi Oluş Kavramı

Mutluluğun toplum ve toplumun en küçük yapı taşı olan aile/evlilik kurumu üzerinde etkisi yıllar öncesinde ve şu anda araştırmaların temel konuları arasında yer almaktadır. Mutluluk, ilk zamanlar daha flu bir kavram olarak kabul edilirken, yapılan araştırmaların gelişmesiyle ölçülebilir, tanımlanabilir bir hal almıştır (Kwan-Ng, 2015). Bu tanımlamaların yapılmasıyla birlikte mutluluk, sosyal iyi oluş ve öznel iyi oluş kavramlarıyla bütünleşme sürecine girmiştir. Mutluluk ile ilgili teoriler genel bir bakışla incelendiğinde; mutluluğun tutumlar, akılcı kararlar verme, sosyal güven, ekonomik özgürlük, çalışma koşulları, ahlaki değerler ile ilgili olduğu görülmektedir (Sachs, 2016). İnsanların mutluluğa ulaşma çabaları ile ilişkili olarak yaşam doyumu/memnuniyeti, iyilik hali, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş kavramları ile ilgili çalışmalar pozitif psikoloji adı altında önem kazanmaya başlamıştır (Seligman, 2002). Mutluluk ahlaki filozofik literatürde de önemli yer tutmaktadır. Sumner (1996), resmi ve içten gelen öznel iyi oluşun mutluluk teorisini açıklamıştır ve bu hala tartışmaya açık bir konudur. Mutluluk kavramı; yaşam memnuniyetine bağlı bir değişkendir (Bognar 2010, Petersen ve Ryberg 2014; Tupa 2010). Feldman (2004), içten gelen tutumsal bir hedonizmi, iyi bir yaşam için önermektedir.

İyi oluş kavramı, öncelikle sosyal iyi oluş ve ekonomik iyi oluş kavramları ile aktarılırken, değişen zamanla birikteliteratüre öznel iyi oluş kavramının da eklenmesine ve bu kavramın ölçülebilir olmasının sağlanmasına neden olmuştur (Kwang Ng, 2015). Öznel iyi oluş, hayat doyumuna/memnuniyetine doğrudan bağlıdır. Öznel iyi oluş; bireyin bireysel evrimi, mutluluğu, memnuniyeti, keyif ve gururgibi pozitif duygularının yanı sıra acı ve üzüntü gibi negatif duygularının da tanımlandığı ve yaşam memnuniyetini

değerisine alan geniş bir kavramdır (Hicks, 2011). İnsanların hayatlarının değerini anlaması ve bu değeri artırmasını hedefleyen bir olgudur. Öznel iyi oluş; insanların duygularını değerlendirmelerini inceleyen, doyumlarına yoğunlaşan ve evrensel bir yaşam doyumunu yargısı olan bir terimdir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Diğer bir tanımla öznel iyi oluş, negatif ve pozitif duygularla, yaşam doyumunu ile ilgili mantıksal değerlendirmeler yaparak bireyin kendi evrimini değerlendirmesidir. Yüksek öznel iyi oluşa sahip insanlar yaşam koşullarından memnun olduklarını ifade etmektedirler ve bu onlara yaşamda mutluluk sağlamaktadır (Throop, 2011). Öznel iyi oluş; özellikle iki başlık altında toplanmıştır. Etkileyici kısmı negatif veya pozitif etkinin varlığına dayandırılmaktadır. Duygu ve hislerin rehberliğinde içsel evrimi tanımlamaktadır. Mantıksal kısım ise, hayatın bilgi temelli değerlendirilmesi, ideal yaşam olgusunun tanımlanması ve bu olgu ile ilgili beklentilerin ve çabaların ölçülmesidir (Eddington ve Shuman, 2005). Bu yüzden araştırmalar öznel iyi oluş kavramının kapsamını, ölçülebilir, tanımlanabilir ve numerik normlara getirebilmek için genişletmektedirler. Öznel iyi oluş insanların ihtiyaçları ve hakları doğrultusunda ortaya çıkmıştır (Diener, 1999). İnsanların öznel iyi oluşunun ortaya çıkabilmesi için öncelikle basit fiziksel gereksinimlerinin karşılanması gerektiğini savunmaktadır. Diğer bir taraftan öznel iyi oluş, iyi bir yaşam olgusuyla bağdaştırılmış ve daha sonra kişilere kendi iyi oluşlarını değerlendirme fırsatı vermiştir (Waldron, 2010). Değerlendirme ölçümleri, deneyim ölçümleri, mutluluk ve iyi oluş ölçümleri öznel iyi oluş değerlendirmeleri olarak üç ana başlık altında yapılmaktadır. Yaşam memnuniyeti, öznel iyi oluş değerlendirmelerinin ana konusu olarak ele alınmaktadır. Yaşam memnuniyeti ile ilgili algılar, kişinin bu konuda kendini değerlendirmesi, sosyal olarak yaşam içerisinde kendine yer edinmesi ve çevre içerisinde kendini tanımlaması, beklentilerindeki yaşam ile içerisinde bulunduğu durumun birbiriyle örtüşmesi öznel iyi oluşu etkileyen faktörler içerisinde (Angner, 2010; Diener, Lucas ve Oishi, 2001).

Hoorn (2007), mutluluk öncelikle negatif duygular ve durumlarla tanımlanmış, daha sonra bu durum kendini pozitif duygulara ve iyi oluşa bırakmıştır. Öznel iyi oluşun yüksek olması için hoş olan duyguların hoş olmayan duygu/deneyimlerden daha yüksek oranda deneyimlenmesi ve kişinin yaşamının niteliğine ilişkin bilişsel yargısının pozitif yönde olması gerekmektedir. Olumlu duygular ve doyuma ilişkin bilişsel yargı çeşitli yaşam alanlarına ilişkin olabilmekte ve bunların toplamı genel yaşam doyumunu yansıtmaktadır (Dost, 2004). Angner (2010) öznel iyi oluş mu, iyi oluşun öznel mi olduğu üzerine yaptığı çalışmasında iyi oluşun aklın yerinde olması ve öznel iyi oluşun bunun değerlendirilmesiyle ilgili olduğunu vurgulamakta, yaşam kalitesini insanın yaşadığı hayatı nasıl tanımladığı ile ilgili olduğunu belirtmektedir.

2. 1. 1. 2. Öznel İyi Oluş Kuramları

2. 1. 1. 2. 1. Tabandan Tavana ve Tavandan Tabana Kuramları

Öznel iyi oluşu açıklayan bu kuramda; mutluluk, tavandan tabana veya tabandan tavana yaklaşımlarından hangisine odaklandığı ile ilgilidir ve bu yönde bir ayrım kullanmaktadır. Tabandan tavana ve tavandan tabana teorileri felsefi boyutları ve öznel iyi oluşun kökenini anlamaya yönelik bakış açısı yönünden farklılaşmaktadır. Öznel iyi oluş, tabandan tavana göre yaklaşımında öznel iyi oluşa neyin sebep olduğunu araştırırken tabandan tavana olan yaklaşımda öznel iyi oluşun kesin sonuçları üzerinde durmaktadır (Heady, Veenhoven ve Wearing, 1991).

Tabandan tavana yaklaşımına göre mutluluk ve öznel iyi oluş, bireyin yaşamında zevk veren, doyuma ulaştıkları deneyimlerdir. Mutlu bir birey deneyimlerini mutlu geçirdiği için mutludur. Bu teoriye göre yaşam doyumu/memnuniyeti, bireyin aile ilişkileri, evlilik, gelir durumu, yerleşim gibi çeşitli yaşam alanlarından aldığı doyumun/ memnuniyetin toplamıdır (Diener, 1984). Dış etkenlerin, durumların ve demografik etkilerin öznel iyi oluşu etkileyip etkilemediği sorusunu (Diener vd., 1999) temel almaktadır. Tavandan tabana yaklaşımında ise, bireyin kişilik tipinin ve kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşta etkili olduğu savunulmaktadır. Birey, yaşam sürecinde herhangi bir olayla karşılaştığında veya bu olayı değerlendirdiğinde kişilik özelliklerinden etkilendiği söylenmektedir; bu durum öznel iyi oluşun oluşmasında da etkili olmaktadır. Buna göre, mutlu kişi, yaşamın haz veren yanlarını kendi kişisel özelliklerine ve karar mekanizmasına göre gördüğü ve bu yanları deneyimlediği için mutlu olmaktadır. Kişilik özelliklerin, öznel iyi oluşu etkilediğini savunduğu için birey, karşılaştığı olayları kendi merceğinden yorumlamaktadır denmektedir. Her ne kadar öznel oluşu benzer perspektiflerden değerlendiriyor olsa da tabandan tavana yaklaşımı öznel iyi oluşu ihtiyaçlar bakımından değerlendirmekte tavandan tabana yaklaşımı ise kişinin iyi oluşu ve kişilik özelliklerinin önemini vurgulamaktadır.

2. 1. 1. 2. 2. Uyum Kuramı

Uyum kuramı, bireyin kendi deneyimlerinden/yaşantısından oluşturduğu standarda dayalı bir öznel varoluş sergilediğini savunmaktadır. Yaşam üzerinde karşılaşılan durumlar, varolan standartlardan daha iyiye birey bu karşılaşmadan mutluluk sağlamaktadır. İyi olaylar devam ettikçe birey uyum sağlama sürecine girmekte ve böylece var olan duruma adapte olmaktadır. Birey bu standartlarla kendine yeni bir değerlendirme kriteri yaratmış olmaktadır (Brickman ve Campbell, 1971). Öznel iyi oluş bu durumdan olumlu etkilemekte ve mutluluk sağlanmış olmaktadır. İlk etapta birey yeni bir

duruma adaptasyon sağlarken direnç gösterebilmekte ve varolan dengesini korumak istemektedir. Daha sonra var olan durumu kabul etme, adaptasyon ve asimilasyon süreci ortaya çıkmaktadır (Diener, Suh ve Oishi, 1997; Saygın, 2008). Tuzgöl ve Dost (2004) uyum kuramını öznel iyi oluşun sürekli değişen dünyaya uyum sağlaması olarak görmektedir. Bireyler olumlu veya olumsuz herhangi bir durumda dengelerini korumakta ve uyumlarının sürekliliğini öngörmektedir. Uyum sağlayan her ne kadar bireyin kendi içsel motivatörü olsa da uyum koşulları çevreden dışsal olarak gelmekte ve bireyi gönüllü veya değil buna uyum sağlamak durumunda bırakabilmektedir. Birey belli bir süre bir uyarana maruz kaldığında ona uyumlu hale gelmekte ve uyarının artması memnuniyeti ve uyarının azalması memnuniyetsizliği ortaya çıkarmaktadır (Argyle ve Martin, 1991' den akt., Gülaçtı, 2009). Diener'e (1984) göre; durumlar ilk meydana geldiklerinde negatif veya pozitif olmalarına göre mutluluk ve mutsuzluk yaratabilmekte fakat zamanla etkisini yitirmektedirler. Birey her durumda iyi ve kötü olaylara alışmaktadır. Uyum kuramında gözleendiği üzere zamanın, olayların pozitif veya negatif olmasının uyum üzerinde etkisi vardır. Aynı zamanda kişiliğinde uyum sürecinde etkili olduğu gözlenmektedir (Eysenck ve Calvo 1991). Uyum kuramına göre, mutluluk geçici bir olgudur. Mutluluk ancak bireylerin beklentilerin üzerinde standartlar yakaladıklarında mümkün olabilmektedir. Uyum kuramında etkili bir diğer nokta bir sabit noktasının olmasıdır. Her bireyin bir standart noktası varolmakta ve bu standart noktaya göre durumları değerlendirmektedir. Uyum kuramı; kişinin kendi hayatı ve standardı ile ilgili çıkarımlar yaptığı ve buna göre adaptasyon sağladığı açıklamasını getirmektedir. Devam eden yaşam koşulları süreçle birlikte kişinin standartlarını değiştirmektedir. Yaşam koşulları kişinin standart noktasından yüksekse kişi mutluluk sağlamakta, düşükse mutsuzluğa yol açmaktadır.

2. 1. 1. 2. 3. Sosyal Karşılaştırma Kuramı

Bu kuramda, kişi kendi memnuniyet algısını diğerlerinin ölçütü ile kendi ölçütünü karşılaştırarak yapmaktadır. Eğer bireyin durumu, karşıındaki kişiden daha kötüyse mutsuz olmakta, kendi statüsü daha iyi ise mutlu olmaktadır. Sosyal karşılaştırma kuramında bireyler, mutlu olmak adına kendilerini daha iyi hissedecekleri karşılaştırmalar yapma eğilimindedirler. Birey, kendini kendinden daha aşağıda biriyle karşılaştırdığında öznel iyi oluşu artmaktadır (Wills, 1981). Bu durum genellikle kişinin kendini güvensiz hissettiği durumlarda ortaya çıkmaktadır. Birey kendinden daha kötü olan insanlarla bireysel koşullarını karşılaştırıp kendinin daha iyi koşullarda olduğunu hissettiğinde, psikolojik olarak kendini rahat hissettiği ortaya konmaktadır (Corcoran, Crusius ve Mussweiler, 2011). Karşılaştırma kuramına göre sosyo-ekonomik düzey öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerdendir. Birey kendini farklı sosyo- ekonomik düzeydeki diğer bireylerle

karşılaştırarak kendini mutlu ve öznel iyi oluş düzeyini pozitif olarak tanımlayabilmektedir (Miller, Reichert ve Flores, 2015). Bununla ters orantılı olarak, insanların çoğu mutluluk ve memnuniyetlerini ortalamanın üzerinde görme eğilimindedir (Diener vd., 1997). Festinger'e (1954) göre; birey kendi yetenek ve fikirlerini yönlendirebilmekte, dürtü olarak kullanabilmektedir. Ayrıca birey kendini farklı özellikleri bulunan diğer bireylerle karşılaştırmaktan kaçınmaktadır. Yapılan bir diğer araştırmada sosyal karşılaştırmanın, bireyin etkileşimde olduğu insanları düşünme süreci, sosyal deneyim kazanma/ bilgi edinme ve tüm bu deneyimlere reaksiyon gösterme olarak tanımlamaktadır (Wood, 1996). Kişi karşılaştırmayı sadece metaryalistik süreçte değil, bilişsel, duygusal, kendini tanımlama ve varolma süreçlerinde de gerçekleştirmektedir. Veenhoven'e (2008) göre; kişi öznel iyi oluşunu güzellik ve adalet olgularıyla temellendirerek sosyal çevre kurma isteğiyle oluşturmaktadır. Çünkü öznel iyi oluş, paylaşılan yaşam ve bu yaşamın bireye getirdiklerinin sonucu olan doyumdan oluşmaktadır. Kişi bu doyumdan memnuniyet sağladıkça karşılaştırma azalmaktadır.

Özet olarak bu kurama göre birey, çevreyi ve çevredeki bireyleri, deneyimleri, kendine standart olarak almakta, kendi sabit noktasının altında ve üstünde kalmasına göre öznel iyi oluş seviyesini ayarlamaktadır. Net olarak gözlenen durum ise bireyin istek ve arzuları neticesinde kendi öznel iyi oluşunu koruma ve yaratma güdüsüdür (Corcoran vd., 2011).

2. 1. 1. 2. 4. Erek (Telik) Kuramı

Telik mantık üzerine kurulmuş, amacına ulaşmış ve amaç odaklı anlamına gelmektedir. Erek kuramına göre; mutluluğa birincil ihtiyaçlar giderildiğinde ve istenilen hedeflere ulaşıldığında erişilebilmektedir (Apter, 1989). Gereksinimlerin doyurulmasının/ giderilmesinin mutluluğa, karşılanmayan gereksinimlerin ise mutsuzluğa yol açtığını ifade ederek, doyum/memnuniyetin bireyin önceki deneyimleri, bu deneyimlerin ve bireysel koşulların başkaları ile karşılaştırılması, kişisel değerlerin yaşam içerisindeki getirilerinden etkilenen uyumun ve bu tüm bunları elde etme isteğinin derecesiyle bağlantılı olduğunu belirtmektedir (Diener vd., 1999). Kurama göre; isteklerin giderilmesi ve yaşamın bir kesitinde gerçekleştirdiği isteklerinin, mutluluğa/iyi oluşa neden olduğu öngörülmektedir (Eddington ve Shuman, 2005). İhtiyaç ve motivasyon kuramlarına göre; birey istek ve ihtiyaçları doğrultusunda kendine bir amaç belirlemekte ve bu amaca ulaştığı anda da psikolojik olarak kendini yeterli hissetmekte ve bu sayede öznel iyi oluşu olumlu etkilenmektedir.

Diener'e (1984) göre; bireylerin güdülerini ve bu güdüler doğrultusunda ortaya koydukları davranışlarını anlayabilmek için yaşamlarına, ilgilerine, kendilerini nasıl

tanımladıklarına ve öz belirleyici unsurlarına bakmak gerekmektedir. Kişi kendine elde edilebilir hedefler koyduğunda ve beklenti ile elde ettikleri arasındaki fark az olduğunda pozitif öznel iyi oluşa ve doyuma ulaşmaktadır. Erek kuramına göre, amaçlar bireyi mutluluğa götürebildiği gibi mutsuz olmasına da neden olabilmektedir. Her olumlu amaç, olumlu bir sonuçla bitmemektedir. Bireyler kendilerine gerçekçi hedefler koymaktan uzak olduklarında, bu onların öznel iyi oluşunu ve mutluluğa ulaşma çabasını etkilemektedir. Ayrıca bireyin istekleri ve amaçları birbiriyle çakışabilmekte, içsel ve dışsal düzenleyiciler, kişinin öncelik sırasına etkide bulunabilmektedir. Amaçları ve istekleri gerçekleşmediği takdirde, mutsuzluk seçim olmaktan ziyade bir karar mekanizmasının sonucu olarak bireyin karşısına çıkmaktadır (Diener, 1984). Erek kuramına göre, bir amacın olması kişiye kendini düzenleme olanağı sağlamaktadır. Birey plana uymayan bir problemle karşılaştığında, problem çözme yeteneği ve stresle başetme durumu gelişmektedir. Bireyin belirlediği amacın çeşidi, öznel iyi oluşa farklı şekillerde etki etmektedir. Birey kendine mantık çerçevesinde ve gerçekçi hedefler koyduğunda ve bu hedeflere ulaşmak için süreci iyi kullandığında, sonuç olarak da amacına ulaştığında öznel iyi oluşu artmaktadır. Kişinin elinde bulunan kaynakları ihtiyacına yönelik tam kapasite kullandığında amaçlarını sürdürmesi kaçınılmaz olmaktadır. Bireylerin amaçları, kişilik özellikleri, farklı istekler, doyumderecesinin ve doyum şeklinin farklı olması gibi sebeplerle farklılık gösterebilmektedir. Erek kuramı, gereksinimler karşılandığında ve istenilen amaçlar, kişinin gerçekçi yaklaşımıyla elde edildiğinde öznel iyi olma durumunun ortaya çıktığını savunmaktadır.

2. 1. 1. 2. 5. Akış Kuramı

Csikszentmihalyi (1990) tarafından geliştirilen bu kuramda, bireyin de diğer canlılar gibi temel ihtiyaçlarının olduğunu, kendini iyi hissetme gereksinimi duyduğu bir varoluş yaşadığını ifade etmektedir. Başına gelen durumlar çoğunlukla doğal durumlardan oluşmaktadır. Kurama göre; öznel iyi oluş ve yaşam etkinlikleri arasında bir ilişki bulunmaktadır ve bu ilişki bireyin yeteneği, yetenek düzeyi ve aktiviteyi tamamlama süreci ile orantılı bir şekilde devam etmektedir. Bireyin seçtiği aktivite yeteneği ile doğru orantılıysa aldığı memnuniyet/doyum akış şeklinde kendini göstermektedir. Eğer aktivite birey için kolaysa, bireye haz verici; eğer birey için zorsa bireyde sıkılma eğilimi, kaygı ve memnuniyetsizlik çıkabilmektedir. Bireyin sahip olduğu yetenek ve kullandığı zaman ayrıca yapılan aktivitenin zorluğu uyumlu olmak durumundadır (Diener, 1984). Birey ilgi duyduğu etkinlikten daha fazla doyum almaktadır. İlgi duyduğu bir alanda koyduğu amaç bireye daha fazla memnuniyet sağlamaktadır. Bu amaçların önemi bireyin kendi içsel motivasyonu ile ilgilidir. Birey ilgi duyduğu amaçta ilerleme kaydettiğini gördüğünde hem

sürece daha fazla değer vermiş olmakta, hem de kendi algısını daha yüksek tutma eğilimi göstermektedir. Bu durum da; öznel iyi oluşu, algılanan amaç doğrultusunda doyum sağlayıcı konuma getirmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Bireyler hedeflerine ulaştıklarında olumlu tepki, hedeflerine ulaşamadıklarında olumsuz tepki gösterebilmektedir. Bireyin kendi için önem arz eden konularda hedefinin olması öznel iyi oluşu etkilemektedir. Hedeflere ulaşılırken engellenen birey memnuniyetsizlik yaşamaktadır (Pomerantz, Saxon ve Oishi, 2000). Birey kişisel amaçları belirlerken çevreden etkilenebilmektedir. Akış kuramında aktiviteler ve bu aktiviteler gerçekleştirilirken, süreç öznel iyi oluşun temelini oluşturmaktadır. Akış kuramında önemli olan kişisel yetenekler ve bu yetenekler doğrultusunda oluşturulmuş seçimlerdir.

2. 1. 1. 2. 6. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı

Bu kuramda; bireylerin öznel iyi oluşları, iki farklı kesim tarafından belirlenen standartların karşılaştırılması ve çeşitli koşulların ölçümleri ile mümkün olmaktadır (Blore, 2008). Micholas (1985) tarafından geliştirilen bu kuramda, bireyin geçmiş deneyimleri, öznel iyi oluş düzeyleri, istek ve arzuları, ihtiyaçları, gelecek amaçları ve çevresindeki diğer bireylerin bulunduğu durum gibi birçok faktör yer almaktadır. Doyum/memnuniyet, öznel varsayımlar ve içinde bulunulan koşullar arasındaki farkla belirlenmektedir. Varsayımlar ve koşullar arasındaki fark düşükse doyum yüksek, fark büyükse doyum/memnuniyet düşük olmaktadır. Bireyin öznel iyi oluşu, bireyin yaşam ile ilgili algılarının bir veya birden fazla kombinasyonunu içermektedir. Bu kombinasyonlar/farklar bireyin olmak istediği yaşam algısıyla sahip olduğu yaşam algısı arasındaki aralıktır. Bireyin kıyaslama yaptığı şeyler, bireye yakın olan diğer bireyler, geçmiş yaşamda sahip olunan en iyi şeyler, bireyin yaşam beklentileri, bireyin gelecek algısı olarak nitelendirilmektedir (Durayappahi 2010). Belirlenen karşılaştırma bireyin kendi istedikleri, diğerleri ve kendisi arasındaki algı, en iyi sahip oldukları, en çok ihtiyacı oldukları ve kendi geleceği ve gelecek kavramı olarak ayrılmaktadır (Blore, 2008).

Sonuç olarak çok yönlü uyumsuzluk kuramı, kişilerin öznel iyi oluşu kendi durumunu, kendi bireysel ve nesnel varlıklarıyla karşılaştırarak elde ettikleri düşünceleri ile açıklamaktadır. Altı çizilmesi gereken durum bireyin gerçek durumu ile durumunu algılayış biçimi ve idealleri arasındaki farkın tanımlamasıdır. Bu yargı, hem bilişsel hemde metaryalistik olabilmektedir (Mpfu, 1999).

2. 1. 1. 2. 7. Sürdürülebilir Mutluluk Modeli

Bu kuram; bazı insanların diğerlerinden daha mutlu olmasını farklı yaklaşımlarla karşılaştırmakta, mutlu ve mutsuz bireylerin kendilerini ve diğerlerini yorumlama şekillerini ve sosyal karşılaştırmaları, karar verme mekanizmalarını, kendi içlerine dönüş olgularını incelemektedir (Boehm ve Lyubomirsky, 2009). Öznel iyi oluşu engelleyen bariyerler bulunmaktadır. Daha az mutlu insanlar kendilerini mutlu etmek için daha fazla efor sarfetmekte ve kendilerini tanımlayan ve mutluluğa adayan durumlar oluşturmaktadırlar.

Sürdürülebilir mutluluk modeli mutluluğu stabil tutma ve çoğaltmayla ilgili bir deneysel tanı araştırması geliştirmiştir. Buna göre bir bireyin kronik mutluluk oluşturabilmesi için set noktası, yaşam durumları ve niyetli aktiviteleri veya efor sarfedeceği değişken ve içten gelen eylemleri olmalıdır (Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005). Kibar olma eylemleri, optimizmi veya minnettarlığı açıklaması, eğlenceli yaşam etkinliklerine dahil olması ve zenginleştirilmiş mutluluğu devam ettirme niyeti olmalıdır. Mutlu insanlar, çoklu değişken stratejisi kullanarak kendilerini, sosyal karşılaştırmayı, karar vermeyi, özsaygıyı ve içedönüklüğü kalıcı hale getirebilmektedir (Lyubomirsky, Boehm, Kasri ve Zehm, 2008). Mutlu ve mutsuz insanlar karar verme mekanizmasında da farklılık göstermektedirler. Araştırmalara göre; mutlu bireyler potansiyel alternatifleri düşünmek yerine yeteri kadar iyi seçeneğiyle memnun olmaktadır (Schwartz, 2002). O'Brien (2010) sürdürülebilir mutluluğu bireye, toplumsal veya global iyi olmaya bağlı bir olgu olarak açıklamıştır. O'Brien (2010)'a göre mutluluk üzerinde yaşanan gezegenden ayrı düşünülmemelidir.

2. 1. 1. 3. Öznel İyi Oluşu Etkileyen Değişkenler

Yapılan araştırmalarda, evliliğin süresi, demografik ve sosyoekonomik altyapılar, yaş, ırk, fiziksel sağlık (Carr, Freedman, Cornman ve Norbert Schwarz, 2014), sosyoekonomik süreç, anne baba statüsü faktörler bir kişinin öznel iyi oluşunu etkilemektedir. Öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerin başında yaşam memnuniyeti gelmektedir. Diğer bir taraftan öznel iyi oluşu etkileyen faktörler arasında yaşam deneyimi, kişinin yaşadığı olumlu deneyimler ve bu deneyimlerden elde ettiği olumlu algılar bulunmaktadır. Öznel iyi oluşu etkileyen etmenler arasında sağlık, bilgi ve bilgi kapasitesi, yaşam standartları, doğal kaynaklar, yeterli ekonomik ekipmana sahip olma da yer almaktadır (Hoorn, 2007). Araştırmalar öznel iyi oluş üzerinde kişiliğin etkisi üzerine çok derin çalışmalar yapmıştır. Tellegen ve diğerleri (1988) yaptığı araştırmasında, öznel iyi oluş için kişiliğin önemli bir prediktör olduğunu bulmuş ve kişilik karakterlerinin öznel iyi oluşu etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Özellikle nörotik ve abartılı kişilik yapısına sahip

kişiler farklı öznel iyi oluş derecesine sahiptirler. DeNeve ve Cooper'ın (1998) yaptıkları araştırmada, kişiliğin yaşam doyumu ile mutluluğu güçlü bir şekilde etkilediği görülmektedir. Kişilik özellikleri beş faktör modeline göre oluşturulduğunda; dışadönüklük, nevrozizm, uyumluluk, temkinlilik ve açıklığın öznel iyi olmayla ilişkili olduğu görülmektedir. Buna göre, dışadönüklük ve nevrozizmin iyi oluşla ilişkisi güçlüyken, uyumluluk ve temkinlilik kişilik özelliklerinin iyi oluşa etkisikültüre göre farklılık göstermektedir. Çevresel etmenlerde (hava, doğal kaynaklar vb.) öznel iyi oluşu etkileyen faktörler arasındadır (Rehdanz ve Maddison, 2005'den akt., Hoorn, 2007). Brown, Kasser, Ryan, Linley ve Orzech (2009) tarafından yapılan araştırmada, mantıklı olma, istenilen finansal durumla içinde bulunulan finansal durumun öznel iyi oluşu etkilediğini ortaya koymaktadırlar. Ayrıca beklenen ve arzulanan yaşamla elde edilen yaşam arasındaki fark ne kadar azsa öznel iyi oluşta o yönde o kadar olumlu etkilenmektedir. Diener ve Suh (1998) tarafından yapılan çalışmada ise, evlilikte gelirin öznel iyi oluşu ve evlilik uyumunu direk olarak etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Yaş, eğitim, sağlık, gelir, din, iş memnuniyeti, yaşam etmenleri, boş zaman, bireysel yeteneklerde öznel iyi oluşa etki eden faktörler arasındadır.

Deneyimlere açık olma, mantıklı olma, kendine saygı, öz yeterlilik, optimizm gibi duygularında öznel iyi oluş üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır (Eddignton ve Shuman, 2008). Posel ve Casale (2012) yaptıkları araştırmada, ev içerisindeki görev paylaşımı yapılmasının ve bu paylaşımın adaletli olmasının, öznel iyi oluş ile ilişkili olduğunu saptamışlardır. Öznel iyi oluş, öncelikle bir kişinin hayatına yönelik yaptığı değerlendirme sonucu oluştuğu için değişkenlik gösterebilmektedir. İkincil durum ise, uzun dönemli memnuniyet, öznel iyi oluşu etkilemektedir. Yaşam boyunca hedeflerimiz ve ihtiyaçlarımız değişebilmekte, fakat öznel iyi oluşumuz stabil kalabilmektedir (Diener, 1984). Yapılan son çalışmalara göre; öznel iyi oluş ve yaşam memnuniyeti yaşla birlikte artmakta veya stabil kalmakta, fakat düşmemektedir. Bunun yanı sıra cinsiyetle ilgili yapılan bir çalışmada, öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılık göstermediği, fakat kadınların erkeklere oranla daha fazla negatif etki altında kaldığı gözlemlenmiştir (Eddignton ve Shuman,2008).

2. 1. 1. 4. Öznel İyi Oluş ve Evlilik Uyumu

Mutlu ve uyumlu bir evliliğin sağlanması, genel olarak hayat memnuniyetini artırmakta ve öznel iyi oluşun pozitif olarak değerlendirilmesinde yardımcı olmaktadır. Fiziksel ve duygusal iyi oluş kendini hayatın tüm evrelerinde olumlu olarak göstermektedir (Carr ve diğerleri, 2014). Evlilik memnuniyeti ve öznel iyi oluş arasındaki korelasyonun çalışıldığı bir araştırmada; evliliğin yaşam memnuniyeti üzerindeki etkisinin kısmen olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Heady, Veenhoven ve Wearing, 1991). Evlilik ve öznel iyi oluş

arasında pozitif bir ilişki vardır (Diener, Gohm, Suh ve Oishi, 1998; Glenn ve Weaver 1979; Gove ve Shin, 1989; Mastekaasa, 1995; White, 1992). Yapılan birçok araştırmanın sonuçlarına göre; evli bireyler boşanmış, ayrılmış veya dul kalmış eşlere oranla daha mutlu olmaktadır. Kendine bir partner bulamamış ve hiç evlenmemiş bireylerin daha mutlu olduğu kültürler de vardır (Kurdek, 1991; Mastekaasa, 1995). Evlilik ve öznel iyi oluş, gelire ve yaşa anlamlı bir şekilde bağlıdır (Glenn ve Weaver, 1979; Gove, Hughes ve Style, 1983). Lee, Seccombe ve Shehan (1991) tarafından yapılan çalışmaya göre, evli kadınlarevli olmayan kadınlara göre daha mutlu, öznel iyi oluşları daha olumludur, diğer yandan evli erkeklerde bekar erkeklere oranla daha mutlu olduklarını ifade etmektedirler. Birçok araştırmaya göre; evlilik hayatın zorlu koşullarına karşı bir bariyer olabilmektedir ve bu sayede bireyler duygusal ve ekonomik destek sağlamaktadırlar (Gove, Style ve Hughes, 1990' den akt., Eddington ve Shuman, 2008). Yapılan bir diğer çalışmada; sadece evlilik doyumu global yaşam doyumunu sebepsel olarak etkilemektedir (Headey vd., 1991). Mutlu insanlar evlenmeye daha meyillidirler ve bu durum öznel iyi oluşun yükselmesine neden olmaktadır. Bu durumda evlilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi göstermektedir (Mastekaasa, 1995).

2. 1. 1. 5. Öznel İyi Oluş ve Evlilik Uyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Öznel iyi oluş, evlilik kalitesini belirlemekte ve bu durum erkeklerden daha çok kadınları etkilemektedir (Bookwala, 2012). Yine aynı çalışmada ifade edildiği üzere; evlilik memnuniyetsizliği, eşlerin öznel iyi oluşlarını etkilemektedir. Eşler arasında kurulan birlik ve beraberlik algısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki olumludur. Sosyal bağlar, öznel iyi oluşu etkileyen bir diğer dinamiktir. Yaşam memnuniyeti, evlilik kalitesi ve uyumu, aynı zamanda çiftlerin bu süreçteki öznel iyi oluşlarına bağlı olabilmektedir (Kahneman, 2006). Öznel iyi oluşu etkileyen bir diğer faktörün bir çocuk sahibi olmak olduğu hipotezine dayanan bir diğer çalışmada, bu değişkenin öznel iyi oluşla pozitif veya negatif bir ilişkisine rastlanmamıştır (Pedersen ve Schimtz, 2014). Shapiro ve Keyes (2007) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, evliliğin sosyal ve fiziksel iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını fakat evlilik statüsünde olan bireylerin öznel olarak daha mutlu olduklarını ortaya koymaktadır. İnsanların olumlu duyguları daha fazla ve olumsuz duyguları çok daha az hissettiklerinde, ilgi alanları dahilindeki aktivitelere katıldıklarında ve yaşamlarından memnun olduklarında, öznel iyi oluşları artmaktadır (Diener, Gohm, Suh ve Oishi, 2000). Yapılan bir araştırmaya göre, evli olmak öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir (Okun, Stock ve Witter, 1984). Evlilik kalitesi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer çalışmada, evlilik kalitesinin psikolojik iyi oluş için yordayıcı olabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Khajeha, Goodarzi ve Soleimanic, 2014). Yapılan bir

diğer araştırmaya göre, mutlu insanlar diğer insanların performansı ile ilgili geri bildirimleri konusunda daha az hassastırlar (Lyubomirsky ve Ross, 1997).

Ercan ve Eryılmaz (2011) yaş grupları, cinsiyet ve kişilik özelliklerinin öznel iyi oluş açısından etkisini inceledikleri çalışmalarında; yaş arttıkça öznel iyi oluşun arttığını erkeklerin öznel iyi oluşlarının kadınlarınkinden daha yüksek olduğunu, kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde etkilediği bulgularına ulaşmışlardır. Şahin (2011) öğrenciler üzerinde yaptığı öznel iyi oluş çalışmasında; cinsiyet değişkeninden öznel iyi oluşun etkilenmediği sonucuna ulaşmıştır. Andrews ve Abbey ve Hallman (1991) tarafından yapılan bir çalışmada, yaşam kalitesi, evlilik, stres ve çocuk sahibi olma ve öznel iyi oluşun bunlarla ilişkisinin olup olmadığı değerlendirmesini yapmışlardır. Çocuk sahibi olamamak, evlilik uyumsuzluğuna yol ağtığı gibi çiftler arasında doyum ve memnuniyetin azalmasına da neden olmaktadır. Özsaygı, doyum alanlarında negatif deneyim yaşayan bireylerin öznel iyi oluşu olumsuz yönde etkilenmektedir sonucuna ulaşmışlardır.

Kişilik, öznel iyi oluş ve yaşam olaylarının araştırıldığı bir diğer çalışmada, nörotizm, deneyimlere açık olma ve dışa dönük kişilik yapılarındaki insanlar, yaşam olaylarına olumlu yaklaşarak öznel iyi oluşlarını yüksek tutmaktadır (Headay ve Wearing, 1989). Sosyoekonomik düzey, sosyal ağlar ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer çalışmada gelir, güçlü birliktelikler ve sosyal ağlar öznel iyi oluşla güçlü bir bağ içermektedir. Aynı zamanda yaşam doyumunu ile öznel iyi oluş arasında da güçlü bir bağ mevcuttur (Pinquart ve Sörensen, 2000).

Evli ve bekar insanların psikolojik iyi oluşlarının ihtiyaçlarının giderilmesine etkisini araştıran bir çalışmada; bekar veya evlenmemiş bireylerin psikolojik olarak daha zayıf olduklarını ortaya koymaktadır (Soulsby ve Bennett, 2015). Evliliğin psikolojik iyi oluşa etkisinin araştırıldığı bir diğer çalışmada; evliliğin ilk zamanlarının, psikolojik iyi oluşa çok ciddi bir etkisinin olduğu ve daha sonra kadınlar üzerinde çocuk sahibi olmakta birlikte bu memnuniyetin/doyumun daha da yükseldiği, bu sayede çiftler arasında uyumun yakalandığı ortaya konulmuştur (Woo ve Kelly, 2009). Yapılan bir diğer çalışmada; evlilikte mutluluğun yüksek olduğu bireylerde psikolojik iyi oluşun yüksek olduğu, depresyon semptomlarının düşük evlilik mutluluğu ve orta evlilik mutluluğuna sahip bireylere oranla daha az olduğu belirlenmiştir (Dush, Taylor ve Kroeger, 2013).

Washworth (2016) tarafından yapılan bir çalışmada; evli bireylerin hiç evlenmemiş bireylere oranla daha yüksek mutluluk seviyelerinin olduğunu ve daha fazla yaşam doyumunu elde ettiklerini saptamıştır. Carr ve diğerlerinin (2014) öznel iyi oluş ve evlilik üzerine yaptıkları çalışmada; çiftlerin birbirlerinin iyi oluşlarını yükselttiğini, evlilik doyumununun yaşam doyumunu ile doğrudan bağlantılı olduğunu, hafızada kalan mutluluk

anılarının evli çiftlerde daha fazla olduğunu belirtmektedirler. Durayappah (2010), öznel iyi oluşu var olan zaman, gelecek zaman ve geçmiş zaman bağlamında incelemekte ve her bir sürecin birbirleriyle bağlantılı olduğu sonucuna ulaşmaktadır. Öznel iyi oluşun, kişisel mantıksal sürecin bir sonucu olduğu ve bu mantıksal süreçlerin öznel iyi oluşu nasıl etkilediği, sürecin öznel iyi oluşta yeri ve çevresel faktörlerin öznel iyi oluştaki olumlu ve olumsuz etkilerini betimlemektedir. Veldrole, Broadford ve Vail (2010) evlilik değerleri, bireysel ilişkiler ve öznel iyi oluş üzerine yaptıkları çalışmalarında; bireysel iletişimin ve öznel iyi oluşun, evlilik uyumu üzerinde öntahmin edici özelliği olduğunu savunmakta; evliliğin sekteye uğradığı, bozulduğu veya tekrar düzeltilmenin gerektirdiği durumlarda, öznel iyi oluş seviyesinin evliliğin düzeltilmesinde etkili olduğu sonucuna ulaşmaktadırlar.

2. 1. 2. Mizah

Psikolojik perspektife göre, mizah gülmenin vokal davranışsal açıklaması, duygusal cevap, mantıklı algısal süreç ve sosyal bağlamda incelenmektedir (Martin, 2007). Bireysel tutumlar/tipler, sosyal etkileşim, gülme, duygular, kültür olgusu ve mantıksal süreç mizahın incelendiği dallardır. Mizah bireysel bir tercih ediş gibi gözükse de, mizah duygusu içten gelen bir olgudur, fakat mizahın sosyal etkileşimlerde nasıl kullanılacağı bireysel farklılıklara bağlıdır (Martin, 2003). Gordon'a (2014) göre; mizah değişken insan davranışı veya bir taklit çeşidi değildir. Morreall (2009), mizahın birçok şeyin parçası olduğunu savunmaktadır. Mizah herhangi bir kültürde hikaye anlatma veya şaka yapma olarak kendini göstermektedir. Mizahın binlerce tanımı bulunmaktadır. Crawford (1994), mizahı, dinleyicinin pozitif veya negatif cevabına göre iletişimin genişlemesi olarak tanımlamaktadır. Romero ve Cruthirds (2006) ise, bir grupta veya ortamda, kişiliğin içindeki bilinçler ve duyguların eğlenceli bir şekilde iletişime geçmesi olarak tanımlamaktadır.

Koestler'e (1964) göre; mizah bilimsel görüş, sanat ve yaratıcılığın diğer alanlarında akılcı bir süreç geliştirmiş ve bisociation kavramını oluşturmuştur. Bisociation kavramı, uyumsuz kavramların bir arada bulunduğu durum veya olayın algılanışı olarak tanımlanmaktadır. Koestler'e göre yaratıcılık kendini, mizah, keşif ve sanatla ortaya koymaktadır. Koestler'a göre, mizah, kendi içerisinde bir paradoks barındırmaktadır, gülme duygusal ve bilişsel öğeler içermektedir. Koestler' in yaklaşımının en büyük özelliği, insan düşüncesi ve iletişimde deneyimin rolünü, farklı bölgelerdeki bireylerin deneyimlerinin varlığını, evrensel bir rolle ve büyük bir önemle keşfederek bisociation kavramını ortaya atmasıdır (Krikmann, 2006). Mizah kavramı birçok araştırmancının konusu ve kaynağı haline gelmektedir. Mizah algısı, kararlı kişilik tutumuna ve kişisel farklılıklara göre değişen, tek bir alanda değil çok yönlü gelişim gösteren bir algı olarak

tanımlanmaktadır (Ruch, 1996). Mizahın kabul edilen tek bir tanımı olmamakla birlikte mizahı açıklayan 3 tip kuram bulunmaktadır.

2. 1. 2. 1. Mizah Kuramları

2. 1. 2. 1. 1. Üstünlük Kuramı

Geçmişte yaşanan negatif olayların sonucunda, bireyin kendini kötü hissetmesinden veya küçümsemesinden dolayı ortaya çıkan üstünlük duygusunu gündeme getiren kuramdır. Yaygın olarak kullanılan mizah kuramlarındandır (Martin, 1998). Bu yaklaşımda, bireyi gülünç yapan, bireyin kendisini gerçekte olandan daha farklı (hoş, zengin, zeki, vs.) göstermeye çalışmasından kaynaklanmaktadır. Mizah deneyiminin temelini, diğer bireylerin yanlış davranışlarıyla (tamamiyle kontrol dışı) alay etmek ve gülmek oluşturmaktadır. Aristoteles bu kuramın başlıca temsilcilerindendir ve gülünç olanın bireyin soylu olmamasına ve kusurları bulunmasına bağlamaktadır (Sanders, 2001'den akt., Reisoğlu, 2014). Birey, kendine gülündüğünde veya gülme olayı gerçekleştiğinde, pasif bir utandırma duygusu yaratmak amacıyla dışsal bir uyarana alma ihtiyacı içerisine girmektedir. Bireyler utanma/utandırılma duygusunu deneyimlemekten kaçınma eğilimi gösterdikleri için toplumsal çevrede ve sosyal ilişkilerinde karşılıklı beklentileri karşılayabilecek şekilde uygun davranma eğilimi göstermektedirler (Lippitt, 1991). Üstünlük kuramına göre, bireyin üstünlüğü gülmenin altında yatan açıklamayı anlama ve bunu içsel olarak algılama durumu olmaktadır. Bu yönüyle mizah, sosyal bir güdüm oluşturmuş olmaktadır (Kulka, 2007). Bergson'e (1997) göre, bireyleri gülmeye iten şeyler, diğer bireylerin hatalarının ahlaki olmaları değil, toplumsal kabul görmüş kurallara karşıt düşmelerinden kaynaklanmaktadır. Mizah, bazen karşıdakini küçük düşürmeye yönelik bir araç olarak da kullanılabilir. Direk düşmanlık veya aktif agresyon göstermek yerine birey karşıdaki kişiye olan düşmanlık ve negatif duygularını mizah yoluyla toplumsal kuralları bozmadan, sosyal kabullüğünü de koruyarak karşı tarafa iletebilmektedir.

2. 1. 2. 1. 2. Uyumsuzluk Kuramı

Üstünlük kuramı, üstünlük duygusuna gülmenin neden olduğunu, rahatlama kuramı, sinir enerjisinin mizaha neden olduğunu ifade ederken, uyumsuzluk kuramı bazı şeylerin tutarsız olması algısına mizahı dayandırmaktadır. Bu şeyler akılsal modellere ve beklentilere uymayabilmektedir (Kulka, 2007). Uyumsuz kelimesini ilk olarak James Beattie 1779 yılında kullanmıştır. Uyumsuzluğu, "birşeyi komik gördüğümüzde gülüşümüz, bir duygu ve hassasiyet, aklımızda bir heyecan, sonuç olarak temsil edilen şeyle ilgili bir fikir sahibi olmaya kadar gider" olarak açıklamıştır. Mizahi gülüşü iki bileşen altına

toplamaktadır; birincisi iki veya daha fazla tutarsız şeyin, uygunsuz durumların veya bölümlerin uyumsuz olması durumu; ikincisi de aklın bu eylemi karşılıklı bir ilişki olarak algılaması durumudur (Straus, 2014). Bu yaklaşım Beattie, Immanuel Kant, Arthur Schopenhauer, Søren Kierkegaard gibi felsefe bilimcilerin de dikkatini çekmiştir. Uyumsuzluk kuramı psikoloji ve felsefe bilimcilerinin çoğunlukla kabul ettiği kuramlar arasında bulunmaktadır. Uyumsuzluk kuramının ana unsuru, bilişsel modeller (öğeler, paternler)'dir. Uyumsuzluk kuramında mizah, tutarsız düşünceler veya olaylar ile uyumsuz durum ve düşüncelerin bir araya gelmesinden meydana gelmektedir (Ritchie, 1999). İnsanlar mevcut koşullar dışında olan olayları genellikle şaşkınlıkla karşılarlar, çünkü var olan denge durumları beklenmeyen bir olayla dengesizlik yaratarak bireyin durumu irdelemesine neden olmaktadır. Uyumsuzluk kuramına göre, mizahtan alınan haz, beklenilenden farklı bir oluşum geliştirse de, akıl, mizahi unsurları, kendi süzgecinden geçirerek ve önceki durumlarla bağlantı kurarak bireyin gülmesine yol açmaktadır (Martin, 1998). Uyumsuzluk kuramına göre mizahtan alınan haz, üstünlük duygusundan ziyade bir bağlantı oluşturma çabası ve uyumsuzlukları aklın algılaması ve bu algılama sonucunda varolan saçmalığa gülünmesi durumudur. Yani ciddi bir olaya bakıldığında ve nedenleri gözden geçirildiğinde, uyumsuzluklar ön plana çıkarıldığında akıl aslında olayın çok ciddi olmadığına karar vererek, gülme eyleminin gerçekleşmesine neden olmaktadır (Martin, 1998). Özetle; uyumsuzluk kuramında asıl vurgulanmak istenen, beklenmeyen durumlara karşı veya uyumsuz olaylara karşı gösterilen gülme eyleminin aslında algısal ve bilişsel olduğudur. Kuram özellikle mizahi gülmeyi mantık çerçevesinde bilinçli bir hale getirmiştir.

2. 1. 2. 1. 3. Rahatlama Kuramı

Rahatlama kuramı; gülmeyi, sinir-buhar patlaması yaşayacak olan sinir sisteminde, sistemin hidrolik açıklaması olarak tanımlamaktadır. Gülmenin fiziksel şekli ve bunun yarattığı biyolojik etki üzerinde durmaktadır. Yani mizah ve mizah üzerinden yapılan gülme, beynin rahatlmasına yol açmaktadır. Gülerak rahatlamak, kişinin daha önceki deneyimlerden biriktirdiği sinirsel enerjisini boşaltmasına ve ortaya çıkarmasına yardımcı olmaktadır (Mulder ve Nijholt, 2002). Cooper (2008), rahatlama teorisi ilk Freud tarafından ortaya atılmıştır, mizah; büyük bir olay veya ifadenin bilinçaltındaki etkisi sonucunda elde edilen haz olarak değerlendirmektedir. Mizah süreci, yaşam koşullarının sonucu olan duygulardan bireyin kendisini korumak, gerçek durumlardan kaçınmak için ego ve süperegusunun oluşturduğu bir koruma sistemidir (Lippitt, 1991). Meyer'e (2000) göre; korkular ve arzulardan kaynaklanan baskının hafiflemesi için birey mizah olgusuna başvurabilmektedir. Ancak, bu anlamdaki mizah ve gülme sıradan rahatlama yöntemlerinden farklılık göstermektedir. Gülme ortaya çıkarken oluşan bedensel

davranışlardan veya bedensel hareketlerden sinirsel enerjinin salındığı veya bedenden çıkarıldığı gözlenmektedir. Mizah ve mizah sonucu oluşan espriler, bastırılmış duygularında bir sonucu olarak ortaya çıkabilmekte bireyin hapsettiklerinin, içinde biriktirdiklerinin hareketsel ve bedensel sonucu olarak görsel bir şekilde ortaya çıkabilmektedir (Anderson, 2007). Birey kendine koyduğu yasaklarda salınım sağladığında ortaya gülme eylemi çıkmaktadır (Freud, 1905). Freud'a göre mizah içinde olmak istemediğimiz ve hoşlanmadığımız durumlar için bir kendini koruma mekanizmasıdır.

2. 1. 2. 2. Mizah Tarzları

Genel tanımıyla mizah, insanın dış dünyası ile oluşturduğu görüntüdür. Mizah akıl sağlığı ve psikolojik durum açısından oldukça olumlu etkilere sahip olan bir kavramdır. Mizah psikolojik rahatlama, negatif duyguların salınımı ve kendini iyi hissetme gibi durumlarda kullanılmakta hem biyolojik hemde mental sağlığı korumaktadır. Mizaha sahip insanlar başlarına gelen felakete daha pozitif yaklaşma eğilimi göstermektedirler (Lyubomirsky ve Tucker, 1998). Pozitif duygular mizahi eğlencenin sebebi değil sonucudur. Mizah ve mizah tarzları, bireylerin mutluluğunu olumlu veya olumsuz yönde etkilemekte, mizah tarzları bireysel farklılıkları ve olaylara bakış açısını değiştirebilmekte ve doğal olarak, özsaygı, birliktelik, mutluluk gibi olgulara etki etmektedir (Liu, 2012). Mizah bireylerin olayı algılayış biçimi, mental süzgeç ve çok boyutluluk durumları ile tanım değiştirebilmektedir. Her ne kadar mizah olumlu psikoloji ile nitelendiriliyor olsa bile olumsuz reaksiyon göstermek içinde bir araç olarak kullanılabilir (Saraglou, Lacour ve Demeure, 2010). Mizahın bireyin kendisi ve başına gelen olaylarla ilintisi ve bu olayları algılayış biçiminin çeşitliliği düşüncesine dayanılarak 2x2 modeli ile farklı mizah tarzları tanımlanmıştır. Bunlar; kendini geliştiren mizah, katılımcı mizah, saldırgan mizah ve kendini yıkıcı mizah olarak literatürde yer bulmaktadır.

2. 1. 2. 2. 1. Kendini Geliştiren Mizah

Bu mizah tarzı uyumlu mizah tarzını yansıtmaktadır. Hayatın uyumsuzluklarına mizahi tarafından eğlendirici bir yaklaşımla yaklaşmaktadır. Bir stres veya bölünme anında bile mizahi perspektifini korumaktadır. Kendini geliştiren mizah ile katılımcı mizah ittifak halindedir ve mizahi perspektife sahiptir, mizah, zorlukların üstesinden gelme mekanizması ve duygu düzenleyicisi olarak kullanılmaktadır (Martin ve Olinger, 1993' den akt., Martin, Doris, Larsen, Gray ve WeirKuiper, 2003). Freud'un mizah anlayışıyla çok örtüşmektedir. İtici durumlara gerçekçi bir perspektif geliştirerek negatif durumlardan

kaçınmayı hedeflemektedir (Martin vd., 2003). Bu mizah tarzında birey, negatif duygularla başetme, olumsuz duygulardan uzak durma ve sorunlara bakış açısı geliştirme gibi olaylarla iç içedir. Kendini geliştiren mizah tarzı, negatif duygularla negatif ve olaylara yapıcı bir şekilde yaklaşan, pozitif benlik algısı ile de pozitif bir ilişki içinde olan, olaylara yapıcı bir şekilde yaklaşan mizahi bir tarzıdır.

2. 1. 2. 2. Katılımcı Mizah

Katılımcı mizah tarzında bireyler, komik şeyler söyleme, şakalar yapma, diğerlerini eğlendirme, arkadaşlık ilişkilerini kolaylaştırma, güçlendirme, kişiler arası çatışmayı azaltma eğiliminde olmaktadır (Lefcourt, 2001). Bireyin, diğer bireyleri kolay kişilikli bireyler olarak algılamasıyla değerlendirildiğinde, kendini küçümseyen mizahla ilişkisi varmış gibi gözükmektedir. Genellikle, diğerleri ile ilgili değil, kendileri ile ilgili kendini çok ciddiye almıyormuşçasına komik şakalar yapma ve kendilerini bu şekilde kabul etme eğilimindedirler (Vaillant, 1977). Bu tutum düşmanca değil daha ziyade kendileri ile barışık olarak devam etmektedir. Kendilerine ve diğerlerine karşı mizahı kullanırken tolerans göstermektedirler, bu sayede çekicilik ve kişiler arası uyumu yakalamış olmaktadır. Bu mizah tarzı, neşeli, kendine saygılı, ilişki memnuniyeti olan, ağırlıklı olarak pozitif tutum ve duygular gösteren, dışa dönük hassas kişilerin gösterdiği mizah tarzıdır (Vrabel, Zeigler ve Shango, 2017).

2. 1. 2. 3. Kendini Yıkıcı Mizah

Kendini yıkıcı mizahta birey, kendini hor gören, kötüleyen, kendi zararını gidermek için komik şeyler söyleyen veya yapan, birinin kabulünü kazanmak veya bir yeredahilolmak amacıyla başkalarının alayına "ama" diyerek izin veren, diğerleri ile birlikte gülen, diğerlerine bağımlı olan, gülünç bulunan ve hor görülen kişidir. Mizahın kullanımı korumacı inkar ile şekil bulmaktadır. Bireyin kendi negatif duygularını saklamak ve problemlerle karşılaşmaktan kaçınmak için mizahi davranış geliştirdiği düşünülmektedir (Kubie, 1971). Bu mizah tarzında olan kişiler, hazırcevap ve güldürücü olabilmektedir. Duygusal ihtiyaçlar, kaçınma, düşük özsaygı kendini yıkıcı mizahta göstermektedir (Martin vd., 2003). Bu tarz mizah nörotizm, depresyon, kaygı ve düşük özsaygı ile bağlantılıdır. Kendini yıkıcı mizah tarzında, mizah sosyal açıdan kabul gördüğü şekliyle kullanılmamaktadır. Bu mizahı kullanan kişilerde, diğer kişilere sataşma, onlarla alay etme, diğer bireyleri küçük düşürme ve insanları negatif yönde eleştirme, aşağılama vb. duygular hakimdir (Martin vd.,2003).

2. 1. 2. 2. 4. Saldırgan Mizah

İğneleme, ağlatma, alay etme, küçümseme, aşağı çekme, arkasından konuşma gibi negatif duyguların baş gösterdiği bir mizah türüdür. Aynı zamanda bu mizaha sahip bireyler diğer bireyleri manipule etme özelliğine sahiptirler (Janes ve Olson, 2000). Genel olarak diğerleri üzerinde potansiyel bir etki oluşturabilmek için mizahı bilerek kötüye kullanma eğilimi var olabilmektedir. Saldırgan mizahı, komik olarak adlandırmak oldukça güç olmaktadır. Düşmanlık, saldırganlık gibi negatif duygularla pozitif ilişkisi vardır. Fakat, ilişki memnuniyeti, kabul görmüşlük ve sağduyu gibi kavramlarla ise negatif ilişki içerisindedir. Saldırgan mizaha sahip olan bireyler, diğer bireylerin kişilik özelliklerine odaklanmaktadır ve sosyal kabulü olmayan bir şekilde bireyler hakkında olumsuz mizah uygulamakta ve konuşmaktadır (Miczo ve Welter, 2006). Saldırgan mizahtaki bireyler, mizahı diğerlerinin statüsünü düşürmek, onların var olan pozisyonlarını görünmez bir şekilde negatife çekmek, diğer bireyleri kendilerine rakip görerek onları aşağılamak gibi olumsuz tutumlara sahip olmaktadır (Janes ve Olson, 2000).

2. 1. 2. 3. Mizah, Mizah Tarzları ile Öznel İyi Oluş ve Evlilik Uyumu İlgili Yapılan Araştırmalar

Martin ve diğerleri (2003) kişisel farkların mizah kullanımı ile ilişkisini incelediği çalışmasında, mizah kullanmanın, başkalarıyla olan ilişkilerde kendi aleyhine bir şey olduğunda kendini yaratmasını, başkalarına karşı kendini savunmasını etkilediğini ortaya koymaktadır. Mizah tipleri, mood ölçümlerinde de kullanılabilmekte, benlik saygısı, iyi oluş, sosyal destek, yakınlık gibi öznel kavramlarda önkoşulu oluşturabilmektedir. Kadınlar saldırgan ve kendini yıkan mizah tarzlarında daha yüksek skorlara sahiptir. Ruch ve Heintz (2012) yaptıkları araştırmada, mizah tarzlarını, fizyolojik ve psikolojik öznel iyi oluş için kuvvetli bir prediktör olarak tanımlamaktadır. Kişilik ve mizah tarzları birbiriyle ilişki içerisindedir. Saroglou ve diğerlerinin (2010) yaptıkları kötü mizah, kötü evlilik, mizah tarzlarının evli ve boşanmış çiftlerde etkisini araştırdıkları çalışmalarında; erkeklerin ilişki memnuniyetinin daha iyi olduğu ve boşanma statüsünün daha az olduğu görülmektedir. Yıkıcı mizaha sahip olan kadınların hem evlilikten memnuniyet sağlamadıkları ama yine de boşanmadıklarını ortaya koymaktadır. Güvensiz bağlanmanın etkisinde, mizah tarzları boşanma için öntahmin edici rolünde olmaktadır. Yıkıcı mizah konusunda birbirine yakın olan çiftlerin bir kısmı evli veya boşanmış olmakla birlikte, kişiler arası ilişkide olumlu ya da olumsuz kalitede mizahı kullanmaktadırlar. Çiftlerin mizah tarzları, evliliğin kalıcılığı veya bozulması durumlarını etkileyen faktörlerin anlaşılmasında bilgi veren cinsiyet temelli tek kaynak olabilmektedir. Mizah, eşlerin çekiciliğini ve varlığını romantik bir ilişkide yükselten

önemli faktörlerden biridir (Bressler ve Balshine, 2006). Mizahi deneyimlerini ilk görüşmede ortaya koyan kişiler, karşı tarafın kendilerini onlara yakın hissetmesini sağlayabilmektedir. Genç çiftlerin birbirlerinin mizah anlayışlarını kavramaları ve kabul etmeleri durumunda, çiftlerin evliliğe yakınlaşması durumu birbiriyle bağlantılı olabilmektedir (Fraley ve Aron 2004'den akt., Saroglou vd., 2010). Diğer bir yandan yeni evli bayanların evliliklerinde mizahı kullanmaları evlilik doyumu/memnuniyetini artırmaktadır (Cohan ve Bradbury, 1997). Duncan (1985) mizah üstünlüğü ile ilgili yaptığı çalışmada, iş üzerine şakacı davranışlarda bulunmanın konvensiyonel yaklaşımı ile ilgili sorular sormuş ve üstünlük teorisini destekleyen, yüksek eğitilmiş ve profesyonel olanların mizah modellerini kullandığını tespit etmiştir. Özellikle yüksek statüdeki insanlar çalışma ve ilişki yaşamlarında mizah ağına yer vermektedirler. Mizahın işlevini açıklayan üstünlük kuramı, uyumsuzluk kuramı ve rahatlama kuramıdır. Mizahi tarz insanları yaşadıkları negatif duygulardan uzaklaştırabilmektedir. Yapılan bir çalışmada mizahi tarz ve gülmenin fizyolojik yararları araştırılmış ve sonucunda teorileri düşünmeksizin mizah ve gülmenin fizyolojik yararları kanıtlamıştır (Wilkins ve Eisenbraun, 2009). Diğer yandan mizah diğer insanlarla olan ilişkiyi zenginleştirmektedir. Minimum tartışma ile kurulan sosyal ilişkiler ve iletişim de mizahın etkisini gözler önüne sermektedir (Ziv, 1984). Böylece mizah iyi oluşun diğer duygularını da desteklemekte, çatışmaları azaltmakta, kişiler arası bağları kuvvetlendirmekte bireyin diğer bireyler tarafından çekiciliğini artırmaktadır. Grup uyumunu artırmak ve kimlik oluşturmak ayrıca grup bireylerinin ahlaki değerlerini yükseltmek içinve eğlence atmosferi yaratmak içinde kullanılmaktadır (Martineau, 1972). Böylece mizah ve kendini geliştirme arasındaki ilişki, hassasiyet, birlik beraberlik içerisinde olma, ilişkililik gibi duygularla paralel gitmektedir.

Hampes (2005) tarafından yapılan çalışmaya göre, utangaçlık ve kendini geliştiren mizah arasında negatif, kendini yıkıcı mizah arasında ise pozitif bir ilişki vardır. Yalnızlık ve utangaçlık negatif bağlılık oluşturmakta ve bireyin uyumunu azaltmaktadır. Ayrıca birey, sosyal becerilerde yetersiz kalarak ve kendini yıkıcı mizah kullanarak yalnızlığına sebep olmaktadır. Cann, Zabatta ve Davis (2011) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, mizah tarzlarının ilişki kurma ve ilişki kurmaya karar vermede öntahmin edici özelliği olduğu ortaya konmuştur. Aynı zamanda buna göre karar veren çiftlerin ilişki doyumu/uyumu yüksek olmaktadır. Doyum, partnerinin hangi mizah tarzını kullandığını anlama esasına dayanmaktadır. Sonuç olarak, mizah tarzlarını kullanmak ilişkilerde ve ilişkilerin kurulmasında etkiye sahiptir varsayımına ulaşılmıştır. Hampes (2010) tarafından yapılan mizah tarzları ve empati üzerine çalışılan bir diğer araştırmada, mizah ve empati arasında güçlü bir korelasyon elde edilmiştir. Saldırgan mizah ve empati arasında negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Mizah tarzlarının kişilik izleniminde etkisini inceleyen bir

araştırmaya göre, mizah tarzları kişilik izlenimleri üzerinde etkiye sahiptir. Kendini geliştiren mizah olumlu kişilik izlenimlerine sahipken kendini yıkıcı ve saldırgan mizahtaki kişiler olumsuz kişilik izlenimlerine sahiptirler (Kuiper ve Leite, 2009).

Fenwick ve Bierama'nın (2008) gülme, mizah ve sağlıklı yaşam arasındaki ilişkinin değerlendirildiği çalışmada; mizah/gülmenin kan basıncı, kalp atışı, acı azaltma, solunum, boşaltım gibi salıksal faktörler üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca bunun yanı sıra diğer insanlarla ilişki kurma, akıl ve duygusal sağlık içinde mizahın öneminin yüksek olduğuna değinmiştir. Mizah kullanımı ve aile doyumunu/memnuniyeti üzerine yapılan bir çalışmada, mizahın evlilik ilişkisini olumlu etkilediği sonucuna ulaşılmaktadır. Ayrıca aile memnuniyeti, çevreyle iletişim, kişisel ve çift olarak doyumun sağlanması gibi konularda mizah, bireylere olayları ele almayı kolaylaştırıcı bir etki sağlamaktadır (Didomenico, 2012). McBrien (1993) yaptığı çalışmada; gülme ve mizahın ilişkileri güçlendirdiği, başarı cesaretlendirmesinde çiftlere yön verdiği ve bu sayede çiftlerin kendi mizah tekniklerini oluşturduğu sonucuna ulaşmaktadır. Ziv ve Gaddish (1988) tarafından yapılan evlilik doyumunu/uyumu ve mizah uyumunu inceleyen çalışmada; mizah yaratma ve takdir görmenin evlilik doyumuna olan etkisi araştırılmakta ve partnerlerin mizah anlayışlarının anlaşılmasının evlilik doyumunu olumlu etkilemekte olduğu görülmüştür. Mizahın takdiri erkekler üzerinde olumlu bir etkiye sahipken kadınlar üzerinde böyle bir etki görülmemektedir.

2. 1. 3. İhtiyaç Kavramı

İhtiyaç sözlük anlamında bir şeyi arzulamaktan ziyade onun daha çok önemli ve gerekli olduğu, bir şeyin o anda gerekliliği anlamını taşımaktadır (Oxford dictionary). İhtiyaçlar, yeme, içme, barınma sağlık gibi hayati kavramlar olabileceği gibi, sosyal kabul, sevgi, motivasyon, öznel iyi oluş, takdir edilme, başarı gibi psikolojik öneme sahip olabilmektedirler. Bir diğer tanımda ise; doyum/memnuniyet için yapılan motivasyon gücüdür (Caulton, 2012; Yang, Hwang ve Chen, 2011). Bunlar basit yaşamsal ihtiyaçlar olabileceği gibi aynı zamanda yaşa, cinsiyete veya sosyal ihtiyaçların doyumuna göre değişkenlik gösterebilmektedir. İhtiyaçlar giderildiğinde, memnuniyet ve doyum hissedilmektedir.

2. 1. 3. 1. İhtiyaçları Açıklayan Kuramlar

İhtiyaç olgusunu açıklayan ve evlilik uyumunu anlamayı sağlayan birçok kuram bulunmaktadır. Bunlar; Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi, Alderfer ERG Kuramı, Herzberg'in Çift Etmen Kuramı, McClelland'ın Başarı Gereksinimi, Hull Fizyolojik İhtiyaçlar

Kuramı, Murray'ın Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı, Öz Belirleme Kuramı (Self-determination theory), Eşitlik Kuramı ve Beklenti Kuramı olarak ele alınmaktadır.

2. 1. 3. 1. 1. Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi

Maslow, ihtiyaç kavramını insan motivasyonu ile açıklayan ilk araştırmacıdır. Maslow'un araştırmalarından önceki araştırmalar, ihtiyaç kavramını insan enerjisi, başarı ve biyoloji alanında açıklamaktadırlar (Huitt, 2017). Maslow, ihtiyaçlar hiyerarşisini eksiklik (boşluk) ihtiyaçları ve büyüme ihtiyaçları olarak ikiye ayırmıştır. Eksiklik ihtiyaçlarında, her bir aşamada; alttaki aşamanın tamamlanması dahilinde bir üst basamağa geçilmektedir (Poston, 2007). Basamaklar hiyerarşisinde, eğer birey bir basamakta eksiklik olduğunu fark ederse, alt basamağa tekrardan dönüş yapabilmektedir. Maslow'a (1943) göre; insanlar hep daha fazlasını istemektedir ve istedikleri ellerinde olanla doğru orantılı olarak devam etmektedir. İnsanların, ihtiyaçları ve bu ihtiyaçlar doğrultusundaki isteklerini önem sırasına göre değerlendirdiklerini ifade etmektedir (Venugopalan, 2007). Maslow, hiyerarşik ihtiyaçları beş ana kategoride incelemektedir.

Maslow'un İhtiyaç hiyerarşisine göre;

1. *Fiziksel İhtiyaçlar*: Barınma, yeme-içme, giyinme gibi ihtiyaçları kapsamaktadır ve hiyerarşi basamağının ilk sırasında yer almaktadır (Şeker, 2014). İnsanların büyük bir çoğunluğu bu alandaki motivasyonu sağlamak için gerekli iş gücünü sağlamakta ve kişisel durumunu bu ihtiyaçlara göre ayarlamaktadır (Smith, Cronje, Brevis ve Vrba, 2011).
2. *Korunma ve Güvenlik*: Maslow, bireyin kendini dış tehlikelerden koruması gerektiğini savunmaktadır. Kişi, kendini dış dünyada güvenli hissettiğinde, kişisel doyum sağlamak ve bu durum bireyin psikolojik ve fizyolojik uyumunu kolaylaştırmaktadır (Wahba ve Bridwell, 1976).
3. *Sevgi ve Aitlik*: İkinci aşamadaki ihtiyaçlar karşılandığında birey, üçüncü aşama olan aitlik ve sevgi basamağına geçmektedir. İnsanlar yabancılaşıma ve yalnızlık ihtiyacını gidermek ve sosyal doyuma/memnuniyete ulaşmak için sevgi ve aitlik ihtiyacı hissetmektedirler (Simons, Irwin ve Drinnien, 1987). Ayrıca farklı kaynaklarda bu basamak sosyal ihtiyaçlarla birleştirilerek, sosyal kabul, arkadaşlık, sosyal gruplara dahil olma kavramlarını içine alabilmektedir.
4. *Saygınlık*: Bu basamak başarı, uzmanlık, bağımsızlık, statü, prestij, benlik saygısı ve diğerlerine saygı gibi psikolojik süreçleri içermektedir. Birey, birincil ihtiyaçlarını karşıladığında, psikolojik ihtiyaçlarına yönelmeye başlamaktadır. Aynı zamanda sosyal ortamda tanınma, var olma gibi olgular benlik algısı ve

başarı olgusuna hizmet etmekte, aynı zamanda insanın doyumları ve memnuniyeti artmaktadır (Mcload, 2007).

5. *Kendini Gerçekleştirme*: Bu aşama, Maslow'un hiyerarşi piramidinin en üst basamağında kalan bölümdür. Kendini gerçekleştirme, insanoğlunun ihtiyaç hiyerarşisinde ulaşabileceği en üst basamak olarak nitelendirilmektedir. İnsanın tüm potansiyelini ortaya koyduğu, hem psikolojik olarak hemde fizyolojik olarak tüm ihtiyaçlarını gidererek varolma algısıdır (Maslow, 1943). İnsanın potansiyelini farketdiği, deneyimlerle kendini oluşturduğu, dünyayı ve kendini açıklayabildiği basamak olarak nitelendirilmektedir. Ayrıca yapılan araştırmalarda, kişisel üstünlük olarak bir basamağın daha tanımlandığı ve kendini gerçekleştirme olgusunun diğerlerine yardım etmek amacıyla kullanıldığı varsayılmaktadır (Huitt, 2017).

2. 1. 3. 1. 2. Alderfer ERG Kuramı

Alderfer, ihtiyaçlar kuramını; varolma ihtiyaçları, ilişkide olma ihtiyaçları, büyüme ihtiyaçları olarak üç ana başlıkta incelemektedir. Alderfer, ihtiyaçları hiyerarşik değil, birbiriyle ilişkili olarak nitelendirmektedir.

1. *Varolma ihtiyaçları*: Fizyolojik ve korunma ihtiyacını, aynı zamanda tehlike tehdit, tansiyon ve stres gibi olgulardan korunma ve sakınma güdülerini incelemektedir.
2. *İlişkide olma ihtiyaçları*: Sosyal ihtiyaçlar, aitlik ve sevgi ihtiyaçlarını kapsamaktadır. Toplumsal kabulün varolması ve insan motivasyonu üzerindeki etkisini incelemektedir (Yang, Hwang ve Chen, 2011).
3. *Olgunlaşma ihtiyaçları*: Saygı ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarını kapsamaktadır. Bireyin bilgiye ulaşmak için araştırması, kişisel gelişimini takip etmesi, güven inşa edebilmesi, bağımsız ve kendine güven duygularını oluşturmasını kapsamaktadır. Kişinin bireysel amaçlarını gerçekleştirmesi, kişisel gelişimine yardımcı olmaktadır (Caulton, 2012; Venugopalan, 2007) .

Alderfer ve Guzzo (1979) araştırmalarında, aralıklı isteklere de yer vermekte, eğitimi de ihtiyaçlar grubuna dahil etmektedirler. ERG aynı zamanda kültürel altyapı araştırmalarının ilişkilendirilmesinde de etkili olmaktadır.

2. 1. 3. 1. 3. Herzberg'in Çift-Etmen Kuramı

Herzberg 'in teorisi; motivasyon ve etmen teorileri içerisindedir. Bireyleri motive eden faktörleri, kişinin kendine göre tanımlayarak ve bu sayede kişisel memnuniyet

sağlayarak, isteklerine ve ihtiyaçlarına ulaşmasına yardımcı olduğunu veya desteklediğini savunmaktadır. Herzberg, ihtiyaçların ve isteklerin kişisel olduğunu varsaymaktadır (Ball, 2003). Motivasyon; hijyen faktörleri ve motivasyon faktörleri olarak ikiye ayrılmaktadır. Bunlar, memnuniyetsizlikten kaçışla kişisel gelişim arasında gidip gelmektedir. Bu kuramdaki en önemli faktör, ihtiyaç kavramının çevreden değil, kişinin kendi içinden gelen, kendi değerleri ve bu değerlerin memnuniyetle sağladığı kazanç olarak tanımlamasıdır (Herzberg, 1976). Motive edenler, bazı zamanlar memnun ediciler olarak da adlandırılabilirler. Başarı algısı, sorumluluk düzeyi, sağlanan statü gibi kavramlar kişinin bunları elde etme arzusu ile paralellik gösterebilmekte veya paralel gidebilmektedir (Ball, 2003). Kişisel başarı ve olgunlaşmanın memnuniyet yaratıcısı olarak motive eden faktörler görülebilmektedir. Venugopalan (2007)'e göre; hijyen faktörleri kişinin olumsuzluk yaşamamasını engelleyen ve kendini memnuniyetsiz edecek olan şeylerden kaçınması anlamına gelmektedir. Asıl mesele, acı yaratacak durumlardan kaçınıp, kendini memnun edecek durumlara yönelmektir. Hijyen faktörleri; organizasyon politikası, süpervizyon, maaş, kişiler arası iletişim ve çalışma koşulları olarak tanımlanırken, motive edici faktörler; başarı, tanıma, sorumluluk, çalışma ve yükselme olarak tanımlanmaktadır. Stello (2011), Herzberg'in çift etmen kuramını değerlendirmiş ve bulgular sonucunda memnuniyet ve memnuniyetsizlik kavramının aynı anda görülmediğini ifade etmiş ve farklı anlarda oluştuğunu gözlemlemiştir, fakat motive ediciler birebir uygulandığında kuramın işlevini ortaya koymaktadır.

2. 1. 3. 1. 4. McClelland'ın Başarı Gereksinimi Kuramı

McClelland'ın başarı motivasyonu kuramı; kişisel ihtiyaçlarla, çevresel faktörleri üç basit motivasyon ilkesiyle anlatmaktadır.

1. *Başarı gereksinimi:* Kişiler kendilerini zorlayan problemlere çözüm bulmakta, bunun için çok çalışmakta ve başarı gereksinimine ihtiyaç duymaktadır. Başarı odaklı insanlar bir şeyi yapmanın en iyi yollarını aramaktadırlar. Kişiyi yönlendiren ve harekete geçiren başarı gereksinimidir (Pang, 2006).
2. *Güç gereksinimi:* Kişi insanları kontrol etmek ve etkili olabilmek için güce ihtiyaç duyabilmektedir. Kişiler, diğer insanlar üzerinde güç kontrollerini ellerinde tutabilmek için sürekli çabalamakta ve bu yönde motive olmaktadır. Genellikle, lider pozisyonlarında yer alabilmektedirler (Uduji ve Ankeli; 2013).
3. *Yakın ilişki kurma gereksinimi:* Arkadaşlık ilişkileri kurma isteği, ihtiyaca bağlı olabilmektedir. Bu ilişkilerden memnuniyet kazanmak birincil gereksinim olarak ortaya çıkabilmektedir. Bu gereksinimdeki insanlar bir grup tarafından sevilme

arzusu ve ihtiyacı içerisinde olabilmektedir (Ball, 2003; Pang, 2006; Venugopalan, 2007).

McClelland, motivasyon ve ihtiyaç gereksinimi, içten olduğu kadar dışarıdan gelen bir olgu olarak tanımlanmaktadır. McClelland, başarıyı geniş ve uzayan bir kavram olarak nitelendirmektedir. Birey, yakın ilişkiler kurduğunda başarı algısı ve yakın ilişkilerin sürekliliği-başarı memnuniyeti de artmaktadır. Bu kurama göre; her birey bu üç gereksinimden hepsine az da olsa sahiptir. Ayrıca McClelland, diğer araştırmacıların dışında motivasyon ve başarıyı ölçebileceği ve tanımlayabileceği bir kod sistemi de geliştirmiştir (Ball, 2003; Pang, 2006; Uduji ve Ankele, 2013; Venugopalan, 2007).

2. 1. 3. 1. 5. Hull Fizyolojik İhtiyaçlar Kuramı

Hull'a göre; motivasyon davranış sebebidir. Birçok araştırmaya göre; motivasyonlu davranış sebepli, amaçlı olabilmektedir. Hull, motivasyonu pekiştireç kavramıyla, pekiştirecin pozitif veya negatif olmasıyla, davranıştan kaçınma veya davranışı kabul etme prensibine dayandırmaktadır. Hull, dürtünün düşüşünü uyaranın varlığına veya yokluğuna bağlamaktadır (Skinner, 1989). Fizyolojik ihtiyaçlar (açlık, susuzluk, korunma, uyku, üreme), Hull'un ilgi alanlarıdır. İnsan davranışı, bu dürtülerin doyumuyla ilişkilendirilmektedir. İhtiyaçların fizyolojik olduğunu savunmaktadır (Hull,1937). Skinner (1944), Hull'un prensip kavramından süreç kavramına geçip tanımlamalar yapmakta, değiştirilen davranışın teoride olduğunu ve gerçekte bireyi dürtülerinin yönlendirdiğini vurgulamaktadır.

2. 1. 3. 1. 6. Murray'ın Psikolojik İhtiyaçlar Kuramı

Murray'a göre; ID (kimlik), sevgi, empati gibi sosyal kabul edilebilir uyaranlar içermektedir. Uyaranın kuvveti kişilere göre değişebilmektedir. Süperego, kültürel değerlere ve normlara, diğer bireylerin davranışlarına göre içselleştirilebilmektedir. Hayat boyu gelişmektedir (Meehl, 1992). Süperego, negatif uyaranlarla değil pozitif uyaranlardaki şekil alabilmektedir. Ego, ID'nin uyarını iyi veya kötü algılamasıyla, davranışı organize edebilmektedir. Süreçte de, bir bireyin direk yönelimleri davranışı açıklamadaki anahtar parçalardır (Fabellon, Hernandez ve Lanik, 2011). Motivasyon, kompleks bir sistem olarak tanımlanmaktadır. İhtiyaçlar, bir organizmanın gelişimine ve iyi olmasına hizmet etmektedir. İhtiyaçlar kurucu, koşul sağlayıcı ve gerçek olarak düşünülmektedir. İçten gelmektedir. Algısal ve entelektüel gelişime destek sağlamaktadır.

Murray'a göre ihtiyaçlar;

1. *Birincil ihtiyaçlar*: Yaşamsal devamlılığı sağlayan insan bedeninden gelen ihtiyaçlardır.
2. *İkincil ihtiyaçlar (Fizyojenik ihtiyaçlar)*: Duygusal memnuniyetle ilgili ihtiyaçlardır.
3. *Reaktif ihtiyaçlar*: Çevreden gelen spesifik bir uyaranlara verilen cevaplardır.
4. *Proaktif ihtiyaçlar*: Bir nesnenin varoluşuna veya çevreye bağlı olmayan ihtiyaçlardır.
5. *Açıkça görülen ihtiyaçlar*: Motor davranışlarla kendini açıklayan ihtiyaçlardır.
6. *Gizil ihtiyaçlar*: Fantezi ve dş dünyasına ait ihtiyaçlardır (Fabellon ve diğerleri, 2011).

İhtiyaçlar analiz edildiğinde; en çok ihtiyaç duyulan şeyin, ilk olarak doyuma ulaşması esasına dayanmaktadır. Bir ihtiyaç, bir diğer ihtiyaca hizmet ediyorsa organizasyon sağlanması gerekmektedir. İhtiyaçlar birbirleriyle etkileşim halindedir. Çevrenin ihtiyacı, bu ihtiyaç doğrultusundaki davranışı etkilemektedir. evre, farklı alanlarda davranışı şekillendirmektedir. Davranışın yönü, yaşam temalarıyla değişebilmekte ve kişi verilen tepkiye göre farklı yollar seçebilmektedir. Yaşam temaları, bireyin değerlerine göre şekil alabilmektedir (Fabellon vd., 2011). Murray, olgunlaşma ve gelişimi beş safhaya ayırmıştır. Rahimdeki güven varlığı, klaustral kompleksi, beslenmeyi ele aldığı safha oral kompleksi, tuvalet alışkanlığı ile birleştirdiği anal kompleksi, üremenin memnuniyetini ifade ettiği üretral kompleksi ve genital memnuniyeti tanımladığı genital kompleksi safhalarıdır (Shultz, 2008). Başarı, elde etme, agresyon, kurma, başarisızlık veya memnuniyetsizlik duygusuna karşı koyma, dominans yaratma, davranışı sergileme, tanıma, anlama, yakın ilişi kurma, saygı görme, fiziksel ve duygusal destek, seks, başkalarından ilgi ve şefkat bekleme, oyun, anatomi, varolma, suçluluk gibi ihtiyaçların yanı sıra baskı oluşturabilecek diğer duygular ve çevreden gelen etmenleri de ihtiyaç olarak algılamaktadır (Shultz, 2008). Meehl'de (1992) yaptığı ve Skinner ve Murray'ın teorilerini karşılaştırdığı çalışmasında; dürtü kavramını ele almış ve birincil ihtiyacın dürtüleri karşılamak olduğunu vurgulamıştır.

2. 1. 3. 1. 7. z Belirleme (Kendini Tanımlama) Kuramı

Kendini tanımlama kuramı; özellikle içsel veya kontrollü motivasyonlarda kişisel farklılıkların ve sosyal etmenlerin motivasyon tiplerine nasıl etki ettiğini ve kişiliğin, sosyal süreç ve gelişim alanlarındaki motivasyonu nasıl etkilediğini inceleyen kuram olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca, insan motivasyonunu; yeterlilik, bağlılık/ilişkili olma ve özerklik alanlarında incelemektedir. Bu sayede, psikolojik sağlık, deneyim, performans ve öğrenme gibi olgularda kontrollü ve içsel motivasyonun etkisi gözlemlenmektedir (Deci ve

Ryan, 2001). Bireyin koşullanma derecesi, bireysellik durumu ve koşullanmış durum arasında değişkenlik göstermektedir. Kişinin güdülenme derecesi, özerk motivasyon ve kontrol edilmiş motivasyon arasında değişmektedir. Bu kuram, insan motivasyonunu ve güdülerini incelemekte olup, cinsiyet, kültür, yaş, sosyoekonomik statü gibi geniş alanları araştırmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). İnsan motivasyonu üzerinde iki ana motivasyon şekli vardır. Bunlar içsel motivasyon ve kontrollü motivasyon olarak ayrılmaktadır. Özerk motivasyonda, birey bir işle meşgul olur çünkü onu ilginç, eğlenceli ve komik bulmaktadır. Birey, yaptığı işin motivasyonunu, kendi benliğinde kendini tanımlayarak buluyorsa, bu özerk motivasyonun varlığına işaret etmektedir. Özerk motivasyonda; motivasyon ve dürtüler içselleştirilmektedir (Silva, Marquez ve Teksira, 2014). İçsel dürtüler, aynı zamanda dışsal dürtülerle bağlantı halindedir. İçsel motivasyon düştükçe dışsal motivasyon artmakta ve ters orantılı olarak birbirlerine etki etmektedirler. İçselleştirilmiş motivasyon, sadece içten gelen değil, dışarıdan gelen motivasyonla da yoğrulmuştur. Bu dışsal düzenlemeler zorlama ile oluyorsa dışsal düzenleme, bir süre sonra kabul ediliyorsa temsili düzenleme, tamamen içselleştirildiyse tanınmış düzenleme olarak adlandırılmıştır (Williams, Ryan, Deci ve Patrick, 2009). Kontrollü motivasyon ise dış etmenler ve uyarılarla kontrol edilen veya edilmiş olan dürtüler/motivasyonlardır (Ryan ve Deci, 2008).

Bireyin davranışları, dış etkenlerle değiştirilmişse kontrollü, içsel olarak yönlendirilmişse özerk olarak tanımlanmaktadır. Kuramdaki üçüncü bir kavram da, özerk veya kontrollü motivasyonun bulunmadığı amotivasyon durumudur. Genellikle, birey bir davranışa veya duruma değer vermediği durumlarda ortaya çıkmaktadır. Nedensellik oryantasyonu olarak tanımlanan bir diğer kavramda, bireyin kendi motivasyonunu ne kadar anladığı ve anlamlandırdığı açısından, özerk oryantasyon, kontrollü oryantasyon ve kişisel olmayan oryantasyon olarak üçe ayrılmaktadır. Ayrıca dışarıdan gelen motivasyon, bireyin kendini düzenlemesine katkı sağlamaktadır (Deci ve Ryan, 2001; Williams vd., 2009).

Genel bir değerlendirmenin yanı sıra; öz betimleme kuramını özerklik, bağlantılılık/ilişkililik ve yeterlilik ana başlıklarında incelemek önem arz etmektedir.

1. *Özerklik*; fizyolojik ihtiyaçlar gibi psikolojik ihtiyaçların da giderilmesi, bireylerin temel ihtiyaçları arasında yer almaktadır. Özerklik; bireyin deneyim ve eylemlerini kendi başına düzenleme ihtiyacı olarak tanımlanabilmektedir. Bir diğer deyişle; bireyin iradeli, olaylara karşı entegre olmuş olmasıdır. Bireyin özerklikte eylemleri, gönüllü ve istekli yani kendi bireysel algısına göre olmaktadır. Bireyin bağımlı ve bağımsız olarak, kendi değer ve ilgilerine yönelik olarak kişisel hayatını şekillendirmesidir (Friedman, 2003). Birey, kendi istekleri

ve yaptıkları konusunda bir uyumsuzluk veya çatışma yaşadığında veya istemediği bir şey yaptığında özerkliğini korumak amacıyla bu eylemlerden kaçınma özelliği gösterebilmektedir. Birey, her yaptığı eylemde takdir veya istek duymak zorunda olmamaktadır. Kendilik kavramı; içten veya dıştan gelen sosyal veya bireysel dönütlerle, özerklikte kendini düzene sokma eğilimi göstermektedir (Ryan ve Deci, 2017).

2. *Yeterlilik*; bireyin basit ihtiyacı olan üstünlük ve etkililik ihtiyacına dayanmaktadır. Birey, kendini yeterli ve önemli hissetmek istemekte ve bu isteği yönünde hayatını sürdürme eğilimi göstermektedir. Yeterlilik ihtiyacı, manipülasyon, meraklılık gibi birincil ihtiyaçlar tarafından motive olmaktadır (Deci ve Moller, 2005). Sayısız davranış tarafından yükseltilebilmektedir. Yeterlilik engellenmeye müsaittir. Sosyal karşılaştırma, eleştiri, olumsuz bir şey yaşama, utanma gibi duygular tarafından ortaya çıkması durdurulabilmekte, kişisel ve çevresel faktörlere bağlı kalabilmektedir (Deci ve Moller, 2010).
3. *Bağlantılılık/İlişkililik*; duygular ve sosyal çevrenin birbiriyle ilişkili olduğu esasına dayanmaktadır. Birey, diğerlerine dikkat ettiğinde ve özen gösterdiğinde bağlılık/ilişkililik duygusunu hissetmektedir (Deci ve Ryan, 2017). Ait olma, başkaları tarafından önemsenme bu tanımın altında yer almaktadır. Başkalarına yakın hissetme, bir grubun parçası olma, insanlara bağlılık, ait olma gibi duygular bireyin hem birincil ihtiyacı olabilmekte, hemde bireyin kişisel gelişimini desteklemektedir (Hofer ve Bush ve Kartner, 2011).

Knee, Lonsbary, Canevello ve Patrick (2005) evlilik uyumsuzluğu, kendini tanımlama/öz belirleme üzerine yaptıkları çalışmalarında; özerklik algısının çiftlerin uyumsuzluk yaşamalarında ve evlilik memnuniyeti üzerinde etkisi olduğunu saptamışlardır. Williams (2015) evlilik ilişkilerinde hoşgörü, özerklikler arasındaki ilişki, partner anlayışı üzerine yaptığı çalışmasında; özerkliğin kendi kişisel ve partnerinin kişiliğini yönlendirme ve anlama konusunda ve samimiyet oluşturma durumunda öntahmin edici olduğunu ve evlilik uyumunu anlamlı bir şekilde etkilediğini ortaya koymaktadır. Brooker (2013) ilişkililik, kişisel farklılıklar, bağlanma şekilleri, kişiler arası bağlılık gibi olgular üzerine yaptığı çalışmasında; duyguları açıklarken rahatlık hissetme ile bağlanma tarzları arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta, karşılıklı acı hissetme ve kişilere bağımlılık arasındada güçlü bir ilişki bulunmaktadır.

2. 1. 3. 1. 7. 1. Öz Belirleme Kuramına Göre Temel İhtiyaçlar

Kendini tanımlama kuramında fizyolojik ihtiyaçlar, içsel dürtü/motivasyon olarak görülmektedir. Ayrıca birey fizyolojik ihtiyaçları sayesinde, doyum/memnuniyet

sağlayabilmek için dışsal motivasyonu içselleştirme eğilimi içerisinde olabilmektedir. Basit fizyolojik ihtiyaçlar, kendini tanımlama kuramının merkezindedir. Çünkü besinler, insanın içsel olarak daha motivasyonlu olmasını, fiziksel olarak iyi olmasını sağlayarak bireyin daha iyi performans almasını ve göstermesini öngörmektedir. Kültür ve cinsiyetler ele alındığında, basit fizyolojik ihtiyaçlar karşılandığında insan daha iyi olmakta ve doyumunu deneyimleyebilmektedir. Birey, içinde bulunduğu çevre tarafından basit ihtiyaçları karşılandığında özerklik doyumunu tadabilmektedir. Çevre, bireyin özerklik ihtiyacını desteklediğinde, kişi özerklik motivasyonuna daha çok yaklaşmaktadır. Özerklik durumu kolaylaştırıldığında, kişi özerkliği içselleştirebilmekte ve duruma entegrasyonu daha kolay sağlanabilmektedir. Ayrıca bu durum, özerklik motivasyonunu ve kişisel iyi oluşu da yönlendirebilmekte ve sürekli gelişim halinde bulundurabilmektedir. Daha da önemlisi, eğer motivasyon nedenselliğe bağlanıyorsa ve işin sonunda neden-sonuç ilişkisi kurulabiliyorsa performans da bu ölçüde yüksek olabilmektedir. Nedensellik, kişisel farklılıklara da bağlıdır. Hangi davranışın, özerk, kontrollü veya motivasyonsuz olduğuna kişisel özellikler karar vermektedir (Deci ve Ryan, 2008; Silva vd., 2014; Williams vd., 2009).

Amaçlar ve istekler açısından değerlendirildiğinde öz belirleme kuramı, amaçları ve istekleri hem özerk hemde çevre tarafından belirlenmiş kontrollü istekler olarak algılamaktadır. Öz belirleme kuramı; insanların zenginlik, şan, imaj gibi yaşam hedefleriyle bağlantılı olarak kişisel olgunlaşma, ilişkiler ve topluma ne kadar değer verdiği üzerine yoğunlaşmaktadır. Aynı zamanda içsel hedefler olan kendini açıklama, özel ilişkiler kurma ve toplum tarafından tanınma gibi psikolojik ihtiyaçlar yine bu kuramın incelediği başlıklar altında görülmektedir. Öz Belirleme kuramının dikkat ettiği bir diğer alan ise yakın ilişkilerdir. Özellikle romantik bir birliktelik yaşandığında, kişi kendi özerkliğini ortaya koymakta ve bağlılık, yeterlilik alanlarında içsel olarak doyuma/memnuniyete ulaşmak istemektedir. Bu, aynı zamanda ilişki kalitesini de artıran etmenler arasında bulunmaktadır. Her birey, bu anlamdaki doyumunu sağlamaya ihtiyaç duymakta ve doyum sağlandığında uyum yakalanmaktadır (Ryan ve Deci, 2001).

Memnuniyeti destekleyen sosyal tanımlar ve kişisel farklılıklar dışsal dürtüler tarafından oluşturulmakta, motive edilmiş davranışlar da özerklik, yeterlik ve bağlılık, daha az performans, daha az motivasyon ve iyi oluşla beraber gitmektedir. Fizyolojik ihtiyaçlar, kültürel veriler, değişken süreçler ve eş zamanlı motivasyonlar ile ilişkilidir. Özerklik, yeterlik ve yakın ilişkililik için fizyolojik ihtiyaçların karşılanması optimum değişim ve olgunlaşmayı desteklemektedir. Öz betimleme kuramı, fiziksel aktiviteye uyarlandığında, sağlık ve bireysel iyi oluş içinde motivasyonun etkisinin olduğunu ifade etmiştir. Fizyolojik

ihtiyaçların karşılanması, akıl ve ruh sağlığı içinde ayrı önem taşımaktadır (Deci ve Ryan, 2008; Williams vd., 2009).

2. 1. 3. 1. 8. Eşitlik Kuramı

Adams (1963); eşitlik kuramında bir kişinin aldığı gelirler ve giderlerin (duygusal veya metaryalistik) birbirine eşit olması ve diğerlerinden aldığı gelirlerle ilişkili olması gerektiğini belirtmektedir. Adaletli davranış, motivasyonu ve memnuniyeti artırmaktadır (Ball, 2003). Bir diğer araştırma da ise; bir işe harcanan performans ve o işten alınan memnuniyet birbiri ile eşitse, birey motivasyon ve memnuniyet sağlamaktadır denilmektedir. Burada gelirler; eğitim, sosyal yaşam, kalitelilik, yaş vb. olarak nitelendirilirken, giderler; ödüller olarak kendini göstermektedir (Huseman, Hatfield ve Miles, 1987). Eşitlik, sadece bir kişinin kendi ortaya koydukları ve aldıkları değil, aynı zamanda farklı bir bireyle kendi ortaya koyduklarını karşılaştırarak aynı girdiyi elde edip etmediği ile de bağlantı kurmasıdır. Eşitsizlik, bir kişinin verdikleri ve aldıkları arasında bir bağlantı yoksa veya bir uyumsuzluk olduğunda ortaya çıkmaktadır (Venugopalan, 2007).

2. 1. 3. 1. 9. Beklenti Kuramı

Vromm (1964) tarafından geliştirilen beklenti kuramına göre; insanlar algılarına ve beklentilerine göre efor sarfetmektedirler ve bu onların performansını, elde ettikleri sonuçları ve sonuçlara verdiği değerleri etkilemektedir. Beklenti kuramını Vroom, 3 ana başlık altında toplamaktadır (Van Eerde ve Thierry, 1996).

1. Beklenti (Efor- performans ilişkisi): Bireyin kendine ait performansıyla ilgili bir beklentisi varsa ve bu beklentiye bir efor sarf ediyorsa bu performansını ve eforunu etkilemektedir. Beklenti efora, eforun karşısındaki elde ettiği performansla göre değişim göstermektedir. Vromm beklenti kuramını bir işi ne kadar istediğini belirleyen değer, başarılı performansın sonucu ve performans sonucunda elde edilen ödül olarak tanımlamıştır (Venugopalan, 2007). Yüksek beklentiler, yüksek eforlar sarf etmeyi gerektirmektedir.
2. Enstirümentalite (Efor- ödül ilişkisi): Birey ortaya koyduğu performansla inanırsa istediği sonuca ulaşmak için bu inanç etkili olmaktadır (Lunenburg, 2011).

Değerlilik (Ödül- Kişisel Amaçlar İlişkisi) : Yapılan işte veya ortaya konulan sonuç, kişisel değerlerin ve ortaya konulan ürüne verilen önemin varlığıyla ilişkilendirilmektedir. Her sonuç değerli olabilmektedir. Her değerli sonuç kendi performansını yaratabilmektedir (Brevis vd., 2011; Ball 2003).

2. 1. 3. 2. Temel Psikolojik İhtiyaçlar/Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu, Öznel İyi Oluş ve Evlilik Uyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Bubic ve Ercegovac (2015) yaptıkları çalışmada; bireylerin evliliği beslemek, hassas bir denge oluşturmak için ekstra çaba sarfettiğini, evlilik kalitesi beklentisiyle ilgili bireysel farklılıkların olabileceğini vurgulamaktadırlar. Buna göre; bireylerin uyumu/doyumu, fizyolojik ihtiyaçların karşılanması, kendi motivasyonlarını oluşturacak amaçların ortaya konulması, evlilik beklentilerinin karşılanması ve bu koşullar üzerinde aile ilişkisi oluşturulması doyumu etkilemektedir. Ayrıca ilişkililik ihtiyacı da, doyumu/uyumu etkilemekte ve bireylerin sosyal kabul anlamında kendilerini tanımlamalarının doyuma yaklaştırdığı bulgusuna ulaşılmaktadır. Ayrıca hassasiyet ve özerklik ihtiyacı, ideal evlilik beklentisinde önemli bir tahmin edici rol üstlenmektedir. Basit fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçların karşılanması ilişki, tutum, doyum ve evlilik algısını etkilemektedir.

Baumaister ve Leary (1995) ait olma duygusunun kişiler arası ilişkilerdeki etkisini incelediği çalışmada; bağlantı kurma, sosyal kabul ihtiyaçlarının öznel iyi oluşu etkilediği sonucuna ulaşmaktadır. Sosyal ihtiyaçların karşılanması, ilişkilerde doyum/uyum sağlamaktadır. Buna göre ait olma duygusu, motivasyon/doyum/uyum üzerinde etkileyici, temel ve güçlü bir etkiye sahip olmaktadır. Evliliğin fizyolojik iyi olma üzerine etkisinin olup olmadığını araştıran bir diğer çalışmada, evlilik statüsü ve akıl sağlığı arasında bir ilişki olduğunu saptamıştır. Evliliğin kalitesinin/uyumunun sağlanması ve fizyolojik ihtiyaçların karşılanması, fizyoloji ve akıl sağlığını olumlu olarak etkilemektedir (Gove, Hugges ve Style, 1983). Doyumu sosyal bağlamda ve öz belirleme kavramlarına göre tanımlayan bir diğer çalışmada; sosyal-bağlamsal koşulların kendi motivasyonunu geliştirmede etkili olduğu özerklik, güven ve ilişkili olma durumları gerçekleştiğinde doyumun sağlandığı ortaya konulmaktadır. Bu özellikler karşıladığında akıl sağlığı ve psikolojik ihtiyaçlarda karşılanmış olmaktadır (Ryan ve Deci, 2000).

Özsaygı ve evlilik kalitesinin araştırıldığı bir diğer çalışmada; arkadaşlık ilişkilerini evlilik uyumu/özsaygı alanlarında değerlendirmiş, erkek ve kadınların, eş, kız arkadaş, erkek arkadaş konusundaki algılarının birbirlerinden farklı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Evlilik uyumu ve arkadaşlık ilişkisi arasında güçlü bir bağ vardır ve sosyal kabul ihtiyacının giderilmesi evlilik uyumunu olumlu etkilemektedir. Aynı zamanda özsaygı, evlilik uyumu ve ilişki kalitesi arasında her iki cinsiyette güçlü bağlantı sergilemektedir (Voss, Doyle ve Markiewicz, 1999). Shackelford (2001), evlilikte özsaygı gereksinimini incelemiş ve özsaygının evlilik uyumsuzluğu ve uyumu/doyumu ile ilgili bir öntahmin edici olduğu sonucuna ulaşmıştır. Genellikle çiftler, kendilerine çekicilik ve evlilik değeri konusunda güvenmekte ve bu alandaki ihtiyaçlarında doyum sağlamakta ve bu sayede evlilik uyumunu yakalayabilmektedir. Bulgulara göre; erkeklerin kendine güvensiz olması,

eşlerinin kendine ihanet edeceği algısının oluşması ve konudaki güven ihtiyacının doyuma ulaşmaması nedeniyle öznel iyi oluş negatif etkilenmektedir. Bunların yanı sıra basit ihtiyaçların karşılanması, ekonomik koşulların ve satın alma gücünün yüksek olması evlilik uyumunu/doyumunu etkileyen faktörler içerisinde yer almaktadır. Ayrıca cinsiyet farklılıkları, güç kavramları ve paranın yönetimi konularında kim daha güçlü ise karar mekanizmasının o olduğu bulgusuna da ulaşılmaktadır (Vogler ve Pahl, 1993).

Evlilik doyumunun ve etkileşiminin/uyumunun incelendiği bir çalışmada; çiftlerin yüksek uyumsuzluk konularında, süreçte negatif duygular besleyebildiği, fakat uzun dönemli stresle baş etme yöntemleri geliştirildikçe ve üstesinden gelinip evlilik uyumu yakalandığı takdirde, evlilikte doyum ve memnuniyetin arttığı belirtilmiştir. (Krokoff ve Gottman, 1989). Williams (1977), evlilik uyumu ve evlilik kalitesini incelediği çalışmasında; devam eden evlilik etkileşiminde çiftlerin eş olarak, evlilik kalitelerini değerlendirirken farklılıklar gösterdiklerini, her bireyin kendi evliliğini farklı şekilde yorumladığını ve buna göre sonuçlar elde ettiğini, birlikte geçirdikleri zamanın etkililiğini tanımlamakta zorlandıklarını ve evlilik kalitesinin değerlendirilmesinin çiftlerin ilişkilerinde ve evlilik uyumlarında ne kadar etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte etkileşimin kalitesi arttıkça, evlilik doyumu da artmakta ve doyum sağlandıkça, evlilik uyumu da bundan olumlu yönde etkilenmektedir.

Miller, Hollis, Olsen ve Law (2013) tarafından, evlilik kalitesi/uyumu ve sağlık arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmada; evlilikte, mutluluğa adanan ilk değerlerin ve evlilik problemlerinin direk olarak fiziksel sağlığı etkilemekte olduğu, evlilik mutluluğuna yönelim gösteren ve uyumu yakalamaya çalışan bireylerin sağlığının da iyi gitme eğilimi olduğu ortaya konulmuştur. Evlilik uyumunu/kalitesini yakalamaya yönelik çiftlerin gösterdiği gayret ve çabalar, bu yöndeki negatif ve pozitif duyguları, çiftlerin hayat boyu devam eden sürecini ve fiziksel durumunu, belirledikleri durum doğrultusunda değiştirmekte, isterlerse kendi yönlerini ve durumla ilgili tutumlarını kendileri belirleyebilmektedirler. Villa ve Prette (2013) tarafından yapılan araştırma sonucunda; evlilik doyumu ile ilgili ilişkinin kabulü ve evli bireylerin sosyal görevleri arasında anlamlı korelasyon belirlemişler ve evlilik becerilerini proaktif kontrol, reaktif kontrol ve empati yeteneği olarak ayırmışlardır. Bu çalışma, çiftlerin kendi becerilerini tanımlayıp evlilik uyumunu/kalitesini/doyumunu sağlamak amacıyla karşılıklı empati kurduklarında evlilik doyumlarını yükseltebileceklerini göstermektedir. Bunun yanı sıra erkeklerin evlilik doyumu, destekleyici konuşma, kendine güvenme ve empati yetenekleri, bayan eşlerin evlilik doyumunu da artırmaktadır. Yani bir çiftin sosyal becerisi ve bu konuda karşı taraftan doyum alması, evlilik uyumunu/doyumunu/kalitesini artırmaktadır. Cinsiyet, bu sosyal becerilerde önemli bir etken olarak ortaya çıkmaktadır. Bireysel iyi oluş, çiftlerin

iletişimi ve bu iletişime biçtikleri değer, evlilik uyumunu olumlu yönde etkilemekle birlikte evlilik uyumu için bir ön tahmin edici olarak da kullanılabilir. Evlilik uyumu için bir ön tahmin edici olarak da kullanılabilir.

2. 1. 4. Evlilik Gücü ve Evlilik Dayanıklılığı

Evlilik gücü, evlilik sürecinde çiftlerin uyumlu bir şekilde hareket ederek sosyal ve ekonomik açıdan evliliklerini kuvvetlendirdiği ve evlilik dayanıklılığını artırdığı bir süreçtir. Evlilik gücü dinamik bir süreç olmakla birlikte durumlara ve zamana göre değişebilmektedir. Güç dengesi çiftler arasında iyi kurulduğunda evliliğin gücü de aynı oranda yüksek olmaktadır. Güç dengesi kayduğunda, eve daha çok kaynak sağlayanın evlilik içerisinde daha çok güce sahip olması bir asimetri yaratmaktadır. Bu durumda çiftler arasında bir kötüye kullanıma neden olabilmektedir. Çiftler arasında bu işlev bozukluğu güç pazarlıklarına neden olabilmektedir (Blau, 1964). Evlilik gücünü kültürler arası inceleyen bir çalışmada eşler arasındaki güç ilişkisi sosyal ve ekonomik bağlantıları olan ve bu sayede çiftlerin kendini tekrar tanımladıkları bir sistemdir (Rodman, 1972).

Evlilik dayanıklılığı, çiftlerin yaşamın zor koşullarında evlilik kurumunu dış etkenlerden korumak ve aynı zamanda kişisel ağlar oluşturarak evlilik uyumunu/doyumunu arttırdıkları evlilik olgusudur. Blood (1969) akrabalık ilişkileri ve evlilik dayanıklılığı ile ilgili yaptığı çalışmada, akrabalık ilişkisinin evlilik dayanıklılığına neden olduğunu vurgulamıştır. Çünkü evlilik dışarıdan içeriye doğru ilerleyen bir sistemler ağıdır. Lundgren, Jergens ve Gibson (1982) yaptıkları çalışmalarında; evlilik gücü paylaşımının evlilik dayanıklılığını artırdığını ve çiftlerin diğerinin bakış açısıyla perspektifini görmesinin, evlilik dayanıklılığı üzerinde olumlu etkisinin olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

2. 1. 5. Evlilik Uyuşmazlığı

Sholfer ve Shoben (1986) evlilik ilişkisinde, ara ara krizler ve uyuşmazlıklar yaşandığını ifade etmektedir, bu kriz ve uyuşmazlıklar, ayrılma, boşanma, kadına veya erkeğe şiddet boyutlarına kadar gitmektedir. Evlilik uyumunu ve onu etkileyen dinamikleri net olarak anlamak için evlilik uyuşmazlığını ve uyuşmazlığa neden olan gerekçeleri net olarak görmek faydalı olacaktır. Bireyler evlenirken hem hukuki hemde sosyal olarak bir anlaşma yapmakta ve bu anlaşmayla birlikte tüm yaşamlarını birbirleriyle geçirme sözü vermektedirler. Bu söze istinaden bireyler, hayatın zorluklarına birlikte göğüs germektedirler. Evliliğin devamı, çiftlerin karşılaştıkları zorluklarla nasıl mücadele ettiklerine ve evlilik ilişkilerini nasıl yönettiklerine bağlı olmaktadır (Obiageli, 2009). Evlilik uyumsuzluğu; evlilikte eşlerin ilişkilerinde yaşadıkları zorluklar olarak tanımlanmaktadır. Evlilik uyuşmazlığı, evliliğin yıpranması, düşük evlilik kalitesi, ara ara evlilikten kaçma ve

evliliğin devamının bozulması olarak nitelendirilmektedir (Alan ve Johnson 1983). Evlilik uyumsuzluklarında kişilik farklılıkları, ekonomik durumlar, evlilik beklentisinin içinin doldurulamaması gibi faktörler önem arz etmektedir. Evlilik uyumsuzluğu birçok araştırmamanın konusu olmuştur ve bu kavramla ilgili teoriler ortaya çıkmıştır.

2. 1. 5. 1. Rol Model Kuramı

Bu kurama göre, çiftler arası çatışma rol uyumsuzluğu nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Çiftlerin rol model beklentileri ile evliliklerindeki roller uyuşmamaktadır (Mangus, 1957). Birçok çift evliliğe sadece evlilik fikriyle değil geçmiş deneyimlerinden elde ettiği fikir ve algılarla gelmektedir. Bireylerin nasıl olmalı, ne olmalı, nasıl yapılmalı gibi sorularla ilgili evlilikten beklentileri olabilmektedir. Evlilikteki her birey, sadece ne yapılmalı ile ilgili değil bu görevi kim yapmalı ile ilgili de beklenti içerisinde olmaktadır. Genellikle kişilik farklılıkları ve bu farklılıkların oluşturduğu beklentiler rol paylaşımını daha da sıkıntılı bir hale sokabilmektedir. Beklentilerdeki anlaşmazlıklar bireylerin farklı aile temellerinden gelmeleri, birbirlerinin özelliklerini yeteri kadar uyumlu hale getirememeleri ve bir sistem oturtamamaları nedenlerinden ortaya çıkmaktadır. Ortaya çıkan krizde, çiftler durumu yönetmekte zorlanmaktadır. Bir diğer faktör ise, çiftlerin bir diğeri hakkındaki benlik algısının var olandan veya beklendiğinden farklı olması durumudur. Bu durumda, çatışma ve uyumsuzluk meydana gelmekte uzlaşma sağlanamadığı içinde bireyler yıpranabilmektedir. Bu kurama göre, her evlilikte çiftler modellerle ilgili beklentilerini karşılayamıyorsa evlilik uyumsuzluğu ortaya çıkmaktadır (Obiageli, 2009).

2. 1. 5. 2. Psikodinamik Model Kuramı

Freud (1948) tarafından geliştirilen bu modelde, davranışlar bilinçaltı ve içsel dürtüler tarafından yönlendirilmektedir. Fakat davranışlarımızın çoğu bilinçaltımızda bekleyen anılar, arzular, sosyal korku ve utançla muhafaza edilmektedir. Evlilik uyumsuzluğunda veya hasta bir evlilikte birşeylerin yanlış gittiğini keşfetmek için daha derine inmek gerekmektedir. Böyle bir durumda eşlerin gelişimsel hikayeleri alınmalı ve her vaka tanımlanmalı, sendromlar incelenmeli, paylaştıkları ilişki tekrar değerlendirilmelidir. Bu kurama göre; sağlam bir evlilik, çiftlerin birbirlerini arkadaş olarak görerek, kendi geçmişlerini derin bir şekilde paylaşarak elde edilmektedir. Bireyler birbirlerinin varlığından mutlu olma, ekonomik ve sosyal olarak birbirlerini destekleme, kritik yaşam koşulları ile ilgili birbirlerinin kararlarına güvenme gibi olgularda birleşmektedirler (Obiageli, 2009). Bu kurama göre, evlilik uyumsuzluğu samimiyetsiz

ortamlarda, eşlerin birbirine güvenmediği, sorumluluklar konusunda dikkatsiz davrandığı ve güç savaşının olduğu durumlarda gözlemlenmektedir.

2. 1. 5. 3. Kurumsal Kuram

Minuchin'ün (1974) oluşturduğu bu kurama göre, evlilik uyumsuzluğu evlilikte kişiliklerin bir diğer kişiliği yok etmeye çalışmasıyla ortaya çıkmaktadır. Uyuşmazlık, bireylerin dünya algısı konusunda birbirleriyle uyuşmaması durumunda ortaya çıkmaktadır.

2. 1. 5. 4. Evlilik İletişimi Kuramı

Bu kurama göre, evlilik uyumsuzluğu evlilikte uygun olmayan iletişim yolları denendiği için ortaya çıkmaktadır. Weakland'a (1956) göre, uyumsuzluk bireylerin iletişimi yeteri kadar kullanmamasına, iletişimin kalitesizliğine bağlı olabilmektedir. İletişim eksikliğinde, eşler birbirine verdikleri mesajlarda eksik kalabilir, yanlış anlamalar meydana gelebilir veya tamamen kopuk bir iletişim gerçekleştirebilirler. Böyle bir durumda, bireyler birbirlerinden gelen iletişim kanalları kapatmakta veya yok saymaktadırlar. Bunun sonucu olarak, çiftler çatışma, incinme, kabul görmeme gibi duyguları yaşamaktadırlar (Ledermann, Bodenmann ve Rudaz 2010). Bu kurama göre iletişim üçe ayrılmaktadır. Sentetik aşama bilginin transfer edildiği aşama, semantik aşama bilginin alındığı aşama, pragmatik aşama ise bilginin etki ettiği aşama olarak değerlendirilmektedir. Bu bilgi akışında bir kopukluk olduğunda iletişim bozulmakta ve uyumsuzluk başgöstermektedir.

2. 1. 5. 5. Sosyal Öğrenme Kuramı

Bandura (1977) tarafından oluşturulan bu kuramda, eşler sorumlulukları konusunda dikkatli davranmadıkları takdirde evlilikte uyumsuzluk yaşanmaktadır. Bir evlilikte uyumsuzluk oluştuğunda çiftler sorumluluklar konusunda birbirlerini suçlamaya başlarlar. Tartışmanın konusu genellikle farklılık göstermektedir. Sosyal öğrenme kuramında, evlilik uyumsuzluğu çiftlerin birbirleriyle ve çevreleriyle anlamlı bir etkileşime giremediklerinde de ortaya çıkmaktadır. Harold, Shelton, Morey ve Cummings (2004) tarafından yapılan çalışmaya göre, evlilik uyumsuzluğu, çocukların psikolojik stresini artırmakta iç ve dış problemleri daha fazla kafaya takmalarına neden olmaktadır. Ivenuk, Waite, Laumann, McClintock ve Tiedt (2014) yaşlılar ve evlilik uyumsuzluğu ile ilgili yaptıkları çalışmalarında, evlilik uyumsuzluğunun cinsiyete, yaşa, sosyoekonomik düzeye bağlı olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca fiziksel sağlık, nörotizm, abartılı kişilik gibi kişilik özelliklerinin evliliği etkilediğini belirtmişlerdir. Choi ve Marks (2008) tarafından evlilik uyumsuzluğunun

depresyon gibi negatif duygulara neden olup olmadığının araştırıldığı çalışmada; evlilik uyumsuzluğunun/uyuşmazlığının depresyon ve fonksiyon kaybına neden olduğunu ortaya koymuşlardır. Geok ve Lian (2006) tarafından yapılan bir diğer çalışmada; evlilik uyuşmazlığı ile sağlık ve sosyal desteğin ilişkisi araştırılmış ve evlilik uyuşmazlığını atlatan bireylerin sağlıklarının pozitif olarak ilerlediği sonucuna ulaşmışlardır.

2. 1. 6. Evlilik ve Evlilik Uyumu

İnsan topluluğunun tarihi, toplumun kalıcılaştırılması, ölümsüzleştirilmesi ve devam ettirilmesi esasına dayanmaktadır. Evlilik, bu topluluğun üç ana esasına hizmet eden yegâne etmenlerden biridir. Evlilik; dünyanın yaratılışı kadar eski bir terimdir (Wimalasena, 2016). Evlilik kavramsal bakışla; bir kadın ve erkeğin kalıcı bir birliktelik kurarak hayatlarını birleştirmesi ve çocuklar yetiştirmesi olarak tanımlanmaktadır. Ayrı bir kurum oluşturma durumudur. Kendiliğinden değerlidir. Revizyonist bakışla değerlendirildiğinde; özel yaşamın paylaşılmasını öngören, çiftlerin birbirlerini severek ve beğenerek oluşturdukları bir sistemdir (Girgis, George ve Anderson, 2011). Eşler arasındaki evlilik ve evlilik uyumunu anlamak için evlilik tiplerini de iyi tanımlamak ve anlayabilmek önem arz etmektedir. Buna göre; beş tip evlilik çeşidi vardır. Bunlar; Cansızlaşmış Çiftler, Uyumlu Çiftler, Çatışmalı Çiftler, Geleneksel Çiftler ve Güçlü çiftlerdir (Olson ve Fower; 1993).

Cansızlaşmış Çiftler/Evlilikler: Evliliklerinden memnun değildirlir. Büyük bir çoğunluğu oluştururlar. Daha az eğitimidirlir ve daha genç olma eğilimindedirlir. Çok kısa süre evli kalırlar ve genellikle evlilikleri boşanma ile son bulur.

Uyumlu Çiftler/Evlilikler: Evlilik etkileşimleri iyidir. Ebeveynlik görevlerini ortaklaşa hallederler. Daha eğitilmiş ve daha iyi iş olanaklarına sahiptirler.

Çatışmalı Çiftler/Evlilikler: Evlilik ilişkilerinde birliğe sahip değillirdir. Genellikle düşük eğitilmiş ve düşük gelirli dirler. Başlarına gelenleri din olgusuyla açıklamaya çalışırlar. Problem çözmede iletişim kurmada zayıftırlar.

Geleneksel Çiftler/Evlilikler: Genellikle evliliklerini memnun olarak nitelendirirler. Kendilerini anne baba kavramlarıyla doldurmuşlardır. Genellikle, din olgusunda birleşirler ve evliliklerini buna göre temellendirirler. Ayrılma ve boşanma oranları düşüktür. Genellikle çok çocuk sahibi olmaya, genç evlenmeye eğilimlidirler.

Güçlü Çiftler/Evlilikler: Memnuniyetin en doruğunda olan çiftlerdir. Evlilik etkileşimleri kuvvetlidir. Yaşlı olma, uzun evlilikler sürdürme, daha eğitilmiş olma ve yüksek gelirlere sahip olma durumu sergilerler. Boşanma oranı çok düşüktür (Olson ve Fower, 1993).

Uyum, anlaşma anlamına gelmektedir. Evlilik uyumunu; eşlerin birbirlerine ve evliliğin bütünlüğüne uyum sağlayacak şekilde değişiklikleri kabul ettikleri, birbirleri ile iletişim sağlayabildikleri, anlaşmazlıkları her ikisinde mutabık kaldıkları çözümler

üretebildikleri ya da çatışmalardan uzak durdukları; böylece ikili ilişkilerinden ve evlilikten memnuniyet duydukları bir birleşme olarak tanımlamaktadır (Locke 1968'den akt., Çelebi ve Bal 2015). Sinha ve Mukerjee (1990) evlilik uyumunu; eşlerin birbirleriyle ve evliliklerinde mutluluk ve memnuniyet duygularının tamamı olarak nitelendirmektedir. Evlilik uyumunu yakalayabilmek ve evlilik kurumunu sürdürmek, evli bireylerin birincil hedefi haline gelmektedir.

Landis (1975) evlilik uyumunu; din, sosyal yaşam, ortak arkadaşlar, kanun, para ve cinsellik olarak altı alanda listelemektedir. Blood ve Wolfe'a (1960) göre bu liste; para, çocuklar, yeniden oluşturma, kişilik, kanun, roller, din ve cinsellik olarak sekiz alandan oluşur. Diğer yandan evlilik uyumu; sosyal aktiviteler, çocukların eğitim ve disiplini, finansal durumlar, iletişim, karşılıklı güven gibi alanlara bölünmektedir. Mace (1987) ise evlilik uyumunu; değerler, çiftlerin olgunlaşması, iletişim, tartışmaları çözme, uygun roller, kooperasyon, ebeveynlik olarak bölmektedir. Bu nedenle asıl önemli olan, evlilik kavramını net olarak algılayabilmektir. Her evlilik farklı dinamiklere sahip olabilmektedir ve her evlilikte evlilik uyumunu etkileyen farklı değişkenler mevcuttur. Onyechi (2003) olaya farklı bir tanımla bakarak; iletişim bozukluklarının olması, cinsel doyumun az olması, aile ilişkileri, fakirlik gibi kavramların evlilik uyumunu olumsuz etkilediğini ve evlilik ilişkilerine zarar vererek krize yol açtığını ve evlilik uyumunu bozduğunu ifade etmektedir. Bunun yanı sıra; evlilik hassasiyeti, iyi iletişimde evlilik uyumunu olumlu etkilemekte ve evlilik ilişkisini güçlendirmektedir. Nwobi (1995), son zamanlarda evlilik kurumunun alarm verdiğini, boşanmaların, evlilik memnuniyetsizliğinin ve şiddetin arttığını, sevgi, yakınlık gibi kavramların azaldığını öne sürmektedir. Bu, evlilik uyumunun sadece pozitif duygulardan değil aynı zamanda negatif duygulardan da etkilendiğini gösteren önemli çalışmalardandır.

2. 1. 6. 1. Evlilik Uyumunu Etkileyen Değişkenler

Kişilik: Evlilik uyumunu etkileyen değişkenlerin başında kişilik gelmektedir. Kişisel farklılıklar, her bireyin kendi aile dinamikleriyle oluşturduğu kurallar bütünü, evlilik uyumunu direkt olarak etkilemektedir. Kişilik özellikleri; evlilik öncesi prediktörlerdir. Çünkü bireyler kişilik özelliklerine uygun kişilerle evlilik gerçekleştirmektedirler (Zoby, 2005). Kişilik özellikleri ve evlilik uyumu/doyumu üzerine yapılan bir çalışmada; kişilik özellikleri ve evlilik memnuniyeti arasında pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Najarpourian, 2012).

Evlilik uyumunu artırmak için, karşılıklı anlayış, farklı kişilik davranışlarını ve bu davranışın etkilerinin aza indirmek için bireyler, birbirlerinin kişilik özelliklerine karşı saygılı davranmak durumundadır. Evlilik içerisinde farklı zorluklar yaşandığında, herkes

olaylara kendi kişilik özelliklerine göre bakmaktadır (Yoder, 2011). Kişilik özellikleri beş ana başlıkta toplandığında; nörotik kişilik, abartıcı kişilik, deneyimlere açık kişilik, dürüst kişilik ve anlayışlı kişilik olarak tanımlanmaktadır (Lundberg, 2010). Çiftler arasındaki kişilik farklılıkları bir diğer bireyi etkileyebilmektedir (McCrae, 1991). Deneve ve Cooper (1998) kişiliğin, duygusal etkilenmelerde önemli rol oynadığını ifade etmişlerdir. Kişilik özelliklerine göre, negatif ve pozitif duygular değişkenlik gösterebilmektedir.

Sosyal değiş tokuş: Sosyal değiş tokuş kuramına göre evlilik uyumunu etkileyen etmenlerden bir tanesi her bireyin evliliğe getirdiği dinamikleri karşı tarafın kabul ederek özümsemesi esasına dayanmaktadır (Thibaut ve Kelly, 1959). Bu bir çeşit ödül ve sonuçları esasına göre hareket etmekte ve duygusal doyumlulukla bağdaştırılmaktadır (Nakanezny ve Denton, 2008). Her birey diğerinin yanında getirdiği ahlaki veya sosyal getirilere değer vermek durumundadır. Karşı taraf kendi fikirlerine özen gösterdiğinde, evlilik olumlu bir hal almaktadır. Bireyler kendi kaynağını birbirlerine sunarak evlilik uyumunu sağlamış ve birbirlerini güçlendirmiş olmaktadır (Corcoran, Crusius ve Mussweiller, 2011).

Ekonomik kaynaklar: Ekonomik durum, evlilik uyumunu etkileyen değişkenler arasındadır. Güven esasına dayalı olan ekonomik koşullar birlikte paylaşıldığında ve çiftlere yeni olanaklar sağladığında, evlilik uyumunu olumlu yönde etkilemektedir. Çiftler evlendiklerinde, ortak yaşama sahip oldukları gibi ortak bütçeye de sahip olmaktadır (Washburn ve Christensen 2008). Ayrıca, finansal uyumun evlilik ilişkilerini olumlu etkilediği bulgusunu vermektedirler. Evli bireyler, bekar bireylere göre finansal olarak daha iyi durumdadırlar. Çünkü, kendilerine finansal olarak eşler seçmektedirler ve sağlıklı bir evlilik çiftlerin finansal durumlarını da yükseltmektedir (Waite ve Gallagher, 2000). Aynı zamanda finansal durumun kötü olması evliliklerin boşanma ile sonuçlanmasına neden olabilmektedir. Para, evliliklerde çiftlerin tartıştığı konuların başında gelmektedir (Marshall ve Skogrand 2004). Finansal güvenliğin sağlanması ve pozitif anlamda paylaşımların yapılması da evlilik doyumunu ve uyumunu artırmaktadır. Chmielewska (2012) göre; ekonomik uyum ve getirdiği sosyal kaynaklar evlilik uyumunu pozitif yönde etkilemektedir. Ayrıca ekonomik durumlar sayesinde çiftler, birbirlerine daha fazla bağlanmakta ve kişiler arası bağımlılık oluşmaktadır.

Din ve ahlak: Din algısı ve dini inanışlardaki ortaklıklar ve tanrıya yakınlık evli çiftler arasında evlilik uyumunu etkileyen faktörler arasında bulunmaktadır. Çiftlerin ortak dini inanışları, evlilik ilişkilerini olumlu yönde etkilemektedir (Prabu ve Stabbord, 2013). Partnerler arası dini iletişim, evlilik kalitesini olumlu etkilemektedir.

Yaş: Evli bireyler arasındaki yaş farkının az olması ideal olarak tanımlanmakta ve evlilik uyumunu olumlu yönde etkileyeceği varsayılmaktadır (Lehrer, 2006). Aynı zamanda

evlilik kavramını anlama ve uyum sağlama konusunda yaş etkin bir rol oynamaktadır. Bireyler olgunlaştıkça ve yaşla birlikte evlilik uyumunu daha iyi sağlamakta ve oluşan krizler karşısında daha toleranslı olabilmektedirler.

Sevgi: Sevgi en çok istenilen ve arzu edilen duyguların başında gelmektedir (Oltramari, 2009). Evlilik kararı alırken sevgi dikkat edilen ölçütlerin başında gelmekte ve evlilik kalitesini artırmaktadır (Haack ve Falcke, 2014). Karşılıklı sevgi, karşılıklı iletişim, problem çözme becerileri, eşleri birbirlerine daha fazla yaklaştırmaktadır. Evlilik uyumunu yakalayan kişilerin iletişimlerinin de kuvvetli olduğu yapılan araştırmalarca desteklenmektedir (Janetius, 2004).

Doğurganlık/anne-baba olma durumu: Doğurganlık, ailenin bir çocuğa sahip olması ve o çocukla birlikte, bireylerin eş olma durumundan anne baba olma durumuna geçişleri evlilik uyumunu etkileyen değişkenler arasındadır. Evlilik, çocuğa içinde yaşayabileceği ve etkilenebileceği bir çevre sunmaktadır (Fincham, 1998). Çocuk, aile bütünlüğünü sağlayan en önemli etmen olarak değer kazanmakta ve evlilik uyumunu artırmaktadır.

Karşılıklı güven: Karşılıklı güven ikili ilişkilerde, hayatımızın her alanında oldukça önemli olmakla birlikte, evlilik uyumunda çiftler için de önem arz etmektedir. Evlilik, hayat boyu devam eden bir süreçtir ve eşlerin birbirine güvenmesi, evlilik kurumunu daha kolay yaşanabilir bir hale getirmektedir. Güçlü bir ilişki oluşturabilmek için güven kaçınılmazdır (Bosch, Fox ve Brand 2007). Güven duygusu, evlilik ilişkilerini olumlu etkilemekte ve evlilik sağlamlığını artırmaktadır (Blau, 1964).

Evliliğin zamanı: Bazı kaynaklar aile yapısının evlilik zamanında önemli olduğunu savunmaktadır. Yetişkinlik veya gençlik dönemindeki evlenme zamanları evliliği etkilemektedir. Aynı zamanda değişen dinamiklerle bu etki giderek zayıflamaktadır (Wolfinger, 2003).

Cinsiyet: Kadınların ve erkeklerin evlilikten beklentileri farklılık gösterebilmektedir. Fakat karşılıklı takdir görme, finansal durumda kadın erkek dengesi, hayattan beklentilerdeki benzerlikler, her iki cinsiyet grubu için de değerlidir ve beklentiler paralel bir şekilde devam ettiğinde evlilik uyumunu olumlu etkilemektedir (Garcia ve Tassara 2003' ten akt., Villa ve Del Prette; 2013). Aynı zamanda değişen dünya koşulları, çalışan anne kavramı, erkeğin ve kadının evlilikten beklentisinin farklı olması evlilik uyumunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Daha önceki yıllarda yapılan araştırmalara göre; erkekler kadınlardan daha fazla evlilikten yarar sağlamaktadır fakat günümüzde evlilik doyumu/uyumu üzerindeki cinsiyet etkisi giderek değişmektedir (Amato, Johnson, Booth, ve Rogers, 2003' ten akt., Ogletree, 2015).

2. 1. 6. 2. Evlilik Uyumu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Ülkemizde evlilik uyumu ile ilgili farklı akademik alanlarda çalışmalar yapılmaktadır. Özbey (2012) tarafından yapılan bir çalışmada, evlilik uyumunun çocukların problem davranışlarını doğrudan etkilediği, anne baba arasındaki ilişkinin doğrudan çocuğa yansıdığını ortaya konmuştur. Evlilik ve sosyo-demografik özelliklerin araştırıldığı bir diğer çalışmada; evlilik yaşının artmasının, kadınların evlilik uyumunu artırdığı, kadınların genelde evlilik uyumunu sağlamak amacıyla sessiz kaldığı, kadınların evlilik süresi, cinsel ilişkileri ve duygusal bağlılıkları arasında olumlu bir ilişkinin bulunduğu ortaya konmuştur (Yalçın, 2014).

Kublay ve Oktan (2015) tarafından yapılan bir diğer araştırma da; evlilik uyumu, değer tercihleri ve mutluluk algısı açısından incelenmiş, onur, kariyer, mutluluk, romantik değerler, insan onuru, maneviyat, entellektüellik, kariyer ve toplumsal değerler ile evlilik uyumu arasında anlamlı ve olumlu yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Materyalistik değerler ile evlilik uyumu arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Evlilik uyumu ile bireysel mutluluk arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bozkuş ve Araz (2015) tarafından yapılan bir diğer çalışmada; evlilik uyumu ve kişisel özellikler arasındaki ilişki incelenmiş ve örtük narsisizm ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide reddedilme duyarlılığı ve ideal eş ölçütüne göre tanımlanan eşe yönelik olumlu yanılısamanın tam aracı rol üstlendiği görülmüştür. Evli bireylerin doğum sıralarının, evlilik uyumu ile ilişkisini inceleyen bir diğer çalışmada; eşiyile aynı doğum sırasına sahip bireylerin evlilik uyumu puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Çelebi ve Bal, 2015). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisine bakılan bir diğer çalışmada ise; major etkenin empati olduğu gözlenmiş ve empati oranının yüksekliğinin evlilik uyumunu olumlu etkilediği gözlenmiştir (Tutarel- Kışlak ve Çabukça, 2002). Eşler arasındaki uyumu, kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalarla açıklayan bir diğer çalışmada; benlik algısı, psikolojik uyum, akademik başarı gibi konular yaklaşımlarla açıklanmış, ayrıca çatışma ortamının nasıl yorumlandığı aktarılmıştır (Yılmaz, 2001). Arkadaşlık ilişkilerinin evlilik uyumuna etkisinin incelendiği çalışmada da; arkadaş ilişkilerindeki memnuniyetin evlilik uyumunu artırdığı ortaya çıkarılmıştır (Şener ve Terzioğlu, 2006). Evlilik uyumunun demografik etmenlere bağlı olup olmadığını araştıran bir diğer çalışmada ise; düşük eğitim ve ekonomik düzeyin evliliklerde uyumu düşürdüğü ortaya çıkmıştır (Şendil ve Korkut, 2008). Aydın ve Tutarel- Kışlak (2009) tarafından yapılan çalışmada; çocuk sayısı, evlilik yaşı, eğitim düzeyi ve evlilik süreleri evlilik uyumunu etkilemektedir bulgusuna ulaşılmıştır.

Evlilik uyumu, evlilik doyumu, evlilik gücü, evlilik kalitesi, evlilik ilişkileri adı altında yurt dışında önemli çalışmalar bulunmaktadır (Comings, Harold, Morey ve Shelton 2004;

Chmielewska, 2012; Falck ve Haack, 2014; Fincham, 1998; Gottmann ve Krokoff, 1989; Ko, 2012). Yapılan çalışmalar, evlilik uyumunu daha çok mutluluk, doyum, kendini gerçekleştirme, bireysel bağlılıklar, kalite gibi kavramlar altında açıklamaya eğilim göstermektedirler (Veldrole-Brogan, Vail ve Brandford, 2010). Evlilik kalitesinin değerlendirildiği bir araştırmada (Fincham ve Bradburry, 1986), evlilik kalitesinin değerlendirilmesinin evlilik uyumuna ve evlilik doyumuna bağlı olduğu vurgulanmıştır. Evlilik kalitesini ilk araştıran çalışmaların, yetersiz bilgiler içerdiğini ve daha çok evlilik içi tecrübelerle dayandığı ifade edilmektedir. Ayrıca, evlilik kalitesinin kişiler arası etkileşime, ilişki memnuniyetine, karşılıklı iletişime ve sohbeta bağlı olduğunu ortaya konmuştur. Evlilik kalitesini ölçmekteki ana amacın, bu konudaki geçerlilik çalışmalarını yükseltmek olduğunun altını çizmiştir. Evlilik kalitesi ve uyumu artırıcı faktörlerin araştırıldığı ve değişen dünyada evlilik ilişkilerini inceleyen bir diğer çalışmada; evlilik kalitesini etkileyen faktörler arasında kültür önemli bir yer tutmaktadır (Adam, 1988). Çalışmanın bir diğer amacı, kültürel değişikliklerin evlilik olgusunu/uyumunu/doyumunu nasıl değiştirdiğini gözler önüne sermektir. Değişen dünyada çiftlerin birbirlerine yakınlığı, kişisel problemleri, aile ve arkadaş ilişkileri, cinsel ilişkileri, ekonomik yapıları, cinsiyet rolleri, endüstrileşme ve sosyalleşme ile birlikte değişim göstermektedir. Bu değişkenler, evlilik uyumunu ve kalitesini etkilemektedir (Shen, 2012).

Evlilik etkileşimi yine evlilik uyumunu ile bağlantılı olan çalışmalar arasındadır. Evlilik etkileşimi ve evlilik doyumunu birbirini olumlu yönde etkileyen, evlilik uyumunu artıran faktörler arasındadır. Gottman ve Krokoff (1989) evliliği, boylamsal bir bakışla incelemişler ve mutlu bir evlilikle mutsuz bir evlilik arasındaki farkın neden kaynaklandığını bulmayı amaçlamışlardır. Evlilik etkileşimini inceleyen sistemik gözlemsel araştırmalar 1970' llerde başlamıştır. Evlilik içi sıkıntının, iletişimsel olduğu çalışmaları da, yine bu yıllarda ortaya çıkarılmıştır. Yine bu araştırmaya göre; negatif etkileşim mutsuz ve uyumsuz evliliklerde daha çok görülmektedir. Evlilik etkileşimi üzerine yapılan bir diğer araştırmada; çiftlerin birlikte geçirdiği zaman, evlilik ve aile ilişkileri, ailenin birlikte geçirdiği zamanın kalitesi ile bağlantılı olduğu ifade edilmiştir (Williams, 1977). Bir diğer araştırmada, partnerlerden eve daha çok gelir getiren, daha eğitilmiş olan, statüsü daha yüksek olanın evlilikte daha çok karar verdiği, daha az sorumluluğu olduğu gözlenmiştir. Bu olguların hepsi evlilik uyumunu etkilemektedirler (Ko, 2012).

Chmielaska (2012), evlilik kalitesi ile kişiler arası bağımlılığı araştırdığı araştırmasında; yüksek evlilik kalitesinde bağımlılık olgusunun daha düşük olduğunu vurgulamıştır. Veldrale- Brogan ve diğerleri (2010) tarafından, evlilik erdemleri, kişisel iletişim ve ilişki uyumu üzerine yapılan araştırmada; evlilik erdemlerinin ve iletişimin kişisel iyi oluşla ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca güçlü bir karakterin evlilik ve ilişki

uyumunda önemli bir etkiye sahip olduğunu söylemektedir. Adams (1996), evlilik statüsü ve mutlulukla ilgili yaptığı araştırmasında; evli erkek ve kadınların mutlu olduklarını ve mutluluklarının arttığını, bunun sebebi olarak da evliliğin bireylere sosyal kontrol, sosyal destek ve psikolojik ödül sağladığını ifade etmiştir. Ayrıca yaşam doyumu, psikolojik iyi oluşla bu olguları destekleyerek evlilik uyumunu ve evlilik statüsünü koruduğunu ifade etmektedir.

2. 2. Literatür Taramasının Sonucu

Mutluluğu arayış, ilk insanın varlığına kadar uzanan bir olgudur. Mutluluk, öznel iyi oluş kavramıyla açıklanmaktadır. Öznel iyi oluş, bireyin hayattan duyduğu memnuniyet ve doyumla doğrudan bağlantılıdır. Öznel iyi oluş, keyif, mutluluk, gurur vb. olumlu duyguların yanı sıra, acı, keder, hüznün vb. olumsuz duyguları da içe alan geniş bir kavramdır. Öznel iyi oluşun yüksek olması için pozitif duyguların daha fazla yaşanıyor olması gerekmektedir. Öznel iyi oluşu etkileyen faktörlerin başında yaşam memnuniyeti gelmektedir. Evli bireylerde yaşam memnuniyeti evlilikte yaşanan olumlu/olumsuz duygularla bağlantılıdır. Evliliğin süresi, demografik-sosyoekonomik yapılar, yaş, sağlık, yaşam standartları vb. faktörler öznel iyi oluşu etkilemektedir. Yapılan araştırmalarda evlilik sürecinin öznel iyi oluşu, yaşam doyumunu, mutluluğu önemli derecede etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Evlilik, kadın ve erkeğin hayatlarını birleştirerek bir arada yaşaması ve çocuk sahibi olmalarından ibaret gibi görünse de, aslında toplum, kültür, yasalar, aileler vb. bir çok değişkenin etkisi altında kalan kompleks bir yapı olarak kabul edilmektedir. Her evliliğin amacı, uyumlu ve mutlu bir aile kurmak olsa da evliliği etkileyen pek çok değişkenin olması evli bireylerin uyumunu ve mutluluğunu zorlaştırmaktadır. Evliliklerde yaşanan sorunların her zaman diliminde olduğu kabul edilmekle birlikte, boşanmaların artışının eskiye göre daha fazla olduğu yapılan çalışmalarda ortaya konmuştur. Evlilik uyumunu etkileyen değişkenlerin başında, evli bireylerin kişilik özellikleri, doğup büyüdüğü sosyo-kültürel çevre, ekonomik durumları, değer yargıları, inançları, karşılıklı sevgi ve saygının olması, karşılıklı olumlu iletişim kurabilme, problem çözme becerileri, birbirine güven duyma, evlilik yaşı ve anne baba olma durumu gelmektedir. Bu değişkenlerin evlilik uyumuna etkileri yapılan çalışmalarla dile getirilmiştir. Ayrıca, evlilikte ekonomik gelirin öznel iyi oluşu ve evlilik uyumunu doğrudan etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Evli bireyler arasında, ev içerisinde görev paylaşımının adaletli olmasının da, öznel iyi oluşu etkilediği saptanmıştır. Yapılan araştırmalar değerlendirildiğinde evlilik uyumu ile öznel iyi oluş arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Evli bireylerin mutluluğu da, evlilikte uyumu sağlamada önemli bir değişken olarak ele alınmaktadır. Bu nedenle, evli bireylerin mutluluğu üzerine de pek çok araştırma yapılmaktadır. Evlilikte uyumlu ve

mutlu olunması genel yaşam memnuniyetini arttırırken, öznel iyi oluşun yüksek olması da evlilikte uyumu ve mutluluğu olumlu etkilemektedir. Evli olan bireylerin öznel olarak daha mutlu oldukları yapılan araştırmalarda ortaya konulmuştur. Uyumlu ve mutlu evliliklerde, bireylerin olumlu duyguları daha yoğun yaşıyor olmaları, öznel iyi oluşlarını olumlu etkilemektedir. Uyumsuz evliliklerde ise, doyum ve memnuniyet azalmaktadır. Doyum alanlarında olumsuz deneyim yaşayan bireylerin öznel iyi oluşu da olumsuz etkilenmektedir. Ayrıca dışadönük kişilik yapılarındaki insanlar, yaşam olaylarına daha pozitif yaklaştıkları için öznel iyi oluş düzeyleri yüksektir. Evlilik kalitesi öznel iyi oluşu yükseltmekte, evlilikteki memnuniyetsizlik de öznel iyi oluşun azalmasında etkili olmaktadır.

Evlilik uyumuna ve evlilikte yaşanan doyuma bağlı olarak evliliğin kalitesi ve evli bireylerin öznel iyi oluş düzeyi değişmektedir. Evlilikte yaşanan sorunların en önemlisi eşlerin birbirleriyle olan iletişimlerinde yaşadıkları sorunlardır. Yapılan çalışmalarda, olumsuz iletişimin uyumsuz evliliklerde daha çok olduğu vurgulanmıştır. Günümüzde, evlilik uyumunu artırıcı birçok değişken ele alınarak, evlilikte mutluluğu yakalamaya yönelik yapılan araştırmalar devam etmektedir. Evli bireylerin ihtiyaçlarının belirlenmesi ele alınan birçok değişkenden biridir. İhtiyaçları açıklayan ve evlilik uyumunu anlamayı sağlayan pek çok kuram bulunmaktadır. Kuramlarda da dile getirildiği gibi insanoğlunun fizyolojik ihtiyaçlarının yanı sıra psikolojik ihtiyaçları da bulunmaktadır, psikolojik ihtiyaçların giderilmesi de, fizyolojik ihtiyaçların giderilmesi kadar önemlidir. Psikolojik ihtiyaçları açıklayan öz belirleme kuramı özerklik, ilişkili olma ve yeterlilik ihtiyaçlarının giderilmesinin önemini ortaya koymaktadır. Bu ihtiyaçların karşılanmasının akıl ve ruh sağlığı için oldukça önemli olduğunun altı çizilmektedir. Evli bireylerin, fizyolojik ihtiyaçlarının yanı sıra temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu, evlilikteki memnuniyeti arttırmaktadır. Evlilikte bireysel farklılıkların olabileceği vurgulanmakta, bireylerin uyumu/doyumu için kendi amaçlarını ortaya koyması, beklentilerinin karşılanması, özerkliğinin desteklenmesi gerektiği ifade edilmektedir. Ayrıca, evli bireylerin ilişki kurma ihtiyacının da birey olarak kendilerini ortaya koyma ve kabul edilme duygusunun doyumu etkilediği kabul edilmektedir. Yapılan araştırmalarda elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, basit fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçların karşılanması ilişkileri, evlilikte uyumu ve evli bireylerin mutluluğunu etkilediği sonucuna ulaşılmaktadır.

Son yıllarda evlilikte uyumun ve mutluluğun araştırıldığı değişkenlerden biri de mizahtır. Mizah, kişiliğin içindeki bilinç ve duyguların eğlenceli bir şekilde iletişime geçmesi olarak tanımlanmaktadır. Evli bireylerin mutluluğu ve mizah üzerine yapılan araştırmalarda, mizah tarzları, fizyolojik ve psikolojik öznel iyi oluş için kuvvetli bir prediktör olarak tanımlanmaktadır. Kişilik ve mizah tarzları birbiriyle ilişki içerisindedir.

Kendini geliştiren mizah olumlu kişilik özelliklerine sahipken kendini yıkıcı ve saldırgan mizahtaki kişiler olumsuz kişilik özelliklerine sahiptirler. Kadınların saldırgan ve kendini yıkan mizah tarzları erkeklere göre daha yüksek skorlara sahiptir. Yıkıcı mizahı kullanan eşler arasında boşanma daha çok yaşanmaktadır. Eşlerin kullandıkları mizah tarzları, evliliğin bozulması veya kalıcı olmasını etkilemektedir. Uyumlu mizah tarzları evlilikte doyumunu ve memnuniyeti arttırırken, uyumsuz mizah tarzlarının kullanılması evlilikte doyumunu ve memnuniyeti azaltmaktadır. Yapılan araştırmalarda belirtildiği gibi, mizah iyi oluşu sağlayan olumlu duyguları desteklemekte, çatışmaları azaltmaktadır.

Yapılan literatür taraması sonucunda psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçların ve mizah tarzlarının evlilik uyumunu, doyumunu, kalitesini ve evlilik ilişkisini farklı yönleriyle etkilediği ve farklı alanlarda negatif veya pozitif ilişkililik sonucuna ulaştığını ve öznel iyi oluşu üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Öznel iyi oluş, bireylerin genel mutluluk algılarını ve değerlendirmelerini ortaya koymaktadır. Bu yönüyle evli bireylerin öznel iyi oluş düzeyine etki edecek faktörlerin araştırılması, anlaşılması, bu yönde çalışmaların yapılması, koruyucu önlemler alınması açısından önem arz etmektedir. Öznel iyi oluş ve evlilik dinamikleri birçok yönüyle araştırılmaya müsaittir. Felsefe, psikoloji, ekonomi ve sosyoloji alanlarının hepsinde kendine yer edinmekte ve üzerine birçok kuram oluşturulmaktadır. Bu kuramlar çerçevesinde bireylerin mutluluğu, öznel iyi oluş düzeyi, evlilik uyumu, uyumsuzluğu, dayanıklılığı, gücü farklı bakış açıları ile değerlendirilmiştir. Literatürün tamamına bakıldığında, ihtiyaçların giderilmesi, mizah tarzlarının geliştirilmesi, kullanılması ve evlilikte uyumun yakalanması öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir. Bu ngr ile yola çıkarak bu araştırmanın, öznel iyi oluşu etkileyen değişkenleri anlama ve uyumlu evlilikler sağlamak için ciddi bir kaynak olacağı düşünülmektedir.

3. YÖNTEM

3. 1. Araştırma Modeli

Evli bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri ile evli bireylerin kullandıkları mizah tarzları, temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu ve evlilik uyumuyla olan ilişkisinin incelendiği bu araştırmada, ilişkisel ve nedensel araştırma modeli kullanılmıştır. Karasar (2003), iki ve daha çok sayıdaki değişken arasındaki birlikte değişimin varlığının ve/veya derecesinin ilişkisel tarama modeli ile yapılan araştırmalarda belirlenebileceğini belirtmektedir. İlişkisel tarama modeli, iki değişken arasındaki ilişkinin düzeyini belirlemek isteyen araştırmacılar için faydalı bir modeldir. Nedensel araştırma deseninde ise değişkenler arasındaki ilişkiler belirlenerek birbirleri arasında var olan ya da tespit edilen neden-sonuç ilişkilerinin belirlenmesine olanak sağlanmaktadır (Gall, Gall ve Borg, 2003). Çalışma kapsamında oluşturulan kavramsal model yapısal eşitlik modeli ile incelenmiştir. Yapısal eşitlik modellemesi yapısal bir teorinin analizinde doğrulayıcı yaklaşımı temel alan istatistiksel bir tekniktir. Bu teori, nedensel bir süreci analiz etmektedir (Bryne, 2010). Yapısal eşitlik modellemesi, gözlenen ve gizil değişkenler arasındaki ilişkilerin yapısal modelini sınamaktadır (Harrington, 2009). Yapısal eşitlik modeli, regresyon gibi istatistiksel tekniklere kıyasla, birçok bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilerin modellenmesi ile karmaşık bir araştırma problemini tek bir süreçte, sistematik ve kapsamlı bir şekilde ele almayı sağlamaktadır (Anderson ve Gerbing, 1988). Yapısal Eşitlik Modelinin en önemli özelliklerinden birisi, gözlenemeyen değişkenleri neredeyse gerçek nesnelere gibi gözler önüne sermesidir. Gözlenemeyen değişken teorik olarak var olduğu düşünülen ve ancak birtakım göstergeler aracılığıyla ölçülebildikleri var sayılan değişkenlerdir. Ancak hiçbir zaman bu değişkenlerin birer teorik yapı oldukları unutulmamalıdır (Şimşek, 2007).

Bu araştırmada, uyumsuz mizah tarzları ve uyumlu mizah tarzlarından alınan puanlar bağımsız değişken, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve evlilik uyumu ölçeklerinden alınan puanlar aracı değişken öznel iyi oluş ölçeklerinden alınan puanlar ise bağımlı değişken olarak belirlenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiyi araştırmak, araştırmacının önemli bir parçasıdır. Bu aşamada bağımsız değişkenler olan uyumlu mizah tarzları ve uyumsuz mizah tarzları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide evlilik uyumunun ve psikolojik ihtiyaç doyumunun aracı rolü yapısal eşitlik modeli tekniği ile analiz edilmiştir. Yapısal eşitlik modeli tekniği yapılmadan önce çalışmada kullanılan değişkenlere ait ölçüm modelleri test edilmiştir. Bu kapsamda araştırmada kullanılan her bir ölçeğin

doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçme araçlarına ilişkin ölçme modelleri yapısal eşitlik modellemesi için uygun hale geldikten sonra aracılık testleri yapılmıştır.

3. 2. Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Yalova'da yaşayan evli bireyler oluşturmaktadır. Katılımcılar, evli bireyler arasından uygun örnekleme (convenience sampling) yöntemi ile seçilmiştir. Yapılan araştırmalarda, evrendeki bütün nüfusun kullanılması, en üstün araştırma şekli olurdu, ancak çoğu durumda araştırmaya, herkesi dahil etmek mümkün olmamaktadır, bu yüzden, araştırmacıların çoğu, uygun örnekleme yöntemini kullanmaktadır (Leiner, 2014). Uygun örnekleme yönteminde, temel varsayım örnekleme alınan bireylerin homojen olduğudur. Yani, rastgele seçilen bir örneklem ile nüfusun erişilemeyen kısmından toplanarak elde edilen araştırma sonuçlarının, farklı olmayacağı yönündedir. Bu nedenle, uygun örnekleme yönteminin uygulanması, diğer örnekleme yöntemlerine kıyasla, uygulanması en kolay olanıdır (Saunders, 2012). Bu çalışmanın araştırma grubunu oluşturan evli bireylerin, Yalova'nın sosyo-ekonomik yapısı göz önünde bulundurulduğunda (büyük şehirlere yakın olması ve farklı bölgelerden fazla göç alması evli bireylerin, farklı demografik özelliklere sahip oldukları kabul edilmektedir. Araştırma grubu, en az bir yıldır evli olan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 720 kişiden oluşmaktadır.

Tablo 1. Örneklemede Yer Alan Bireylere İlişkin Demografik Özellikler

Değişken	Grup	N	%
Cinsiyet	Kadın	355	51
	Erkek	343	49
Yaş Aralığı	20-30 yaş	57	8
	31-40	269	39
	41-50	271	39
	50-üstü	98	14
Eğitim Durumu	Ortaokul ve altı	29	4
	Lise ve üstü	657	94
Eşinin Eğitim Durumu	Ortaokul ve altı	80	12
	Lise ve üstü	589	84
Evlenme Yaşı	20 yaş altı	27	4
	20-25 yaş arası	288	41
	26-30 yaş arası	270	39
	31-35 yaş arası	74	11
	36-40 yaş arası	19	3
	40 ve yukarısı	12	2

Tablo 1'in devamı

Değişken	Grup	N	%
Evlilik Süresi	1-5 yıl arası	96	14
	6-10 yıl	136	20
	11-15 yıl	136	20
	16-20 yıl	145	21
	21 ve yukarısı	181	26
Eşiyle yakınlık düzeyi	Akraba	31	4
	Akraba olmayan	645	92
Eşiyle tanışma şekli	Kendisi	527	76
	Görücü Usûlü	143	21
	Görücü usulü	111	16
Evllenme şekli	Aşk	442	63
	Akraba	8	1
Çocuk Sayısı	Çocuğu olmayan	83	12
	Tek Çocuk	183	26
	İki Çocuk	324	46
	Üç veya daha fazla	79	11
Ailenin toplam aylık gelir durumu	Gelir giderden az	70	10
	Gelir gidere denk	413	59
	Gelir giderden fazla	209	30
Aile yapısı	Çekirdek aile	615	88
	Geniş aile	80	12

Araştırmaya 355 kadın (%51), 343 erkek (%49) toplam 698 evli birey katılmıştır. Araştırmaya katılanların yaş aralığı incelendiğinde; büyük çoğunluğu (%39) 31-40 yaş ile (%39) 41-50 yaş aralığı oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu değerlendirildiğinde, lise ve üstü 657 kişi (%94), ortaokul ve altı ise 29 kişi (%4) olduğu, bireylerin eşinin eğitim durumuna bakıldığında ise, lise ve üstü (%84), ortaokul ve altı 80 kişi (%12) olduğu görülmektedir.

Çalışma kapsamındaki bireylerin evlenme yaşı sorulduğunda; büyük çoğunluk (%41) 20-25 olarak bildirirken, en düşük yaş aralığı 20 yaş altı (%4) olarak belirlenmiştir. Araştırmada bireylerin eşiyle tanışma şekli sorusuna; kendisi 527 kişi (%76), görücü usulü 143 kişi (%21) olarak tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan evli bireylerin, evlilik şekli incelendiğinde, büyük çoğunluk (%63) aşk evliliği, en düşük ise akraba evliliği (%1) olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin toplam aylık gelir durumu incelendiğinde; gelir giderden az olan 70 kişi (%10), gelir gidere denk olan 413 kişi (%59), gelir giderden fazla olan 209 (%30) olduğu görülmektedir. Son olarak aile yapısı incelendiğinde çekirdek aile 615 kişi (%88), geniş aile 80 kişi (%12) olduğu tespit edilmiştir.

3. 3. Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplamak amacıyla, evli bireylerin bazı demografik özelliklerini belirlemek için hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu”, bireylerin iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla “Öznel İyi Oluş Ölçeği”, evli bireylerin kullandıkları mizah tarzlarını belirlemek için “Mizah Tarzları Ölçeği”, temel psikolojik ihtiyaçların doyum düzeyini belirlemek için “Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği” ve evli bireylerin evlilik uyumunu ortaya çıkarmak için “Evlilikte Uyum Ölçeği” kullanılmıştır. Veri toplama araçları aşağıda tanıtılmıştır.

3. 3. 1. Veri Toplama Araçları

3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda yaş, cinsiyet, eğitim durumu, evlenme yaşı, evlilik süresi, eşlerin evlenme şekli, eşle yakınlık düzeyi, eşler arasındaki yaş farkı, çocuk sayısı, aile yapıları, ekonomik gelir vb. çeşitli değişkenlerle ilgili maddeler yer almıştır.

3. 3. 1. 2. Öznel İyi Oluş Ölçekleri

Öznel iyi olma, bireylerin kendi refah düzeylerini değerlendirmeleri ile ilgilidir. Bu nitelikteki sorular, örneğin, yaşam memnuniyeti, mutluluk ve psikolojik mutluluk vb. sorular sorularak, insanların düşünce ve hislerini ölçerek, bir kişinin refah düzeyini belirlemeyi amaçlamaktadır. Soruları öznel yapan şey, kendisiyle ilgili gerçek bilgileri paylaşmasının istenmesidir. Değerlendirme yaklaşımı, katılımcıların hayatlarının değerlendirmesini yapmalarını gerektirir (Diener, 1994). Katılımcılardan genel yaşam doyumlarının ya da hayatlarının belirli yönlerini, örneğin sağlığı, işi, ilişkileri gibi memnuniyetleri hakkında bir değerlendirme yapmaları istenmektedir. Araştırmalar, öznel iyilik ölçümlerinin gelir, istihdam durumu, medeni hal, sağlık, psikolojik yapı ve büyük yaşam olayları gibi sağlıklı yaşam refahı göstergeleriyle iyi ilişkili olduğunu göstermiştir (Dolan, Peasgood ve Metcalfe 2008). Bu konuda en yaygın olarak kullanılan ölçekler Yaşam Doyum Ölçeği ve Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği'dir.

3. 3. 1. 2. 1. Yaşam Doyumu Ölçeği

Öznel iyi olmanın bilişsel yaşam doyumudur. Ölçek, Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilmiş ve Yetim (1993) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Toplam beş maddeden oluşan ölçek Likert tipindedir ve 1-7 arasında puanlanmaktadır. Yaşam Doyum Ölçeği, öznel iyi oluşun üç bileşenini, (yaşam doyumunu, öznel iyi oluşun olumlu ve olumsuz

yönleri), bireyin kendi değerlendirmesine dayanarak ölçmektedir. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için üç hafta ara ile iki kez uygulama yapılmış ve ölçeğin test – tekrar test güvenilirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Madde analizi çalışmasında ise ölçeğin madde puanları ile toplam puanları arasındaki korelasyon katsayısı Pearson Momentler Çarpım Korelasyon katsayısı ile hesaplanmıştır. Ayrıca ölçeğin güvenilirliğine yönelik yapılan çalışmada Cronbach-alfa güvenilirlik katsayısı .76 olarak elde edilmiştir. Yaşam doyumu ölçeğinde, maddelerin değerleri toplanarak toplam puan elde edilmektedir. Puan genişliği, 1-35 arasında değişmektedir. Puanlardaki artış yaşam doyumundaki artışa işaret etmektedir. Bu çalışma için ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı: .85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerliğini belirlemeye ilişkin yapılan DFA analizi sonucunda(χ^2 : 35,927; Sd: 5, χ^2 /Sd: 7,185 NFI: .98, CFI: .98, RMSEA: .06, SRMR= .060) ölçeğin iyi uyum gösterdiği tespit edilmiştir.

3. 3. 1. 2. 2. Olumlu-Olumsuz Duygulanım Ölçeği (PANAS)

Watson ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen ölçek, Gençöz (2000) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, 10 olumlu, 10 olumsuz duygu maddesi içermekte ve 5'li Likert tipine göre değerlendirilmektedir. Katılımcılardan, kendilerine en çok uyan seçeneği işaretlemeleri istenir (Hiç 1, Biraz 2, Orta Düzeyde 3, Oldukça 4, Çok fazla 5). Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği'nin her maddesi, 1-5 arasında puanlanmaktadır. Ölçek, bağımsız veya ayrı iki tip duyguyu ölçtüğünden dolayı, olumlu ve olumsuz duygu puanları, ayrı ayrı hesaplanır. Toplam olumlu ve olumsuz puanlar, 6 ile 30 arasında değişmektedir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında Cronbach Alfa (α) iç tutarlık katsayısı, Olumsuz Duygu için .83, Olumlu Duygu için .86 bulunmuştur. Yapılan testin tekrarı güvenilirlik hesaplaması sonucuna göre, Olumsuz duygu için .40, Olumlu Duygu için .54 korelasyon katsayısı elde edilmiştir (Gençöz, 2000). Olumlu- olumsuz duygulardan toplam puan almak için olumsuz duygu sorunları ters kodlanıp toplam PANAS puanı elde edilmiştir (Kim ve Hatfield, 2004).Bu çalışma kapsamında ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı: .74 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerliğinin tespit edilmesine yönelik yapılan DFA analizi sonucunda(χ^2 : 1071,103; Sd: 169, χ^2 /Sd: 6.638, NFI: .91, CFI: .94, RMSEA: .08, SRMR= .07) ölçeğin iyi uyum gösterdiği ortaya çıkmıştır.

3. 3. 1. 3. Mizah Tarzları Ölçeği (MTÖ)

Mizah tarzlarındaki bireysel farklılıkları ölçmek için, Rod Martin ve Patricia Doris (2003) tarafından geliştirilmiştir. Mizahın, zaman içinde istikrarlı kalmaya devam eden bir kişilik özelliği olduğu görülmüştür (Ruch,1998). Bununla birlikte, bireylerin günlük

yaşamlarında mizah kullanma biçimlerinde farklılıklar görülmekte ve farklı mizah tarzları kullanan bireyler, farklı sonuçlarla karşılaşmaktadır. Mizah Tarzları Ölçeği, bireylerin mizah tarzlarındaki farklılıkları belirlemek ve bu farklılıkların sağlık, refah, ilişkiler ve diğer sonuçlara nasıl etki ettiğini anlaşılır hale getirmek amacıyla geliştirilmiştir (Martin, 2003).

Ölçek, mizah tarzlarını dört alt boyutta sınıflandırmaktadır. Bunlar; Kendini Geliştirici Mizah, Katılımcı Mizah, Kendini Yıkıcı Mizah ve Saldırgan mizahtır. Bu dört boyut da uyumlu mizah tarzları (Kendini Geliştirici ve Katılımcı Mizah) ve uyumsuz mizah tarzları (Kendini Yıkıcı ve Saldırgan Mizah) olarak gruplanmaktadır. Ölçek, mizah için iki ana faktörü ölçmektedir. Birinci faktör, mizahın benliği geliştirmek veya başkalarıyla olan ilişkilerini arttırmak için kullanılıp kullanılmadığını ölçmektedir. İkinci faktör ise mizahın, faydalı mı yoksa zararlı ve yıkıcı mı olduğunu ölçmektedir. Bu faktörlerin birleşimi, dört farklı mizah tarzını oluşturmaktadır: Katılımcı Mizah, Kendini Geliştirici Mizah, Saldırgan Mizah, Kendini Yıkıcı Mizah. Mizah Tarzları Ölçeği, Türkçeye Yerlikaya (2003) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin, yapı geçerliğini test etmek için faktör analizi yapılmış ve orijinalinde olduğu gibi her biri sekiz maddeden oluşan dört faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Elde edilen faktörler, mizah tarzlarına ait varyansın %36.88'ini açıklamıştır. Mizah tarzları ölçeğinin, iç tutarlık (Cronbach Alfa) katsayısı sırasıyla; kendini geliştirici mizah için .78, katılımcı mizah için .74, saldırgan mizah için .69 ve kendini yıkıcı mizah için ise .67 olarak bulunmuştur. Mizah Tarzları Ölçeği, bireylerin hayatlarında mizah kullanma tarzını belirlemek için kullanılan 32 maddelik bir kişisel değerlendirme envanteridir. Katılımcılar, her maddeyi 1 ile 7 arasında değerlendirerek görüşlerini belirtirler. (ör. "İnsanları güldürmekten hoşlanırım") 1 (tamamen katılmıyorum) ile 7 (tamamen katılıyorum) arasındaki bir ölçekte yanıtlanır. Ölçekte "Kesinlikle Katılmıyorum (1)" ile "Tamamıyla Katılıyorum (7)" arasında değişen yedili Likert tipi bir derecelendirme kullanılmıştır. Her alt ölçek 8'er maddeden oluşmakta ve ters yönde puanlanan on bir madde bulunmaktadır. Bu maddeler; 1-7-9-15-16-17-22-23-25-29-31'dir. Her bir alt ölçekten alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar 7 ile 56 arasında değişmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksekliği ilgili mizah tarzının kullanım sıklığına işaret etmektedir. Bu çalışma kapsamında katılımcı mizah tarzı alt ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı: .72 olarak, Kendini geliştiren mizah tarzları alt ölçeğinin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı: .73 olarak, Saldırgan mizah tarzları alt ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı: .65 olarak, Kendini yıkıcı mizah tarzları alt ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı: .66 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerliğini tespit edilmesine yönelik yapılan DFA analizi sonucunda (χ^2 : 1972,242; Sd: 458, χ^2 /Sd: 4.306, NFI: .90, CFI: .90, RMSEA: .07, SRMR= .07) ölçeğin iyi uyum gösterdiği tespit edilmiştir.

3. 3. 1. 4. Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği

Öz belirleme kuramına dayanan bu ölçek, üç evrensel psikolojik ihtiyacı (özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma) belirtmektedir ve bu ihtiyaçların, insanların en iyi performansı gösterebilmesi ve refahının devam edebilmesi için sürekli olarak mutlaka karşılanması gerektiği vurgulanmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği, insanların bu üç gereksinimi ne derece karşıladıklarını değerlendirmektedir. Deci ve Ryan (1991) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlaması ise Bozgeyikli, Kesici, Sünbül ve Üre (2003) tarafından yapılmıştır. Kişinin üç gereksinimden (özerklik, yeterlik ve ilişkili olma) her birine yönelik memnuniyetin değerlendirildiği, üç alt ölçek bulunmaktadır. Her alt ölçekteki maddelerin puanlarının toplanması ile alt ölçek puanları, bütün ölçeğin puanlarının toplanması ile de toplam puan elde edilmektedir. Ölçeğin toplam puana ve alt ölçeklere yönelik iç tutarlık katsayıları, toplam 250 öğrenci üzerinde Cronbach Alpha yöntemiyle hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları, alt ölçekler için sırasıyla .71, .60, ve .74 ve toplamda .83'dir. Ölçeğin yapı geçerliğini sınamak için açıklayıcı (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmış, orijinalinde olduğu gibi üç faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Güvenirlik analizi sonuçlarına göre, özerklik alt ölçeği için .82, yeterlik alt ölçeği için .80, ilişkili olma alt ölçeği için ise .81 Cronbach-Alfa katsayıları elde edilmiştir. Orijinalinde yedili dereceleme tipi kullanılan ölçek, Türkçe'ye uyarlanırken beşli dereceleme tipi tercih edilmiştir. Kuramsal olarak her bir madde için puanlama 1 ile 5 arasında değiştiği için ölçeğin özerklik alt boyutundan toplam puan, en yüksek 35, en düşük 7' dir. Yeterlik ihtiyacı alt boyutunda toplam puan, en yüksek 30, en düşük 6'dir. İlişki alt boyutunda toplam puan, en yüksek 40, en düşük 8'dir. Puan arttıkça, birey daha fazla psikolojik ihtiyacının karşılandığını hissetmekte, düşüktüçe psikolojik ihtiyaç hissetmektedir. Örneğin, yeterlik boyutunda kişinin puanının yüksek olması, kişinin kendini yeterli hissettiği anlamına gelmektedir. Ölçeğin boyutlarına göre madde dağılımları aşağıda verilmiştir.

Özerklik ihtiyacı; bireyin insanlarla ilişki kurarken kendini güvende hissetme ve sosyal ilişkilerinde diğerlerinden bağımsız olma arzusunu kapsamakta ve 1., 4., 8., 11., 14., 17. ve 20. maddeler olmak üzere toplam 7 maddeden oluşmaktadır. Yeterlik ihtiyacı; yapılması gereken eylemlerin uygulanmasında, nasıl etkin olunacağını ortaya koymaktadır. Bu faktör 3., 5., 10.,13., 15. ve 19. maddeler olmak üzere toplam 6 maddeden oluşmaktadır. İlişki ihtiyacı; kişisel ilişkilerle ilgili olarak insanın başka insanlarla düşünce ve duygularını paylaşmasını, çevredeki diğer kişilerle yakın ilişkiler kurulmasını, kurulan bu yakın ilişkilerin tatmin edici olmasını kapsayan bu faktör 2., 6., 7., 9., 12., 16., 18. ve 21. maddeler olmak üzere toplam 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 3., 4., 7., 11., 15., 16., 18., 19. ve 20. maddeleri ters maddelerdir. Katılımcılardan, Çok Doğru (5), Doğru

Değil (4), Biraz Doğru (3), Doğru (2) ve Hiç Doğru Değil (1) seçeneklerinden kendilerine en uygun olanı belirtmeleri istenmektedir. Bu çalışma kapsamında ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .77 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerliğinin tespit edilmesine yönelik yapılan DFA analizi sonucunda (χ^2 : 1200,042; Sd: 183, χ^2 /Sd: 6.558, NFI: .90, CFI: .91, RMSEA: .075, SRMR= .062.) ölçeğin iyi uyum gösterdiği söylenebilir.

3. 3. 1. 5. Evlilikte Uyum Ölçeği

Evli bireylerin, evlilik uyumlarını ölçmek amacıyla Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilmiştir. Tutarel-Kışlak (1999) tarafından, ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış ve faktör analizi sonucunda iki faktör elde edilmiştir. Birinci faktör, ilk 9 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerin, genel uyum, duygu, cinsellik, toplumsal kurallar gibi durumlardaki anlaşmayla ilgili oldukları görülmektedir. İkinci faktörde yer alan son 6 madde ise; boş zaman etkinlikleri, çatışma çözme, güven gibi ilişki tarzı ile ilgili maddelerdir. Ölçekteki puanlar, uyumsuzluktan uyumluluğa doğru artmaktadır. Toplam puanın yükselmesi, evlilikte uyumun iyi olduğunu göstermektedir. Ölçeğin puanlama sistemine göre; ölçekten alınabilecek en yüksek puan 58, en düşük puan ise 0'dır.

Evlilikte Uyum Ölçeği'nde, güvenilirlik katsayısının bulunması için, test-tekrar test güvenilirliği, iki yarım test güvenilirliği, iç tutarlılık katsayısı ve tüm katılımcılar için madde-test korelasyonu hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık (Cronbach Alpha) katsayısı, 0.90 bulunmuştur. Ölçek, birbirinden farklı iki puanlamayı kapsadığından, numarası tek olan ve çift olan maddeler değerlendirilmiş ve iki yarım test güvenilirliği 0.84 olarak saptanmıştır. Test-tekrar test güvenilirlik hesaplaması ise evli 36 kişi ile yapılmış, yaklaşık 15 günde bir ölçek tekrar uygulanmış ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı 0.57 olarak anlamlı bir netice vermiştir (Tutarel-Kışlak, 1999). Evlilik Uyumu Ölçeği'ndeki düşük puanlar evlilikteki uyumsuzluğu, yüksek puanlar ise evlilik uyumunu göstermektedir. Ölçeğin kesme puanı 43 olarak hesaplanmış, 43 puan ve üzeri alan katılımcıların evlilik uyumu gösterdiği, 43 puan ve altında alanların ise evlilikte uyumsuzluk söz konusu olduğu sonucu elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 1, en yüksek puan ise 60 olarak hesaplanır. Bu çalışma kapsamında ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı: .87 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geçerliğini tespit edilmesine yönelik yapılan DFA analizi (χ^2 : 323,985; Sd: 89, χ^2 /Sd: 3.640, NFI: .90, CFI: .94, RMSEA: .062, SRMR= .040) ölçeğin iyi uyum gösterdiğini ortaya koymaktadır.

3. 4. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerden analizler elde edebilmek için birkaç adım takip edilmiştir. Öncelikle veri seti frekans, minimum ve maksimum değerler kullanılarak girilen veriler açısından kontrol edilmiştir. Daha sonrasında, eksik değerleri tanımlamak ve normalliği kontrol etmek için veri temizleme ve tarama prosedürü yapılmıştır. İkinci olarak tanımlayıcı istatistikler (ortalama, standart sapmalar, çarpıklık ve basıklık değerleri) analiz edilmiştir. Araştırmada verilerin demografik değişkenlere göre farklılaşma düzeyini belirlemede ilgili istatistiksel tekniğin temel sayıtlarına bağlı olarak t-Testi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesinde ise Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısındanyararlanılmıştır. Bu analizlerde anlamlılık düzeyi en az 0.05 ve 0.01 olarak kabul edilmiştir. Daha sonrasında uyumlu mizah, uyumsuz mizah, psikolojik ihtiyaç doyumu, evlilik uyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Bunlar SPSS 23.00 paket programı ve AMOS 23.0 (Arbuckle, 2014) ile test edilmiştir.

Psikolojik ihtiyaç doyumu ve evlilik uyumunun aracılık rolü iki aşamalı yapısal eşitlik analizi prosedürü kullanılarak test edilmiştir. İlk olarak, ölçüm modeli gizli değişkenlerin her birinin gözlenen değişkenler tarafından temsil edilebilirliğinin ortaya çıkarılması için analiz yapılmıştır. Ölçüm modelinin değerleri uygun olduğu görüldükten sonra yapısal model AMOS Grafiklerinde maksimum olabilirlik tahmini kullanılarak test edilmiştir. Modelin verilere genel uyumunu değerlendirmek için, Hu ve Bentler (1999) tarafından önerilen birkaç indeks mevcut çalışmada hesaplanmıştır. χ^2/Sd , SRMR, RMSEA, CFI ve NFI değerleri de en iyi modeli tespit edebilmek amacıyla hesaplanmıştır. Aracılık analizlerinin test edilmesinde örneklem büyüklüğü % 95 güven aralığında 10000 olarak yeniden oluşturulmuş Bootstrap Yöntemi ile test edilmiştir. Böylece analizlerin yeniden örnekleme ile üretilen daha büyük veri setleri üzerinde yapılması yoluyla daha güvenilir sonuçlara ulaşılabilmesi mümkün olmuştur (MacKinnon, Lockwood ve Williams, 2004). Araştırmacılar Bootstrap yöntemini, hem iyi istatistiksel güç hem de tip I hatanın uygun şekilde kontrol edilmesinin sağlanmasını gösterdiği için kullanılmasını tavsiye etmişlerdir.

4. BULGULAR

Bu bölümde çalışma kapsamında toplanan verilerin analize hazırlanması için yapılan analiz öncesi veri incelemesi ve temel sayıtların incelenmesine ilişkin bulgular sunulmuştur. Daha sonra çalışma kapsamında incelenen değişkenlere ait betimleyici özelliklerin cinsiyete göre farklılaşma sonuçları verilmiştir. İkinci adımda ise değişkenler arası korelasyon değerlerine ilişkin araştırma bulguları ve son bölümde ise araştırmanın temel amacı olan yapısal eşitlik modellemesi kapsamında yapılan ölçüm modeli ve yapısal modele ilişkin sonuçlar ile aracılık testlerine yönelik bulgulara yer verilmiştir.

4. 1. Analiz Öncesi Veri İncelenmesi ve Temel Sayıtlar

İlk olarak, ön analizler yapılmıştır. İkinci adımda, değişkenler arasındaki korelasyonlar ve çoklu doğrusal bağlantıların olup olmadığına bakılmıştır. Üçüncü olarak, önerilen modeli test etmek için Yapısal Eşitlik Modellemesi uygulanmıştır. Ön analizlerde eksik verilerin analizi, yapısal eşitlik modellemesinin varsayımları olan bağımsız gözlemci, örneklem hacmi, aykırı değerler, normallik, doğrusallık ve eş varyanslılık kontrol edilmiştir.

4. 1. 1. Bağımsız Gözlemci

Amos programı varsayılan olarak parametre tahminlerinin hesaplanmasında maksimum olabilirlik yöntemi kullanılmaktadır. Maksimum olabilirlik tahmin yönteminin yanı sıra başka yöntemlerde bulunmaktadır. Analizlerde maksimum olabilirlik yönteminin kullanılması için gözlemlerin birbirinden bağımsız olması gerektiği ifade edilmektedir (Bayram, 2013). Analizlerde kullanılan verilerin toplanması boyunca araştırmacıların katılımı ve veri toplama prosedürü uygulandığı için bağımsız gözlem varsayımı karşılanmıştır.

4. 1. 2. Eksik Veri Analizi

Model analizinin test edilmesinden önce, verilerde eksik veya yanlış girişlerin olup olmadığı kontrol edilmiştir. Tabachnick ve Fidell (2014) % 5'i aşan eksik değerlerin önemli bir problem olduğunu belirtmişlerdir. Kayıp verilerin olup olmadığının değerlendirilmesi amacıyla hiyerarşik çoklu regresyon analizleri yapılmış, sonuç olarak eksik değerler rastgele bir dağılım göstermiş ve tüm verilerin % 5'inden az olduğu görülmüştür.

4. 1. 3. Örneklem Hacmi

Örneklem büyüklüğüyle ilgili olarak literatürde birden fazla bilgi bulunmaktadır. Ölçü olarak 100'den az örneklem hacmi küçük, 100-200 arası örneklem hacmi orta ve 200'den fazla örneklem hacmi ise büyük örneklem hacimleri olarak tanımlanmaktadır (Bayram, 2013). Küçük örneklem hacimleri çok basit modeller için uygun, karmaşık modeller için büyük örneklem hacimli örneklemelerin uygun olduğu bildirilmiştir. Kline'e (2011) göre yapısal eşitlik modellemesinin yapılması için örneklem büyüklüğünün en az 200 olması tavsiye edilmiştir. Örneklem hacminin hesaplanmasında pratik olarak modelde ölçülen her bir gösterge değişkenin 15 birime sahip olmasının gerekliliğinden söz etmektedir (Stevens, 2002). Bu bilgilerden yola çıkarak 698 örneklem büyüklüğüne sahip olan modelin ifade edilenleri karşıladığı söylenebilir.

4. 1. 4. Aykırı Değerler

Diğer analizlerde olduğu gibi aykırı değerler, modelin anlamlılığını etkileyebilmektedir (Bayram, 2013). Modelin analizlerine başlamadan önce eksik veri analizleri sonrasında verilerde aykırı değerlerin olup olmadığına bakılmıştır. Bu bağlamda, tek değişkenli aykırı değerlerin kontrol edilmesi için verilerin z-skoruna dönüştürülüp aykırı değerler tespit edilmiştir. Bu duruma ek olarak çok değişkenli aykırı değerleri belirlemek için Mahalanobis uzaklık değeri hesaplanmıştır (Tabachnick ve Fidel, 2014). Uzaklık değerlerinin 4 yordayan değişken için Ki-kare tablosunda bulunan 18.47 (sd=4, p<.001) üzerinde bulunan 22 veri analizden çıkarılarak 698 veri üzerinden gerçekleştirilmiştir.

4. 1. 5. Normallik Testi

Tek değişkenli normallik için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Veri setinde bulunan değerlerin 0'a yakın olması ve çarpıklık ve basıklık değerlerinin (+2,-2) arasında olması normallik varsayımının karşıladığını göstermektedir. (George ve Mallery, 2003). Değerler aşağıda Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Değişkenlere Ait Normallik Testi Sonuçları

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
Özerklik	-,092	-,070
Yeterlik	,202	,021
İlişkili Olma	-,201	-,182
Saldırgan Mizah	,404	-,586
Kendine Yıkıcı Mizah	,416	-,239
Katılımcı Mizah	-,152	-,058

Tablo 2'nin devamı

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
Kendini Geliştiren Mizah	,120	-,240
Tarz	-,936	,207
Anlaşma	-,851	1,150
Panas	-,168	-,109
Yaşam Doyumu	-,412	-,662
Çoklu Basıklık		5,957

Gözlenen değişkenlerin dağılımının tek değişkenli normal dağılımına sahip olup olmadığına bakılmaksızın çok değişkenli normal dağılımın olup olmadığına bakılması gerektiği vurgulanmaktadır (Bayram, 2013). Bunun için Mardia katsayısının incelenmesi gerektiği bildirilmiştir. Çoklu basıklık değerinin (Mardia katsayısı) 3 ile 10 arasında olmasının normal dağılım içerisinde olduğunu göstermektedir (Kline, 2011). Yapılan analizler sonrasında çoklu basıklık değeri ($\alpha = 5.96$) olarak bulunmuş ve normalliği sağladığı görülmüştür.

4. 1. 6. Doğrusallık ve Eş Varyanslılık

Doğrusallık ve eşvaryanslılık varsayımı için saçılma diagramı (scatter plot) incelenmiştir. Analizlerden elde edilen saçılma diagramı belirgin bir örüntünün olmaması eş varyanslılık varsayımının sağlandığını göstermektedir. Bu çalışmada, analizler sonrasında oval şekilli nokta dizini göstermeleri değişkenlerin lineer olarak ilişkili olduğunu ve varyanslarının homojen olarak dağıldığını göstermiştir (Tabachnick ve Fidel, 2014).

4. 2. Cinsiyet Farklılıkları

Araştırma kapsamında uygulanan ölçme araçlarından elde edilen puanların alt boyutları açısından aritmetik ortalama, standart sapma ve ilgili boyutların cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren t testi sonuçları Tablo 3'te verilmiştir. Araştırmada incelenen bütün değişkenler normal dağılım gösterdiği için bağımsız örneklem için t testi uygulanmıştır.

Tablo 3. Alt Boyutlar Bazında Elde Edilen Puanların Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Düzeyini Gösteren t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Kadın(355)		Erkek(343)		Toplam(698)	
	X	Ss	X	Ss	X	Ss
YD	24.37	6.06	21.21	7.11	22.82	6.78
PANAS	75.81	7.78	74.32	8.19	75.08	8.01
Değişkenler	X	Ss	X	Ss	X	Ss
EUA	34.68	6.65	34.67	6.93	34.67	6.79
EUİT	7.97	2.21	7.96	2.24	7.96	2.23
Oİ	25.08	4.12	24.23	4.05	24.66	4.10
Yİ	21.48	3.30	20.76	3.12	21.13	3.23
İOİ	30.36	4.54	29.56	4.54	29.97	4.56
KM	38.33	8.49	37.33	7.86	37.84	8.20
KGM	32.05	8.81	32.00	7.59	32.03	8.23
SM	19.97	7.16	21.53	7.26	20.74	7.25
KYM	23.13	7.58	24.52	7.70	23.81	7.67

YD: Yaşam Doyumu; PANAS: Olumlu-Olumsuz Duygulanım Ölçeği; EUA: Evlilikte Uyum Anlaşma Alt Ölçeği; EUİT: Evlilikte Uyum İlişki Tarzı Alt Ölçeği; Oİ: Özerklik İhtiyacı; Yİ: Yeterlik İhtiyacı; İOİ: İlişkili Olma İhtiyacı; KM: Katılımcı Mizah; KGM: Kendini Geliştiren Mizah; SM; Saldırgan Mizah; KYM; Kendini Yıkıcı Mizah.

Tablo 3 incelendiğinde, kadınların yaşam doyumları ortalamaları ($X=24,37$) iken erkeklerin ortalamaları ($X=21,21$) olarak bulunmuştur. Bir diğer değişken olan olumlu olumsuz duyguların kadınlardaki ortalamaları ($X=75,81$), erkeklerin ($X=74,32$) olarak tespit edilmiştir. Araştırmadan ayrıca evlilik uyumunun alt boyutu olan Evlilikte Uyum Anlaşma alt ölçeğinde, kadınların ortalamaları ($X=34,68$) olarak bulgulanırken, erkeklerin ortalamaları ($X=34,67$) olarak bulunmuştur. Evlilik uyumunun bir diğer alt boyutu olan Evlilikte Uyum İlişki Tarzı alt ölçeğinde ise kadınların ortalamaları ($X=7,97$) olarak bulunduğu görülürken erkeklerde bu ortalama ($X=7,96$) olarak tespit edilmiştir. Psikolojik ihtiyaç doyumunun alt boyutların biri olan özerklik ihtiyacı kadınların ortalamaları ($X=25,08$), erkeklerin ortalamaları ($X=24,23$) olarak gözlenmiştir. Psikolojik ihtiyaç doyumunun bir diğer alt boyutu olan yeterlikte kadınların ortalamaları ($X=21,48$) erkeklerin ortalamaları ise ($X=20,76$) olarak bulunmuştur. Psikolojik ihtiyaç doyumunun bir diğer alt boyutu olan ilişkili olma alt boyutunda kadınların ortalamaları ($X=30,36$), erkeklerin ortalamaları ($X=29,56$) olduğu görülmektedir. Mizah tarzlarından katılımcı mizah tarzlarında kadınların ortalamaları ($X=38,33$), erkeklerin ortalamaları ($X=37,33$) olarak tespit edilmiştir. Bir diğer mizah tarzı olan kendini geliştiren mizah tarzından kadınların ortalamaları ($X=32,05$) iken erkeklerin ortalamaları ise ($X=32,00$) olarak bulunmuştur. Bir başka mizah tarzı olan saldırgan mizah tarzında kadınların ortalamaları ($X=19,97$), erkeklerin ortalamaları ($X=21,53$) olarak bulgulanmıştır. Son mizah tarzlarından olan

kendine yıkıcı mizah tarzında kadınların ortalamaları ($X=23,13$) olarak erkeklerin ortalamaları ise ($X=24,52$) şeklinde gözlenmiştir.

Araştırma kapsamında değişkenlerin cinsiyete göre değişip değişmediğinin belirlenmesi amacıyla bağımsız örneklem için t testi yapılmıştır. Yapılan analizlerde veriler normalliği sağladığı ve varyans homojenliği testi olan Levene testleri istatistiksel olarak anlamlı çıkmadığı varyans homojenliği varsayımını karşılamış ve bağımsız örneklem için t testi yapılmıştır. Çalışmalarda aynı bağımlı değişken üzerinde çoklu analizler yapılırken, Tip I hatası verme şansı arttığında, anlamlı bir sonuç elde etme şansı da artmaktadır. Bunu düzeltmek veya Tip I hatasından korumak için Bonferroni düzeltmesi gerçekleştirilmesi gerekir. Bonferroni düzeltmesi, alfaların karşılaştırma sayısına bölünmesiyle hata oranlarının kontrol edilmesini sağlamaktadır (Goldman, 2008). Bu çalışmada, alfanın yediye bölünmesiyle Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır ve sonuç yeni alfa değeri ($\alpha = .0045$) göz önüne alınarak kontrol edilmiştir.

Yapılan analizler sonucunda kadınlar ve erkekler arasında yaşam doyumu ($t(696)=6.33$, $p=.000$) ve yeterlik ($t(696)=2.966$, $p=.003$) arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Diğer taraftan PANAS ($t(696)=2.472$, $p=.014$), anlaşma ($t(696)=.032$, $p=.974$), ilişki tarzı ($t(696)=.089$, $p=.929$), özerklik ($t(696)=2.774$, $p=.006$), ilişkililik ($t(696)=2.329$, $p=.020$), katılımcı mizah ($t(696)=1.613$, $p=.107$), kendini geliştiren mizah ($t(696)=.073$, $p=.942$), saldırgan mizah ($t(696)= -2.863$, $p=.005$), kendine yıkıcı mizah ($t(696)= -2.402$, $p=.017$) olarak bulgulanmıştır. Araştırmanın sonucunda elde edilen bu bulgulara dayanarak, bulunan farklılıkların araştırmanın sonucuna çok fazla katkısı olmayacağı düşünülerek çalışmada cinsiyet farklılıkları analizlere dâhil edilmemiştir.

4. 3. Korelasyon Analizi ve Çoklu Bağlantılılık

Çalışmada veriler arasında çoklu bağlantılılık olup olmadığını belirlemek için tüm değişkenler arasındaki ilişkinin tespitine yönelik Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları hesaplanmıştır. Ayrıca Kline (2011), yapısal eşitlik modeli çalışmalarında yol analizine geçmeden önce değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren korelasyon tablosunun verilmesi gerektiğini çünkü yapısal eşitlik modellemesi çalışmalarının temelde kovaryans hesaplamalarına dayandığını ifade etmektedir. Araştırma değişkenlerini ölçmek için uygulanan ölçeklerin toplam puanları arasındaki ilişkiler Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4. Araştırma Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Değerleri

	1	2	3	4	5	6	7	8
PİD	1							
YD	.453**	1						
PANAS	.585**	.424**	1					
KM	.338**	.160**	.199**	1				

Tablo 4'ün devamı

	1	2	3	4	5	6	7	8
KGM	.219**	.174**	.207**	.394**	1			
SM	-.228**	-.169**	-.119**	.094*	.098*	1		
KYM	-.162**	-.086*	-.162**	.128**	.133**	.332**	1	
EU	.355**	.435**	.402**	.114**	.141**	-.201**	-.123**	1

$p < .05^*$ $p < .01^{**}$, N: 698. PİD: Psikolojik İhtiyaçların Doyumu; YD: Yaşam Doyumu; PANAS: Olumlu-Olumsuz Duygulanım Ölçeği; KM: Katılımcı Mizah; KGM: Kendini Geliştiren Mizah; SM: Saldırgan Mizah; KYM: Kendini Yıkıcı Mizah; EU: Evlilik Uyumu

Veri setinde yer alan değişkenler arasında yüksek düzeyde ilişkilerin olmasına çoklu bağıntı adı verilmektedir. Değişkenler arasında yüksek düzeyde ilişkinin olması durumunda bu sorunu oluşturan değişken ya da değişkenlerin modellenen çıkarılması gerektiği bildirilmektedir (Field, 2013). Bir diğer ifade ile korelasyon sonuçlarına bağlı olarak, korelasyon katsayıları .90 kritik değerini aşmadığı için, bu veri analizlerinde çoklu bağlantı probleminin olmadığı sonucuna varılabilir (Kline, 2011).

Araştırmada uygulanan korelasyon matrisi değişkenler arasındaki ilişkileri göstermektedir. Tablo 4 incelendiğinde kendine yıkıcı mizah tarzları ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin ($r = -.09$; $p < .05$) en düşük ilişki olduğu görülürken olumlu olumsuz duyguların toplamı olan panas ile psikolojik ihtiyaç doyumu arasındaki ilişkinin ise ($r = .585$; $p < .01$) en yüksek düzeyde ilişki olduğu gözlenmektedir. Diğer değişkenler arasındaki ilişkilerin düşük ve orta düzeyde oldukları söylenebilir. Elde edilen korelasyon değerleri araştırma kapsamındaki tüm değişkenler arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu gösterdiğinden değişkenler arasında anlamlı etkiler olduğu düşünülebilir.

4. 4. Ölçüm Modelleri ve Yapısal Model

Yapısal eşitlik çalışmaları genelde neden sonuç ilişkilerinin teorik düzeyde incelendiği araştırmalar olduğu için bir dizi ilişki ağının incelenmesi ve sonuca bağlanması temel araştırma problemini oluşturmakta fakat bazı araştırmalarda değişkenlerdeki varyansın açıklanması önem kazanmaktadır (Şimşek, 2007). Araştırmada kullanılan gizil değişkenler yoluyla yapılan yapısal eşitlik modellemeleri ölçme modeli ve yapısal model olmak üzere iki bölümden oluşmaktadır. Bu iki bölümden oluşan gizil değişkenli yapısal

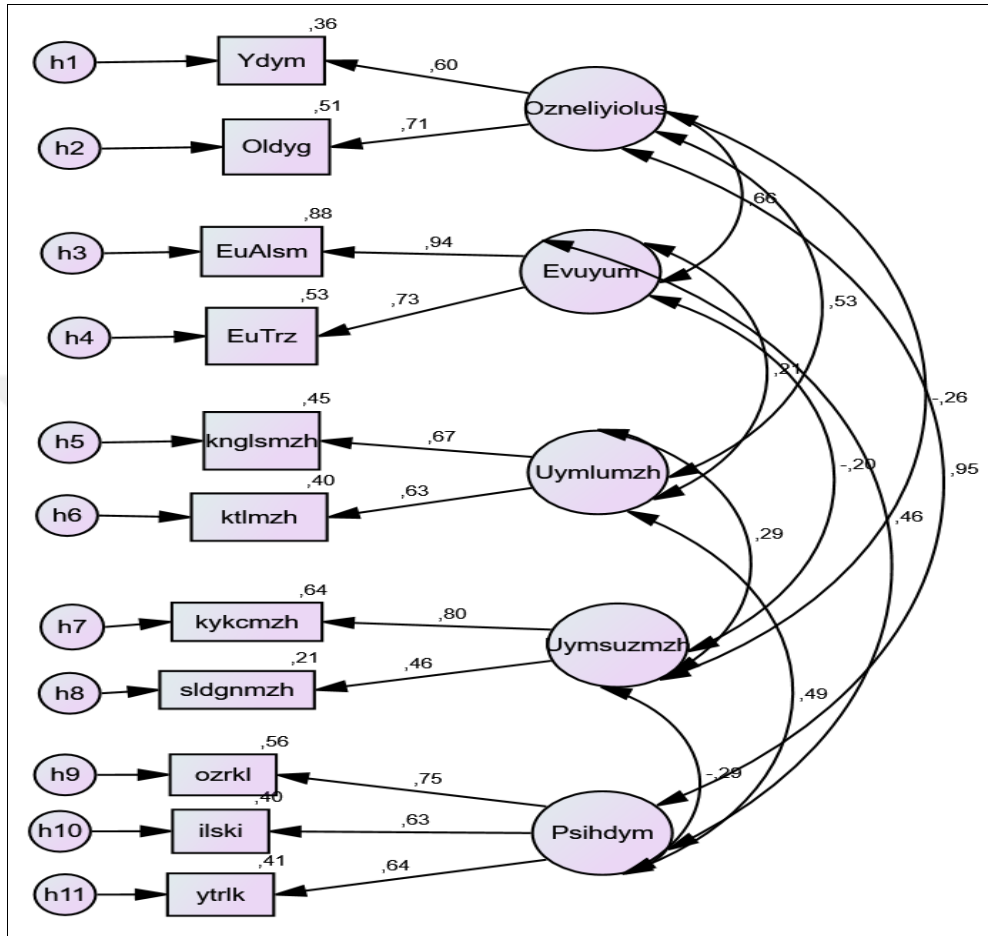
eşitlik modellemesi analizleri iki farklı yöntem ile değerlendirilmektedir. Bu yöntemlerin ilkinde ölçüm modeli ve yapısal model aynı anda analiz edilmekte ve sonuç olarak yorumlamada karmaşıklık ortaya çıkarmaktayken ikinci yöntemde her bir modelin ayrı ayrı denendiği iki aşamalı analiz adımları uygulanmakta ve bu yaklaşımın olumlu yanlarının dikkat çekici olduğu bildirilmektedir. Bu yöntemde ilk önce ölçme modeli test edilmekte ve bu modelde sorunların olmadığı veya sorunların ortadan kaldırılması sağlandıktan sonra yapısal model test edilmektedir (Kline, 2011; Şimşek 2007). Yapısal eşitlik modellemesinde amaç veriye uyan modeli bulmanın olduğunu ve bunları yaparken sırayla model belirleme, model tanımlama, model tahmini, model testi ve model modifikasyonu olarak beş temel adımın olduğu bildirilmektedir (Bayram, 2013).

Yapısal eşitlik çalışmalarının değerlendirilmesinde en önemli ölçütlerden biri uyum değerleri olmaktadır. İlk olarak yapısal modelin uyum indeksleri incelenmelidir. Modelin uygunluk düzeyi belirlenirken farklı indeksler bulunmakta fakat bazılarının sıkça dile getirildiği görülmüştür. Bu amaçla, χ^2/sd değerinin modelin uygunluğu noktasında kullanışlı bir ölçüt olacağı ifade edilmekte, küçük örneklerde 3 ve daha düşük χ^2/sd oranı, büyük örneklerde ise 5 ve daha düşük χ^2/sd oranı modelin iyi düzeyde uyum gösterdiğinin işareti olarak bildirilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2014). Modelin değerlendirilmesinde kullanılan bir diğer uyum indeksi RMSEA değeridir. Modelde bulunan RMSEA değerinin .08' den küçük olmasının kabul edilebilir .05 den küçük olmasının ise mükemmel uyumu işaret ettiği bildirilmiştir (Bayram, 2013; Meydan ve Şeşen, 2011; Tabachnick ve Fidell, 2014). Bir diğer uyum indeksi olan SRMR uyum indeksinin .8' den küçük olmasının kabul edilebilir .05 ve daha küçük değerlere sahip olması, gözlenen değişkenlerin elde edilen veriler ile mükemmel uyum gösterdiğini işaret etmektedir (Hu ve Bentler, 1999). İlgili literatürde GFI, CFI ve TLI indeksleri için .90 ve üzeri değerlerin iyi uyumu ifade ettiği belirtilmektedir (Jöreskog ve Sörbom, 1993; Kline, 2011).

4. 5. Tüm Ölçüm Modelinin Sınanması

Tüm ölçüm modeli analiz edilmiş ve şekil 1'de sunulmuştur. Ölçüm modelinde beş tane gizil (uyumlu mizah, uyumsuz mizah, psikolojik ihtiyaç doyumu, evlilik uyumu ve öznel iyi oluş) ve on bir tane gözlenen değişken bulunmaktadır. Ölçüm Modeli uyum indeksleri: χ^2 : 130,765; Sd: 34, χ^2/Sd : 3.846, NFI: .94, CFI: .95, RMSEA: .064 (LO= .05, HI= .07), SRMR: .054. Analizler sonrasında uyum indeksleri incelendiğinde oluşturulan ölçüm modelinin elde edilen verilerle iyi düzeyde uyum gösterdiği anlaşılmaktadır (Bayram, 2013; Meydan ve Şeşen, 2007; Tabachnick ve Fidell, 2014). Ölçme modelinin geçerli uyum iyiliği değerleri sağlayamaması durumunda yapısal modele geçmenin bir

anlamı olmayacaktır (Şimşek, 2007). Ölçme modelinin iyi uyum değerlerine sahip olduğu tespit edildikten sonra yapısal modele geçilmiştir. Ölçüm modeli şekil 1'de gösterilmektedir.



Şekil 1. Ölçüm modeli: Ölçüm modeline ilişkin hesaplanan standardize edilmiş yol katsayıları

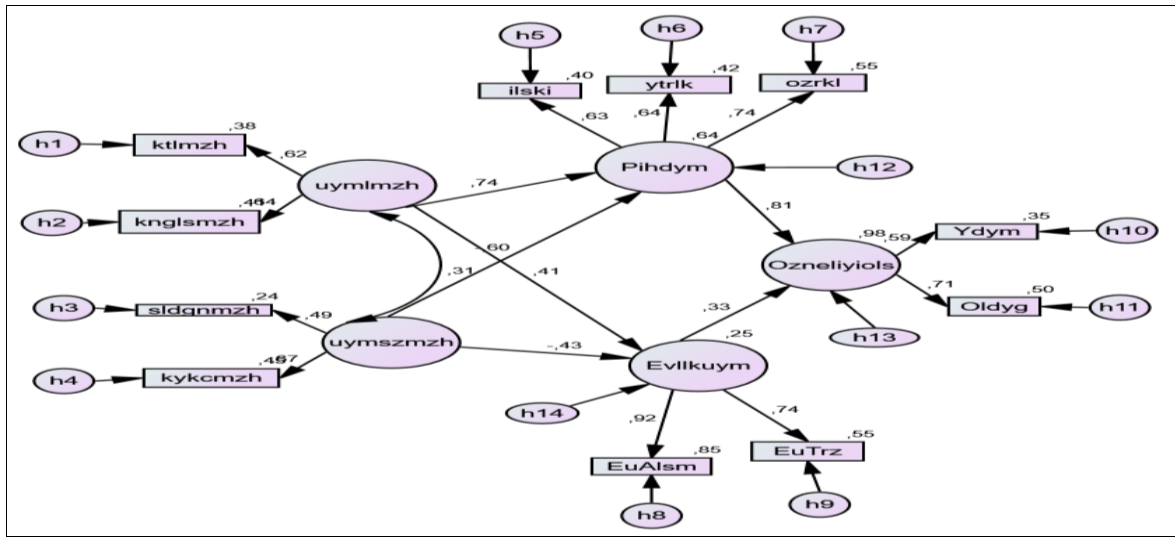
h: hata oranı; Ozneliyiolus: Öznel İyi Oluş; Ydym: Yaşam Doymu; Oldyg: Olumlu-Olumsuz Duygular; Evllkuym: Evlilik Uyumu; EuAlsm: Evlilikte Uyum Anlaşma Alt Ölçeği; EuTrz: Evlilikte Uyum İlişki Tarzı Alt Ölçeği; uymlmzh: Uyumlu Mizah; knglsmzh: Kendini Geliştiren Mizah; ktlmzh: Katılımcı Mizah; uyumsuzmzh: Uyumsuz Mizah; kykcmzh: Kendini Yıkıcı Mizah; slsgnmzh: Saldırgan Mizah; Pihdym: Psikolojik İhtiyaçların Doymu; ozrkl: Özerklik İhtiyacı; ilski: İlişkili Olma; ytrlk: Yeterlik İhtiyacı.

Ölçüm modeli incelendiğinde, psikolojik ihtiyaç doymu gizil değişkenin alt boyutlarının açıkladığı varyansın .40, .41 ve .56 arasında olduğu, öznel iyi oluş gizil değişkeninin alt boyutlarının açıkladığı varyansın .36 ile .51 olduğu, evlilik uyumu gizil değişkeninin alt boyutlarının açıkladığı varyansın .53 ile .88 olduğu, uyumsuz mizah tarzları gizil değişkenin alt boyutlarının açıkladığı varyansın .21 ile .64 olduğu ve uyumlu mizah tarzları alt boyutlarının açıkladığı varyansın .40 ile .45 olduğu görülmektedir. Diğer

yandan ölçüm modelindeki göstergelere ait standartlaştırılmış regresyon ağırlıkları .46 ile .94 arasında değişmektedir.

4. 6. Yapısal Modelin Test Edilmesi

Ölçüm modeli analizleri yapıldıktan sonra araştırmancının amacı olan uyumlu ve uyumsuz mizah ile öznel iyi oluş arasında evlilik uyumu ve psikolojik ihtiyaç doyumunun aracı rolünü sınamak için yapısal eşitlik modeli testi kurulmuş ve test edilmiştir. Modelin değerlendirilmesinde ölçüt olarak; uyum iyiliği değerleri incelenmiştir. Yapısal modelin incelenmesi çerçevesinde ilk olarak Şekil 2'de görülen tam aracılık modeli sınanmıştır.



Şekil 2. İlk yapısal modele ilişkin hesaplanan standardize edilmiş yol katsayıları

h: hata oranı; uymlmzh: Uyumlu Mizah; ktlmzh: Katılımcı Mizah; knglmzh: Kendini Geliştiren Mizah; uymszmzh: Uyumsuz Mizah; sldgnmzh: Saldırgan Mizah; kykzmzh: Kendini Yıkıcı Mizah; Pihdym: Psikolojik İhtiyaçların Doyumu; ilişki: İlişkili Olma; ytrik: Yeterlik İhtiyacı; ozrkl: Özerklik İhtiyacı; Ozneliyols: Öznel İyi Oluş; Ydym: Yaşam Doyumu; Oldyg: Olumlu-Olumsuz Duygular; Evllkuym: Evlilik Uyumu; EuAlsm: Evlilikte Uyum Anlaşma Alt Ölçeği; EuTrz: Evlilikte Uyum İlişki Tarzı Alt Ölçeği

Yapısal modele ilişkin uyum indeksleri: Analizler sonrasında modelin uyum indeksleri ($\chi^2 = 149.486$, $sd = 37$, $\chi^2/sd(37) = 4.04$, NFI: .93, CFI: .95, RMSEA: .066 (LO= .06, HI= .08), SRMR: .051. Bu değerler, modelin iyi uyum verdiğini işaret etmektedir (Bayram, 2013; Meydan ve Şeşen, 2007; Tabachnick ve Fidell, 2014). Test edilen yapısal modelde istatistiksel açıdan anlamsız olan herhangi bir yol bulunmamaktadır.

4. 7. Psikolojik İhtiyaç Doyumu ve Evlilik Uyumunun Aracılık Etkisi

Değişkenler arasında aracılık etkisinin incelenmesi iç içe geçiş modellerin kurulması ile yapılmaktadır. Bu iç içe geçmiş modellerin analiz edilmesinde model tıraşlama veya model inşa etme olarak bilinen yöntemler kullanılmaktadır. Model tıraşlama yönteminde tam tanımlanmış modelden yola çıkarak modelde bulunan yolların silinerek modelin basitleştirildiği yöntem olarak bilinmektedir. Bir diğer yöntem olan model inşa etme ise modelin temel unsurları tamamlandıktan sonra modele yeni yolların eklenmesiyle modelin karmaşıklaştırıldığı yöntem olarak ifade edilmektedir. Bu çalışma kapsamında model inşa yöntemi kullanılmıştır. Model inşa etme yönteminde model tam aracı şeklinde oluşturulduktan sonra model test edilmekte ve uyum değerleri incelenmektedir. Daha sonrasında değişkenler arasında yeni yollar inşa edilerek her yolun model veri uyumunda iyileşme katkısı verip vermediği incelenmektedir (Kline 2011; Şimşek, 2007). Bu yöntemlerin her ikisinde de amaç daha üst düzeyde uyum iyiliği üreten ve en az yola sahip modelin elde edilmesinin sağlanmasıdır. Bu bağlamda modelden çıkarılan veya eklenen yolun iyiliği değerlerinde iyileşme sağlayıp sağlamadığını test etme yöntemlerinden birisi ki-kare farklılık testidir (Bayram, 2013; Şimşek, 2007; Tabachnick ve Fidell, 2014). Ki-kare farkı testi aynı veriye dayanan iki farklı modelin karşılaştırılmasında kullanılmaktadır. Ki-kare fark istatistiği bu noktada $\Delta\chi^2$ değerlendirme kriterleri aşağıdaki gibidir (Bayram, 2013).

“Modele parametre ilave edildiğinde ki-kare istatistiği ve serbestlik derecesi azalır. Eğer düşüş ki-kare dağılımının kritik değerinden daha büyükse, modeldeki parametreler anlamlıdır ve modele ilave edilebilir. Aksi durumda, parametreler modele ilave edilmemelidir.

Modelden parametreler çıkarıldığında ki-kare istatistiği değeri ve serbestlik derecesi yükselir. Eğer yükseliş ki-kare dağılımının kritik değerinden daha büyükse, modeldeki parametreler anlamlıdır ve modelde kalmalıdır. Eğer yükseliş ki-kare dağılımının kritik değerinden küçükse modele eklenen parametreler anlamsızdır ve modelden çıkarılmalıdır.”

Yapısal eşitlik modellemesi analizleri çerçevesinde evli bireylerin uyumlu mizah tarzları ve uyumsuz mizah tarzları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide psikolojik ihtiyaç doyumu ve evlilik uyumunun aracı rolünü incelemek için ilk olarak psikolojik ihtiyaç doyumu ve evlilik uyumunun tam aracı olduğu model test edilmiştir. Modelden elde edilen bulguların iyi uyum verdiği görülmektedir. Bu aşamadan sonra aracı değişkenlerin tam aracı mı veya kısmi aracı mı olduğunun tespit edilmesi için araştırmanın bağımsız değişkenleri olan uyumlu mizah tarzları ve uyumsuz mizah tarzlarından bağımlı değişken olan öznel iyi oluşa sırayla yollar çizilmiş ve bootstrap analizi yapılmıştır. Bu şekilde

yapılan analizler sonrasında model tekrar sınanmış, elde edilen uyum iyiliği değerlerinde bir iyileşme olmadığı için ve çizilen yollar anlamlı olmadığı için ki kare farklılık testi yapılması gerekli görülmemiştir (Şimşek, 2007). Karşılaştırılan modellerin uyum değerleri tablo 5'de verilmiştir.

Tablo 5. Aracılık Analizlerinden Elde Edilen Uyum İyiliği Değerleri ve Ki Kare Farklılık Testi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8
PİD	1							
YD	.453**	1						
PANAS	.585**	.424**	1					
KM	.338**	.160**	.199**	1				
KGM	.219**	.174**	.207**	.394**	1			
SM	-.228**	-.169**	-.119**	.094*	.098*	1		
KYM	-.162**	-.086*	-.162**	.128**	.133**	.332**	1	
EU	.355**	.435**	.402**	.114**	.141**	-.201**	-.123**	1

p<.05* p<.01**, N: 698. PİD: Psikolojik İhtiyaçların Doymu; YD: Yaşam Doymu; PANAS: Olumlu-Olumsuz Duygulanım Ölçeği; KM: Katılımcı Mizah; KGM: Kendini Geliştiren Mizah; SM: Saldırgan Mizah; KYM: Kendini Yıkıcı Mizah; EU: Evlilik Uyumu

Model A: Tam aracı ilişkilerin yer aldığı model

Model B: Uyumlu mizah tarzları ile öznel iyi oluş arasında doğrudan etki yolunun eklendiği model

Model C: Uyumsuz mizah tarzları ile öznel iyi oluş arasında doğrudan etki yolunun eklendiği model

Uyumlu mizah tarzları ve uyumsuz mizah tarzları ile öznel iyi oluş arasında psikolojik ihtiyaç doymu ve evlilik uyumunun tam aracı mı veya kısmi aracı mı olduğunun tespit edilmesine yönelik olarak yol eklemeleri yapılarak analizler gerçekleştirilmiştir. Bu modellerden Model B'de çizilen uyumlu mizah tarzından öznel iyi oluşa giden yolun istatistiksel olarak anlamsız olduğu görülmektedir ($\beta = .08$, güven aralığı (-.03, .14), $p = .183$). Bir diğer model olan Model C'de ise çizilen uyumsuz mizah tarzından öznel iyi oluşa giden yolunda istatistiksel olarak anlamsız olduğu gözlenmiştir ($\beta = .07$, güven aralığı (-.03, .16), $p = .185$). Aracılık analizleri sonrasında yapılan bootstrap analizi sonucunda güven aralıklarının sıfırı içermesi aracılığın anlamlı olmadığını göstermektedir (Preacher ve Hayes, 2008).

Aracılık analizleri sonucunda elde edilen bulgular; uyumlu mizah tarzları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide hem evlilik uyumu hem de psikolojik ihtiyaç doymunun tam aracı rolünün olduğu görülmektedir. Bir diğer bağımsız değişken olan uyumsuz mizah tarzları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide hem evlilik uyumunun hem de psikolojik ihtiyaç

doyumunun da tam aracı olduğu söylenebilir. Yapılan aracılık analizleri sonrasında modelde kısmi aracılık yollarının olmadığı görülmüştür. Araştırmanın kuramsal temeline dayanarak belirlenen model aynı şekilde kalmıştır. Modelin uyum indeksleri ($\chi^2 = 149.486$, $sd = 37$, $\chi^2/sd(37) = 4.04$, NFI: .93, CFI: .95, RMSEA: .066 (LO= .06, HI= .08), SRMR: .051. Bu değerlerin modelin iyi uyum verdiğini işaret etmektedir (Bayram, 2013; Meydan ve Şeşen, 2007; Tabachnick ve Fidell, 2014). Test edilen yapısal modelde istatistiksel açıdan anlamsız olan herhangi bir yol bulunmamaktadır. Yapısal modele ilişkin elde edilen standartlaştırılmamış ve standartlaştırılmış regresyon katsayılarını ve kritik oran değerleri, direkt etki, dolaylı etki ve toplam etki değerleri ve bootstrap güven aralıklarını içeren parametre tahminleri Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Yapısal Modele İlişkin Elde Edilen Parametre Tahminleri

Yol	Standartlaştırılmamış Regresyon katsayıları	Standartlaştırılmış regresyon katsayıları	S. Hata	Kritik oran	Standartlaştırılmış yol katsayılarının Bootstrap Güven Aralığı
KGM←UM	1.000	.640	---	---	(.548, .724)**
KM←UM	.959	.616	.101	9.522**	(.511, .712)**
KYM←UZM	1.000	.671	---	---	(.532, .826)**
SM←UZM	.697	.495	.100	6.971**	(.382, .614)**
İÖİ←PİD	1.000	.635	---	---	(.575, .687)**
Yİ←PİD	.721	.645	.055	13.222**	(.576, .707)**
Öİ←PİD	1.052	.742	.072	14.563**	(.688, .789)**
EUİT←EU	1.000	.740	---	---	(.663, .805)**
EUA←EU	3.805	.923	.280	13.566**	(.861, .995)**
YD←ÖİÖ	1.000	.595	---	---	(.529, .657)**
OOD←ÖİÖ	1.405	.707	.101	13.961**	(.644, .764)**
Direkt Etki					
PİD←UZM	-.339	-.604	.054	-6.301**	(-.792, -.449)**
EU←UZM	-.139	-.433	.025	-5.468**	(-.564, -.300)**
ÖİÖ←EU	.802	.329	.125	6.395**	(.215, .438)**
ÖİÖ←PİD	1.130	.813	.100	11.358**	(.722, .906)**
PİD←UM	.409	.744	.053	7.702**	(.599, .922)**
EU←UM	.128	.408	.021	6.198**	(.271, .545)**
Dolaylı Etki					
ÖİÖ←UM	.564	.739	---	---	(.579, .917)**
ÖİÖ←UZM	-.495	-.633	---	---	(-.810, -.482)**
Toplam Etki					
ÖİÖ←UM	.564	.739	---	---	(.579, .917)**
ÖİÖ←UZM	-.495	-.633	---	---	(-.810, -.482)**
ÖİÖ←EU	.802	.329	---	---	(.215, .438)**
ÖİÖ←PİD	1.130	.813	---	---	(.722, .906)**

$p < .01$ ** KGM: Kendini Geliştiren Mizah; UM: Uyumlu Mizah; KM: Katılımcı Mizah; KYM: Kendini Yıkıcı Mizah; UZM: Uyumsuz Mizah; SM: Saldırgan Mizah, İÖİ: İlişkili Olma İhtiyacı; Yİ: Yeterlik İhtiyacı; Öİ: Özerklik İhtiyacı; PİD: Psikolojik İhtiyaçların Doymu; EUİT: Evlilikte Uyum İlişki Tarzı Alt Ölçeği; EUA: Evlilikte uyum Anlaşma Alt Ölçeği; Evlilik Uyumu; YD: Yaşam Doymu; ÖİÖ: Özne İyi Oluş; OOD: Olumlu-Olumsuz Duygu.

Yapısal eşitlik modellemesi çalışmalarında standardize edilmiş katsayıların etki büyüklükleri incelendiğinde standardize edilmiş standart yol katsayısı (β) için .10' dan küçük değerler "küçük" bir etkiyi; .30 ve yakın değerler "orta" etkiyi ve .50 veya daha fazla bir değerler "büyük" etki değerlerini gösterdiği bildirilmektedir (Cohen, 1992). Bu ölçütler çerçevesinde modelde orta ve büyük etkilerin olduğu görülmektedir. Şekil 2'de görüldüğü üzere uyumlu mizah tarzları psikolojik ihtiyaç doyumunu ($\beta=.74$, $p=.000$) büyük oranda etki ederken ve evlilik uyumunu da ($\beta=.41$, $p=.000$) orta oranda etki ettiği bulgulanmıştır. Diğer taraftan uyumsuz mizah tarzları psikolojik ihtiyaç doyumuna ($\beta= -.60$, $p=.000$) büyük oranda etki ederken evlilik uyumunu ($\beta= -.43$, $p=.000$) orta oranda etki etkilemektedir. Analizler incelendiğinde psikolojik ihtiyaç doyumuna uyumlu mizah tarzları ve uyumsuz mizah tarzları etki etmekte ve bu iki değişkenin psikolojik ihtiyaç doyumunda meydana gelen değişimin %64'ünü açıkladığı görülmektedir ($R^2= .64$). Yapılan analizler sonucunda, evlilik uyumuna uyumlu mizah tarzları ve uyumsuz mizah tarzları tarafından etki edilmekte ve bu iki değişkenin evlilik uyumunda meydana gelen değişimin %25'ini açıkladığı söylenebilir ($R^2= .25$).

Analiz sürecinde öznel iyi oluş üzerinde doğrudan etkisi incelenen değişkenlerden birisi evlilik uyumu diğeri ise psikolojik ihtiyaç doyumudur. Yol analizinden elde edilen bulgular incelendiğinde evlilik uyumu öznel iyi oluşa ($\beta=.33$, $p=.000$) orta düzeyde etki etmekte iken psikolojik ihtiyaç doyumunu öznel iyi oluşa ($\beta=.81$, $p=.000$) büyük oranda etki etmektedir. Analiz süreci incelendiğinde evlilik uyumunun öznel iyi oluş üzerinde toplam etkisi $d= .33$ olduğu, psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerinde toplam etkisinin $d= .81$ olduğu görülmektedir. Bunlara ek olarak uyumlu mizah tarzlarının ($d= .74$) ve uyumsuz mizah tarzlarının ($d= -.63$) öznel iyi oluş üzerinde dolaylı etkisi olduğu belirlenmiştir. Bulgulardan da anlaşılacağı gibi öznel iyi oluş üzerinde doğrudan ve dolaylı etkileri olan değişkenler bulunmaktadır. Öznel iyi oluş üzerinde dolaylı etkisi bulunan uyumlu mizah tarzları ve uyumsuz mizah tarzları ile birlikte öznel iyi oluş üzerinde doğrudan etkisi bulunan evlilik uyumu ve psikolojik ihtiyaç doyumunu öznel iyi oluş değişkeninde meydana gelen değişimin % 98 'ini açıklamaktadır ($R^2= .98$). Bu ölçütler dikkate alındığında uyumlu mizah tarzları arttıkça psikolojik ihtiyaç doyumunu ve evlilik uyumunun artacağı, uyumsuz mizah tarzları azaldıkça psikolojik ihtiyaç doyumunu ve evlilik uyumunun yükseleceği, sonuç olarak evlilik uyumunun ve psikolojik ihtiyaç doyumunun artmasının öznel iyi oluşu arttıracağını göstermektedir.

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada, kuramsal çıkarımlar doğrultusunda, evli bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri, uyumlu mizah, uyumsuz mizah, psikolojik ihtiyaç doyumu ve evlilik uyumu değişkenleri arasındaki yapısal ilişki ve bu değişkenlerin öznel iyi oluş düzeyine katkıları incelenmiştir. Bu bağlamda oluşturulan model, bağımsız değişkenlerin (uyumlu mizah ve uyumsuz mizah) etkisinin yanı sıra psikolojik ihtiyaç doyumu ve evlilik uyumu değişkenlerinin aracı değişken rolünü de test etmiştir. Bu bölümde, araştırmada ortaya çıkan bulgular yorumlanmış, konuyla ilgili daha önce yapılmış araştırmalar ve kuramsal açıklamalar kapsamında tartışılmıştır.

5. 1. Evli Bireylerin Uyumlu Mizah, Uyumsuz Mizah, Psikolojik İhtiyaç Doymu ve Evlilik Uyumunun Öznel İyi Oluşa Etkisine İlişkin Yapısal Modelin İncelenmesi

Bu çalışmada, araştırmanın amacı olan uyumlu ve uyumsuz mizah ile öznel iyi oluş arasında evlilik uyumu ve psikolojik ihtiyaç doymunun aracı rolünü sınamak için yapısal eşitlik modeli kurulmuş ve test edilmiştir. Test edilen modelin uyumlu olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular; uyumlu mizah tarzları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide hem evlilik uyumu hem de psikolojik ihtiyaç doymunun tam aracı rolü olduğu, ayrıca uyumsuz mizah tarzları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide de hem evlilik uyumunun hem de psikolojik ihtiyaç doymunun tam aracı olduğu şeklindedir. Buna ek olarak, uyumlu mizah tarzları psikolojik ihtiyaç doymunu ve evlilik uyumunu pozitif yönde etkilemektedir. Uyumsuz mizah tarzları ise, psikolojik ihtiyaç doymunu ve evlilik uyumunu negatif yönde etkilemektedir. Uyumlu mizah tarzları ve uyumsuz mizah tarzlarının öznel iyi oluş üzerinde dolaylı etkisi olduğu belirlenmiş olmakla birlikte, evlilik uyumu ve psikolojik ihtiyaçların doymunun öznel iyi oluş üzerinde doğrudan etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

5. 1. 1. Uyumlu Mizah Tarzlarının Psikolojik İhtiyaç Doymu, Evlilik Uyumunu ve Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi

Uyumlu mizah tarzları psikolojik ihtiyaçların doymunu büyük oranda ve pozitif yönde anlamlı olarak etkilemektedir. Bu bulgu, uyumlu mizahın evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçların doymunda önemli bir değişken olduğunu göstermektedir. Bir başka deyişle evli bireylerin uyumlu mizah tarzlarını kullanması, temel psikolojik ihtiyaçların doymunun ve evlilik uyumunun yükselmesine etkili bir şekilde yardımcı olmaktadır. Uyumlu mizah tarzlarının evlilik uyumunu ise, orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı olarak

etkilediği bulgulanmıştır. Bu bulgu, uyumlu mizah tarzlarının kullanılmasının psikolojik ihtiyaçların doyumunun yükselmesini desteklemesinin yanı sıra evlilik uyumunun da artmasına yardımcı olduğu şeklinde değerlendirilebilir. Araştırmanın sonuçlarına göre, psikolojik ihtiyaçların doyumunun sağlanması ve evlilik uyumunun artması, evli bireylerde öznel iyi oluşun da yükselmesine yardımcı olmaktadır. Psikolojik ihtiyaçların doyumunu ve evlilik uyumu uyumlu mizah ile öznel iyi oluşu yormamada tam aracı olmaktadır. Psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve uyumlu bir evliliğin yaşanması, uyumlu mizah ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin yükselmesinde etkili bir şekilde rol oynamaktadır.

Evli bireylerin uyumlu mizah tarzlarını kullanması, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu, evlilikte uyumlu olma, öznel iyi oluşun yükselmesinde etkili değişkenler olarak kabul edilebilir. Uyumlu mizahın bireyler üzerinde rahatlatıcı bir etkisinin olması, olumlu duyguların yaşanmasına yol açması, bireyleri yakınlaştırarak ilişkileri güçlendirmesi vb. özellikleri nedeniyle hem evlilik uyumuna hem de temel psikolojik ihtiyaçların doyumuna yardımcı olduğu düşünülmektedir. Bu araştırma, evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunun önemi ortaya konmakla birlikte, evli bireylerin kullandığı mizah tarzının temel psikolojik ihtiyaçların doyumunda etkili olduğunu göstermektedir. Evli bireylerin, kendi kararlarını verebilmesi, duygu ve düşüncelerini rahat bir şekilde ifade edebilmesi, diğer bir deyişle özerklik ihtiyacını karşılaması, görev ve sorumlulukların üstesinden gelerek kendini yeterli ve başarılı hissetmesi, çevreyle iyi ve yakın ilişkiler kurabilmesi, evlilikte uyumu etkileyen temel faktörler olarak görülebilir. Psikolojik ihtiyaçların doyumunda evli bireylerin, kendini geliştirici ve katılımcı mizah tarzını kullanmasının etkili olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunda evli bireylerin iletişim tarzının etkisine dikkat çekmektedir. İletişim tarzının olumlu ve uyumlu olması genel mutluluk algısını artırırken, iletişimin olumsuz ve uyumsuz ifadeler içermesi bireylerin mutluluk algısının azalmasına yol açmaktadır. Ayrıca, uyumsuz mizah evlilik uyumu ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu da olumsuz etkilemektedir. Öz belirleme kuramı kültürden kültüre farklılık gösterse de, Türk kültüründe temel psikolojik ihtiyaçların önemli yer tuttuğu bu çalışmanın bulgularına dayanarak söylenebilir. Bu sonuç, Türk toplumunda aile yapısına yönelik algıların değiştiği şeklinde yorumlanabilir. Aile kavramının oldukça önemli oluşu ve ne olursa olsun ayakta kalması gerektiği düşüncesi zamanla değişmektedir. Araştırmanın sonuçlarından elde edilen bulgulara göre, temel psikolojik ihtiyaçların önemli ve bireylerin mutluluğunu ve uyumunu sağlamada etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırma grubuna katılan evli bireylerin çoğunun eğitim düzeyinin lise ve üstü olması ve çalışıyor olması, bu ihtiyaçların doyumunu etkilemiş olabilir. Çünkü, ekonomik bağımsızlık ve bilgi düzeyi bireylerin kendini

önemsemesini, duygu ve düşüncelerini ortaya koymasını ve evlilikteki önceliklerini etkileyebilir.

Evli bireylerin uyumunun birçok değişkenle ilişkisi incelenmesine rağmen, literatürde evli bireylerin mizah tarzları, öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumu değişkenleri ele alınarak yapılmış bir araştırma bulunmamaktadır. Türkiye’de yapılan çalışmalara bakıldığında, evli bireylerin mizah tarzları ile ilgili çok az sayıda araştırma (Fidanoğlu, 2006; Güngör ve İlhan, 2008) olduğu görülmüştür. Yapılan araştırmaların sonuçları değerlendirildiğinde genel olarak, uyumlu mizah tarzlarının evlilik uyumunu olumlu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu açıdan değerlendirildiğinde yapılan araştırmayla sonuçlar benzerlik göstermektedir. Cinsiyet farklılıklarına yönelik anlamlı bir bulguya ulaşılmamakla birlikte, Güngör ve İlhan (2008) yaptıkları çalışmada; farklı olarak, evlilik uyumu ve mizah tarzları arasındaki ilişki katsayılarında kadınların daha yüksek sonuçlar elde ettiğini bulmuşlardır. Kadınlar açısından sonuçlara bakıldığında kendini geliştirici mizah ve kendini yıkıcı mizahın evlilik uyumunun tüm alt boyutlarıyla ilişkili olduğu görülmüştür.

Yurt içi literatürde, öznel iyi oluş ile evlilik uyumu üzerine Çankaya ve Canbulat (2014) tarafından yapılan çalışmada, evli bireylerin öznel iyi olma düzeyleri farklı değişkenler ele alınarak açıklanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgularda; evlilikte problem çözme becerisi, evlilik doyumu ve kontrol odağı bağımsız değişkenlerinin evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin %31.4’ünü açıkladığı görülmüştür. Evli bireylerin öznel iyi oluş düzeyini açıklayan birçok farklı değişken bulunmaktadır. Ancak, yapılan araştırmanın bulgularına dayanarak mizah tarzları, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve evlilik uyumu değişkenleri hepsi birlikte evli bireylerin öznel iyi oluş düzeyinin %98’ini açıklamaktadır. Bu sonuca göre, uyumlu mizah kullanma, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ve evlilik uyumunu olumlu etkilemekte, tüm değişkenler hepsi birlikte öznel iyi oluşun büyük bir kısmını açıklamakta yardımcı olmaktadır. Evli bireylerin kendilerini iyi hissetmesi, olumlu söz ve davranışlara muhatap olması, kendini ortaya koyabilmesi, duygu ve düşüncelerinin önemsenmesi, olumlu geribildirimler alması onların mutluluğunu büyük ölçüde etkilemektedir. Bu sonuçlar, ele alınan değişkenlerin evli bireylerin öznel iyi oluş düzeyini açıklamakta oldukça güçlü bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Ancak, bu etkinin bu kadar yüksek olmasına rağmen literatürde daha önce ele alınan değişkenlerle ilgili araştırma yapılmamış olması büyük bir eksiklik olarak değerlendirilebilir. Çünkü, öznel iyi oluş, bireylerin mutluluğunu değerlendirmede önemli bir kavram olarak kabul edilmektedir.

Yapılan araştırma, evli bireylerde mizah, psikolojik ihtiyaçların doyumu, öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi gösteren ilk çalışma özelliği taşımaktadır. Yurtdışında evli bireylerde

mizah, psikolojik ihtiyaçların doymu ve öznel iyi oluş üzerine ayrı ayrı yapılmış çalışmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalar arasında, mizah ve gülmenin fizyolojik yararları (Eisenbraun, 2009) kanıtlanmış, mizahın insanlarla olan ilişkiyi zenginleştirdiği, minimum tartışma ile kurulan sosyal ilişkiler ve iletişim de mizahın etkisi ortaya konmuştur (Ziv, 1984). Fenwick ve Bierama'nın (2008) yaptığı çalışmada, gülme ve mizahın fiziksel sağlık üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu, diğer insanlarla ilişki kurma, akıl ve duygusal sağlık içinde mizahın öneminin yüksek olduğuna değinilmiştir. Didomenico (2012), mizahın evlilik ilişkisini olumlu etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca aile memnuniyeti, çevreyle iletişim, kişisel ve çift olarak doymun sağlanması gibi konularda mizah, bireylere olayları ele almayı kolaylaştırıcı bir etki sağlamaktadır (Didomenico, 2012). Mcbrien (1993), gülme ve mizahın ilişkileri güçlendirdiği, başarı cesaretlendirmesinde çiftlere yön verdiği ve bu sayede çiftlerin kendi mizah tekniklerini oluşturduğu bulgusunu ortaya koymuştur. Ziv ve Gaddish (1988), evlilik partnerlerin mizah anlayışlarının anlaşılmasının evlilik doymunu olumlu etkilemekte olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca, olumlu kişilerarası ilişki tarzının evlilik doymunu ve evlilikte özyeterliği yordadığı, olumlu kişilerarası ilişki tarzı ile evlilik doymu arasındaki ilişkide evlilikte özyeterliğin kısmi aracı rol üstlendiği saptanmıştır (Kasapoğlu, Kutlu ve Durmuş, 2017). Yapılan araştırmalarda, mizahın bireyler için olumlu katkıları ifade edilmekle birlikte, uyumlu mizahın temel psikolojik ihtiyaçların doymunu ve evlilik uyumunu artırdığı bulgusunun da desteklendiği görülmektedir. Uyumlu mizahın, iletişimi kolaylaştırdığı, zorluklarla baş etmede kolaylık sağladığı, gülme eylemi sayesinde fiziksel ve ruhsal sağlığı olumlu etkilediği dikkate alındığında, uyumlu mizahın evli bireylere olumlu katkıları olduğu söylenebilir.

Evlilik uyumu ve temel psikolojik ihtiyaçların doymu ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında, yurt içi literatürde evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçların doymu üzerine yapılmış herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yurt dışı literatürde ise, evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçların doymu üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde, Ercegovac ve Bubic (2015) bireylerin uyumu/doymu, fizyolojik ihtiyaçların karşılanması, kendi motivasyonlarını oluşturacak amaçların ortaya konulması, evlilik beklentilerinin karşılanması ve bu koşullar üzerinde aile ilişkisi oluşturulmasının doymu etkilediği, ayrıca ilişkililik ihtiyacı, uyumu etkilemekte ve bireylerin sosyal kabul anlamında kendilerini tanımlamalarının doyma ulaşmalarına yardımcı olduğu belirlenmiştir. Özerklik ihtiyacı, ideal evlilik beklentisinde önemli bir tahmin edici rol üstlenmektedir. Basit fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçların karşılanması ilişki, tutum, doym ve evlilik algısını etkilemektedir.

Evli bireyler sahip oldukları yüksek beklentilerden dolayı hem kendilerine hem de çevrelerine karşı aşırı eleştirel davranabilmektedirler (Young ve Klosko, 2016). Evli bireylerin kendilerinden beklenen performansı gösteremediklerinde evliliklerinden doym

sağlayamadıkları yapılan araştırmalarda ifade edilmiştir (Koerner, Tallon ve Kusec, 2015; Yan, Wang, Yu, He ve Oei, 2018). Leary ve Baumaister (1995) bağlantı kurma, sosyal kabul ihtiyaçlarının öznel iyi oluşu etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Sosyal ihtiyaçların karşılanması, ilişkilerde doyum ve uyum sağlamaktadır. Buna göre ait olma duygusu, motivasyon ve uyum üzerinde etkileyici, temel ve güçlü bir etkiye sahip olmaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının önemi yapılan birçok araştırmayla ifade edilmiştir. Bu ihtiyaçların doğuştan getirilen ihtiyaçlar olması her birey için bu ihtiyaçların karşılanmasını gerektirmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçların giderilmesi, öncelikli olarak bireylerin ruh sağlığının korunması için de gereklidir. Ruh sağlığı yerinde olan bireylerin daha uyumlu ve mutlu evlilikler yaşayacağı düşünülmektedir.

Evliliğin fizyolojik iyi olma üzerine etkisinin olup olmadığını araştıran bir diğer çalışmada, evlilik statüsü ve akıl sağlığı arasında bir ilişki olduğu saptanmıştır. Evliliğin kalitesinin/uyumunun sağlanması ve fizyolojik ihtiyaçların karşılanması, fizyoloji ve akıl sağlığını olumlu olarak etkilemektedir (Gove vd., 1983). Özerklik, güven ve ilişkili olma durumları gerçekleştiğinde psikolojik doyumun sağlandığı ortaya konulmaktadır. Bu özellikler karşılandığında akıl sağlığı ve psikolojik ihtiyaçlarda karşılanmış olmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Evlilik uyumu ve arkadaşlık ilişkisi arasında güçlü bir bağ olduğu ve sosyal kabul ihtiyacının giderilmesinin de evlilik uyumunu olumlu etkilediğini ortaya koymuşlardır. (Voss, Doyle ve Markiewicz, 1999). Shackelford (2001) ise, evlilikte basit ihtiyaçların karşılanması, ekonomik koşulların ve satın alma gücünün yüksek olmasının evlilik uyumunu/doyumunu etkileyen faktörler içerisinde yer aldığını bildirmiştir. Tüm bu araştırmalarda ifade edildiği gibi, evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının giderilmesi evlilik uyumu ve bireylerin mutluluğu için vazgeçilmez bir unsur olarak değerlendirilebilir.

İnsanın beden ve ruh sağlığı için hem biyolojik hem de psikolojik ihtiyaçlarının giderilmesi gerektiği bir çok kuram ve yapılan araştırmalar tarafından dile getirilmektedir. Yapılan araştırmanın bulgularına dayanarak öz belirleme kuramının Türk kültürü ve Türk toplumuyla uyumlu olduğu ve benzer sonuçlar çıktığı ifade edilebilir. Bu araştırmayla birlikte evli bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının önemi ilk defa gündeme getirilmektedir. Bu nedenle yapılan araştırmanın özgün nitelikte olduğu söylenebilir. Evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçların neler olduğu konusunda bilgilendirilmesi, hangi psikolojik ihtiyacın karşılanmadığının farkedilmesi, psikolojik ihtiyaçların doyumunun sağlanması için gereklidir. Bu nedenle psikolojik danışmanlık hizmetlerinde evli bireylerin bu konularda farkındalık kazanması evlilik uyumunun artmasına yol açabilir. Yapılacak olan araştırmalarda psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçların doyumunu, evlilik uyumunda etkili olan olgulardan biri olarak ele alınmalıdır. Maslow'un (1943) belirttiği gibi evlilikle birlikte, evli bireyler öncelikle fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamakta ve bu ihtiyaçların karşılanmasından

sonra psikolojik ihtiyaçların karşılanması durumu önemli olmaktadır. Bu teori, yapılan araştırma ile desteklenen bulgular arasındadır.

5. 1. 2. Uyumsuz Mizah Tarzlarının Psikolojik İhtiyaç Doymu, Evlilik Uyumu ve Özneİ İyi Oluş Üzerindeki Etkisi

Uyumsuz mizah tarzlarının psikolojik ihtiyaçların doymunu büyük oranda ve negatif yönde anlamlı olarak etkilediği sonucu elde edilmiştir. Bu bulguya göre, uyumsuz mizah kullanan evli bireylerin psikolojik ihtiyaçların doyumunda düşme olmaktadır. Uyumsuz mizah tarzlarının kullanılması psikolojik ihtiyaçların doyumunun ve evlilik uyumunun azalmasında oldukça etkili bir rol üstlenmektedir. Uyumsuz mizah tarzlarının evlilik uyumunu ise, orta düzeyde ve negatif yönde anlamlı olarak etkilediği bulunmuştur. Uyumsuz mizah tarzlarının kullanılması, psikolojik ihtiyaçların doyumunun azalmasına yol açtığı gibi evlilik uyumunun da azalmasına sebep olmaktadır. Uyumsuz mizah tarzlarının kullanılması dolaylı olarak evli bireylerin özneİ iyi oluş düzeyinin düşmesinde etkili olmaktadır. Psikolojik ihtiyaçların doymu ve evlilik uyumu, uyumsuz mizah ile özneİ iyi oluşu yordamada tam aracı olmaktadır. Psikolojik ihtiyaçların karşılanmaması, evlilikte uyumsuzlukların yaşanması ve uyumsuz mizahın kullanılması evli bireylerin, özneİ iyi oluş düzeyinin azalmasında oldukça etkili bir rol üstlenmektedir. Elde edilen bu bulgu, kuramsal çerçeveyle uyumlu ve yapılan araştırmalarla benzer sonuçlar ortaya koymaktadır.

Yapılan araştırmalarda, yıkıcı iletişimin, düşük evlilik doymu ve yüksek boşanma oranıyla ilişkili olduğu (Gottman ve Notarius, 2000), mizah tarzlarının, fizyolojik ve psikolojik özneİ iyi oluş için anlamlı bir yordayıcı olarak tanımlandığı (Ruch ve Heintz 2012), evlilik kalitesinin kişiler arası etkileşime, ilişki memnuniyetine, karşılıklı iletişime ve sohbeta bağlı olduğu ortaya konmuştur (Fincham ve Bradburry, 1986). Hampes (2005) tarafından yapılan çalışmaya göre, birey sosyal becerilerde yetersiz kalarak ve kendini yıkıcı mizah kullanarak yalnızlığına sebep olmaktadır. Sosyal izolasyon, güvensizlik ve duygusal yoksunluk ile evlilik doymu arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu (Esmaili, Mohammadi ve Hakami, 2016) ifade edilmektedir. Cann, Zabatta ve Davis (2011) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, mizah tarzlarının ilişki kurma ve ilişki kurmaya karar vermede öntahmin edici özelliği olduğu ortaya konmuştur. Evliliklerin boşanmayla sonuçlanmasının nedenleri arasında, eşlerin iletişimi ve evliliği bilmemeleri (Tarhan, 2014) olduğu kabul edilirken, evlilik etkileşimi ve evlilik doymu birbirini olumlu yönde etkileyen, evlilik uyumunu artıran faktörler arasındadır. Gottman ve Krokoff (1989) yaptığı çalışmalarda, evlilik ii sıkıntının, iletişimsel olduğu üzerine sonuçlar ortaya koymuştur. Yine bu araştırmaya göre; negatif etkileşim mutsuz ve uyumsuz evliliklerde

daha çok görülmektedir. Uyumsuz mizah tarzlarının ve negatif iletişim kurmanın evlilik uyumunu olumsuz etkilediği yapılan araştırmalarla ifade edilmektedir. Bu sonuçlar, yapılan araştırmayı destekleyici niteliktedir.

Evlilik sürecinde, birçok değişkenin etkisiyle birlikte, uyumsuzluklar yaşanması muhtemel olsa da, uyumsuzluğa yol açan değişkenlerin farkına varılması evliliğin yönünü değiştirebilir. Bu doğrultuda yapılan araştırmaların sonuçları incelendiğinde, evlilikte yaşanan sorunları tanıyıp, bu sorunların üstesinden gelmek mümkün olabilmektedir. Çiftlerin yüksek uyumsuzluk konularında, süreçte negatif duygular besleyebildiği, fakat uzun dönemli stresle baş etme yöntemleri geliştirildikçe ve üstesinden gelinip evlilik uyumu yakalandığı takdirde, evlilikte doyum ve memnuniyetin arttığı belirlenmiştir (Krokoff ve Gottman, 1989). Ayrıca, evlilikte etkileşimin kalitesi arttıkça, evlilik doyumu da artmakta ve doyum sağlandıkça, evlilik uyumunun da bundan olumlu yönde etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır (Williams 1977). Miller, Hollis, Olsen ve Law (2013) evlilik mutluluğuna yönelim gösteren ve uyumu yakalamaya çalışan bireylerin fizyolojik sağlığının da iyi gitme eğilimi olduğunu bildirmişlerdir. Evlilik uyumu için çiftlerin gösterdiği gayret ve çabalar, evlilik sürecinde yaşanan negatif ve pozitif duyguları etkilemektedir. Çiftler isterlerse hayat boyu devam eden evlilik sürecini istedikleri doğrultuda değiştirebilmekte ve evlilikle ilgili tutumlarını yeniden belirleyebilmektedirler.

Yapılan araştırmaların sonuçlarına göre iletişimin negatif özellik taşıması, yıkıcı ve saldırgan olması, evli bireylerde olumsuz duyguların yaşanmasına, incinmelerin ve kırgınlıkların artmasına neden olmaktadır. Evli bireylerin aşağılayıcı, tehdit edici, saldırgan bir dil kullanmaları, evlilik uyumunu azaltmakta, evlilik içi ilişkilerde bozulmaların, tartışmaların yaşanmasına yol açmaktadır. Ancak, evli bireylerin kullandığı yıkıcı iletişimin etkilerinin farkında olması, bunu değiştirmesi için önemli bir fırsat olarak değerlendirilebilir. Uyumsuz mizah tarzlarının farkına varılması, evli bireylerin uyumlu mizah tarzlarını kullanmasının desteklenmesi, evlilikte uyumu, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi oluşun artmasını sağlayacaktır. Bu bağlamda değerlendirildiğinde literatürde var olan bilgilerin araştırmayla elde edilen bulguları destekleyici nitelikte olduğu görülmektedir. Bu bulguların, evlilik uyumunu geliştirmeye yönelik yapılan araştırmalarda ve danışmanlık hizmetlerinde kullanılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Bu sonuçlar doğrultusunda uyumsuz evliliklerin bireylerin mutsuz olmalarına yol açtığı, bireysel gereksinimleri, psikolojik ihtiyaçları önemsenmeyen ve doyurulmayan evli bireylerin de öznel iyi oluş düzeylerinin daha düşük olması muhtemeldir. Evli bireylerin birbirini önemsemesi, değer vermesi, ihtiyaçlarını karşılaması, evlilikte karşılaşılan zorluklarda birbirlerine destek olması, anlamaya çalışması, sevdiğini ve sevildiğini göstermesi onların kendilerini mutlu hissetmesi için oldukça önemli olarak kabul

edilmelidir. Birbirini anlamayan, suçlayan, aşağılayan, uyumsuz mizah tarzlarını kullanan kişilerin, evlilik sürecinde yaşanan zorlukların üstesinden gelmesi çok kolay olmamaktadır. Olumsuz duyguların ve yaşantıların birikmesi evli bireyler arasındaki ilişkilerin bozulmasına, uzaklaşmalara ve evliliğin bitmesine yol açabilir. Oysa ki, evlilikte yaşanan zorlukların kaçınılmaz olduğu gerçeği göz önünde bulundurulduğunda, eşlerin birbirine karşı daha olumlu dil kullanması, görev ve sorumluluklarda birbirini desteklemesi, daha uyumlu davranışlar sergilemesi hem evlilik uyumunu hem de bireylerin mutluluğunu artıracakları araştırmanın sonuçlarıyla ortaya konmaktadır. Evli her birey, evliliğinin mutlu ve uyumlu devam etmesini istemektedir. Bu nedenle, bu sonuçlar hem evli bireyler tarafından, hem de evli bireylere psikolojik destek sağlayan uzmanlar tarafından dikkate alınmalıdır. Evli bireylerin mutlu olmasının sağlanması, mutlu ve ruh sağlığı yerinde bir toplum için gereklidir. Ailedeki uyumsuzlukların, sorunların çocukları da derinden etkilediği düşünüldüğünde, gelecek nesillerin sağlıklı yetişmesi için de evli bireylerin mutluluğunu sağlamak için çözümler üretmek en önemli toplumsal görevlerden biridir. Bu bağlamda, yapılan araştırmayla birlikte evli bireylerin mutluluğunu etkileyen değişkenler büyük ölçüde ortaya konmuştur.

5. 1. 3. Psikolojik İhtiyaç Doyumunun ve Evlilik Uyumunun Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi

Psikolojik ihtiyaçların doyumu öznel iyi oluşu büyük oranda ve pozitif yönde etkilerken, evlilik uyumu öznel iyi oluşu orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı olarak etkilemektedir. Evlilikte, gereksinimler karşılandığında ve istenilen amaçlar elde edildiğinde öznel iyi oluş düzeyinin yükseldiği bu araştırmadan elde edilen bulgular arasındadır. Evli bireylerin, evlilik sürecinde, özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının giderilmesi evlilik uyumunu olumlu yönde etkilemektedir. Kendi kararlarını verebilme, aldığı görev ve sorumlulukların başarıyla üstesinden gelme, çevresiyle olumlu ilişkiler kurmanın evliliği ve bireylerin mutluluğunu büyük ölçüde etkilediği söylenebilir. Tüm bu ihtiyaçların giderilmesi için eşin destekleyici olması, uyumun ve mutluluğun artmasında etkili olmaktadır. Türk toplumunun ataerkil bir toplum olduğu kabul edilse de, bireylerin kendini ortaya koyma, fikirlerini paylaşma, sosyal olma ihtiyacının vazgeçilmez olduğu ortaya çıkmaktadır. Kadın ve erkek için bu ihtiyaçların giderilmesinin son derece önemli olduğu düşünülmektedir. Yapılan araştırmanın gelişmiş bir bölge olarak kabul edilen Marmara bölgesinde bulunan Yalova ilinde gerçekleştirilmiş olması sonuçları etkilemiş olabilir. Farklı bölge ve kültürlerin yaşandığı iller de araştırma yapılması öz belirleme kuramının Türk toplumundaki yerinin anlaşılması için katkı sağlayabilir. Ayrıca, Türk toplumunun dinamik, sosyokültürel ve jeopolitik yapısı dikkate alındığında öznel iyi oluş

düzeyinin belirlenmesi, toplumda yaşayan bireylerin mutluluğunun ve ruh sağlığının ortaya konması için oldukça önemli bulunmaktadır.

Yapılan araştırmaların sonuçları değerlendirildiğinde, öznel iyi oluşun genel olarak yaşam memnuniyetini arttırdığı ve mutlu bir evliliğin oluşmasını sağlamada yardımcı olduğu, fiziksel ve duygusal iyi oluşun da kendini hayatın tüm evrelerinde olumlu olarak gösterdiği (Carr, Freedman, Cornman ve Norbert Schwarz, 2014) ifade edilmiş, ayrıca bir çok çalışma ile evlilik ve öznel iyi oluş arasında pozitif bir ilişki (Diener, Gohm, Suh ve Oishi, 1998; Glenn, 1979; Gove ve Shin, 1989; Mastekaasa, 1995; White, 1992) olduğu ortaya konmuştur. Öznel iyi oluş, evlilik kalitesini belirlemekte (Bookwala, 2012), evlilik memnuniyetsizliği, eşlerin öznel iyi oluşlarını etkilemektedir. Eşler arasında kurulan birlik ve beraberlik algısı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin olumlu olduğu, sosyal bağların öznel iyi oluşu etkileyen dinamikler arasında olduğu (Beach, Katz, Kim ve Brody, 2013; Carr, Freedman, Cornman ve Norbert Schwarz, 2014; Whisman, Uebelacker ve Weinstock, 2004) yapılan birçok araştırmayla ifade edilmiştir. Yaşam memnuniyeti, evlilik kalitesi ve uyumu, aynı zamanda çiftlerin bu süreçteki öznel iyi oluşlarına bağlı olabilmektedir (Kahneman, 2006). Shapiro, Keyes ve Lee (2008), evlilik statüsünde olan bireylerin öznel olarak daha mutlu olduklarını bildirmişlerdir. Yine, yapılan bir araştırmaya göre, evli olmak öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir. Evlilik kalitesi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer çalışmada, evlilik kalitesinin psikolojik iyi oluş için yordayıcı olabileceği sonucuna ulaşılmıştır (Khajeha, Goodarzi ve Soleimanı, 2014). Evli ve bekar insanların psikolojik iyi oluşlarının ihtiyaçlarının giderilmesine etkisini araştıran bir çalışmada; bekar veya evlenmemiş bireylerin psikolojik olarak daha zayıf oldukları sonucu elde edilmiştir (Soulsby ve Bennett, 2015). Evliliğin psikolojik iyi oluşa etkisinin araştırıldığı bir diğer çalışmada; evliliğin ilk zamanlarının, psikolojik iyi oluşa çok ciddi bir etkisinin olduğu ve daha sonra kadınlar üzerinde çocuk sahibi olmakta birlikte bu memnuniyetin/doyumun daha da yükseldiği, bu sayede çiftler arasında uyumun yakalandığı ortaya konulmuştur (Woo ve Kelly, 2009).

Tüm bu çalışmaların sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, sadece evli olmanın bile öznel iyi oluşun artmasında etkili olduğu anlaşılmaktadır, ancak zamanla evlilikte beklenen uyumun ve mutluluğun sağlanamaması ve öznel iyi oluşu etkileyen diğer faktörler evli bireylerin öznel iyi oluşunun azalmasına yol açmaktadır. Bu nedenle iyi ve güzel başlayan, öznel iyi oluşu artıran evlilik kurumunun desteklenmesi, eşlerin evlilik hayatında karşılaştıkları sorunlar, olası çözümler hakkında bilgilendirilmesi öznel iyi oluşun sürekliliğini sağlayabilir. Yapılan araştırma ve diğer çalışmaların ortak olarak belirttiği gibi, evlilik sürecinde yaşananların uyumu etkilediği, evlilikte yaşanan olumlu duyguların artmasının öznel iyi oluş için önemli olduğudur.

Yapılan diğer çalışmaların sonuçları incelendiğinde; evlilikte mutluluğun yüksek olduğu bireylerde psikolojik iyi oluşun yüksek olduğu, depresyon semptomlarının düşük evlilik mutluluğu ve orta evlilik mutluluğuna sahip bireylere oranla daha az olduğu belirlenmiştir (Dush, Tailor ve Kroeger, 2013). Washworth (2016) tarafından yapılan bir araştırmada; evli bireylerin hiç evlenmemiş bireylere oranla daha yüksek mutluluk seviyelerinin olduğunu ve daha fazla yaşam doyumu elde ettikleri saptanmıştır. Carr, Freedman, Cornman ve Schwatz'ın (2014) öznel iyi oluş ve evlilik üzerine yaptıkları çalışmada; çiftlerin birbirlerinin iyi oluşlarını yükselttiğini, evlilik doyumunun yaşam doyumu ile doğrudan bağlantılı olduğunu, hafızada kalan mutluluk anılarının evli çiftlerde daha fazla olduğunu belirtmektedirler. Veldrole, Broadford ve Vail (2010) yaptıkları çalışmalarında; bireysel iletişimin ve öznel iyi oluşun, evlilik uyumu üzerinde öntahmin edici özelliği olduğunu; evliliğin sekteye uğradığı, bozulduğu veya tekrar düzeltilmesinin gerektirdiği durumlarda ise öznel iyi oluş düzeyinin evliliğin düzeltilmesinde etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Öznel iyi oluşun, evlilik uyumu sürecini etkileyen bir faktör olarak araştırmalarda önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir. Bu nedenle, evli bireylerin uyumu, öznel iyi oluşu üzerine yapılan araştırmaların evli bireylere olumlu katkılar sağlaması beklenmektedir. Evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun öznel iyi oluş düzeyini artırıcı rol oynadığı yine yapılan araştırmalar tarafından desteklenen bulgular arasındadır.

Yurt içi araştırmalar incelendiğinde, evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının evlilik uyumuyla ya da öznel iyi oluşuyla ilgili yapılmış herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmayla birlikte, evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ile ilgili önemli bulgulara erişilmekle birlikte, yurt içi literatürde bulunan boşlukların doldurulması için yeni araştırmaların yapılması gerektiği düşünülmektedir. Çünkü, araştırmayla elde edilen bulgulardan biri de temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun öznel iyi oluş üzerinde pozitif etkilerinin olduğudur. Yurt dışında yapılan araştırmalar değerlendirildiğinde, dolaylı olarak araştırma bulgularını destekleyen çalışmalar mevcuttur. Chmielaska (2012), evlilik kalitesi ile kişiler arası bağımlılığı araştırdığı araştırmasında; yüksek evlilik kalitesinde bağımlılık olgusunun daha düşük olduğunu vurgulamıştır. Aynı bulgu başka araştırmalar tarafından da bildirilmiştir (Amato, Johnson, Booth, Rogers, 2003; Jankowiak, 2007; Ko, 2012; Plopa, 2008). Evlilik kalitesinin yüksek olduğu araştırmalarda ortaya konan sonuçlar, evli bireylerin özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının giderilmesinin etkisi olarak yorumlanabilir. Bu bulguları destekleyen başka araştırmalar da bulunmaktadır. Bunlar arasında; Adams (1996), evlilik statüsü ve mutlulukla ilgili yaptığı araştırmasında; evli erkek ve kadınların mutlu olduklarını ve mutluluklarının arttığını, bunun sebebi olarak da evliliğin bireylere sosyal kontrol, sosyal

destek ve psikolojik ödöl sağladığını ifade etmiştir. Kublay ve Oktan (2015) tarafından yapılan bir diğler araştırma, evlilik uyumu ile bireysel mutluluk arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bundan sonraki çalışmalarda araştırmaya katılan bireylerin çift olarak dahil edilmesi sayesinde önemli bulgular elde edilebilir. Ayrıca, bu araştırmaya katılan evli bireylerin yaş, eğitim durumu, evlilik süresi, evlenme şekli, çocuk sayısı vb. sosyo-demografik değişkenler göz ardı edilmiştir. Bundan sonra yapılacak olan araştırmalarda sosyo-demografik değişkenlere ilişkin farklılıklar da ortaya konulabilir.

Sonuç olarak, araştırmada ele alınan değişkenlerin evli bireylerin uyumunu ve öznel iyi oluşunu açıklamakta önemli bir yer tuttuğu, hem kuramsal bilgilerle hem de yapılan araştırmaların sonuçlarıyla karşılaştırıldığında ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle, yapılan araştırmayla literatüre yeni kazandırılmış bilgilerin alan çalışanları ve araştırmacılar tarafından göz önünde bulundurulmasının evlilik kurumu için faydalı olacağı öngörülmektedir.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Yapılan çalışmada, evli bireylerin öznel iyi oluş düzeyi, uyumlu mizah, uyumsuz mizah, psikolojik ihtiyaç doyumu ve evlilik uyumu değişkenleri arasındaki yapısal ilişki ve bu değişkenlerin öznel iyi oluş düzeyine katkıları incelenmiştir. Araştırmada öznel iyi oluş; uyumlu mizah tarzları, uyumsuz mizah tarzları, psikolojik ihtiyaç doyumu ve evlilik uyumu değişkenleri tarafından ne ölçüde yordanmaktadır sorusuna cevap aranmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan sonuçlara aşağıda yer verilmiştir. Ayrıca tartışma ve bulgular çerçevesinde araştırmacılara ve alan çalışanlarına yönelik öneriler sunulmuştur.

6. 1. Sonuçlar

Bu bölümde araştırma değişkenleri ile ilgili gelecek çalışmalara temel oluşturabilecek şu sonuçlar elde edilmiştir.

1. Uyumlu mizah tarzları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide, evlilik uyumunun ve psikolojik ihtiyaç doyumunun tam aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, uyumsuz mizah tarzları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide de evlilik uyumu ve psikolojik ihtiyaç doyumunun tam aracı olduğu tespit edilmiştir.
2. Uyumlu mizah tarzlarının psikolojik ihtiyaçların doyumuna büyük oranda etki ettiği görülmüştür. Uyumlu mizah tarzları psikolojik ihtiyaçların doyumunu pozitif yönde anlamlı olarak etkilemektedir. Uyumlu mizah tarzları arttıkça psikolojik ihtiyaçların doyumunun da arttığı bulgulanmıştır.
3. Uyumsuz mizah tarzlarının psikolojik ihtiyaçların doyumuna büyük oranda etki ettiği ortaya konmuştur. Uyumsuz mizah tarzlarının psikolojik ihtiyaçların doyumunu negatif yönde anlamlı olarak etkilediği tespit edilmiştir. Uyumsuz mizah tarzları arttıkça psikolojik ihtiyaçların doyumunun azaldığı belirlenmiştir.
4. Uyumlu mizah tarzlarının evlilik uyumunu pozitif yönde, orta oranda anlamlı olarak etkilediği bulunmuştur. Uyumlu mizah tarzları arttıkça evlilik uyumunun da arttığı görülmüştür. Uyumsuz mizah tarzları ise evlilik uyumuna negatif yönde, orta oranda anlamlı olarak etki etmektedir. Uyumsuz mizah tarzları arttıkça evlilik uyumunun azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.
5. Psikolojik ihtiyaçların doyumunun öznel iyi oluşu pozitif yönde, büyük oranda anlamlı olarak etkilediği tespit edilmiştir. Psikolojik ihtiyaç doyumunun yükselmesinin öznel iyi oluş üzerinde büyük oranda bir artışa yol açtığı

bulgulanmıştır. Evlilik uyumu öznel iyi oluşa pozitif yönde, orta oranda anlamlı olarak etki etmektedir. Evlilik uyumu arttıkça evli bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin de yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır.

6. Psikolojik ihtiyaçların doyumuna uyumlu mizah tarzları ve uyumsuz mizah tarzları etki etmekte ve bu iki değişkenin psikolojik ihtiyaçların doyumunda meydana gelen değişimin %64'ünü açıkladığı görülmüştür.
7. Yapılan analizler sonucunda, evlilik uyumuna uyumlu mizah tarzları ve uyumsuz mizah tarzları tarafından etki ettiği belirlenmiştir ve bu iki değişkenin evlilik uyumunda meydana gelen değişimin %25'ini açıkladığı tespit edilmiştir.
8. Uyumlu mizah tarzları ve uyumsuz mizah tarzlarının öznel iyi oluş üzerinde dolaylı etkisi olduğu belirlenmiştir. Evlilik uyumu ve psikolojik ihtiyaçların doyumunun öznel iyi oluş üzerinde doğrudan etkisi olduğu bulgulanmıştır. Öznel iyi oluş üzerinde dolaylı etkisi bulunan uyumlu mizah tarzları ve uyumsuz mizah tarzları ile birlikte öznel iyi oluş üzerinde doğrudan etkisi bulunan evlilik uyumu ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş değişkeninde meydana gelen değişimin % 98'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

6. 2. Öneriler

Bu bölümde öneriler 2 ayrı başlık altında ele alınmıştır. Birinci alt başlık araştırma sonuçlarına dayalı önerileri, ikinci alt başlık ise ileride bu konuyu çalışabilecek araştırmacılara yönelik önerileri içermektedir.

6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

1. Bu araştırmadan elde edilen en önemli sonuçlardan birisi, olumlu mizah tarzlarının kullanılmasının, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ve evlilik uyumunun artmasına yardımcı olduğu yönündedir. Ayrıca olumlu mizah tarzları, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ve evlilik uyumunu arttırdığı gibi, tüm bu değişkenler öznel iyi oluşun yükselmesinde de oldukça önemli etkiye sahiptir. Elde edilen bu bulgular, evli bireylere verilen danışmanlık hizmetlerinde kullanılarak evlilik uyumunun artmasına yönelik önemli katkılar sağlayabilir.
2. Evlilikte yaşanabilecek zorluklar ve sorunlar konusunda evlilik öncesi bireyleri hazırlamak, birbirlerini tanımaları sağlamak, evlilikte yaşanabilecek olası sorunlar hakkında bilgi vermek, karşılaştıkları sorunlarla baş etme ve çözüm bulma konusunda danışmanlık hizmeti vermek, evli bireylerin evliliklerinde karşılaştıkları sorunları çözmeye daha başarılı olmalarını sağlayabilir.

3. Evli bireylere, temel psikolojik ihtiyaçların neler olduğu, bu ihtiyaçların nasıl karşılanacağı, eşlerin her birinin psikolojik ihtiyaçlarının giderilmesi, önemsemesi vb. konularda psikolojik yardım almaları, birbirlerinin ihtiyaçlarının farkına varması ve doyumunun sağlanması için etkili olabilir. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması, uyumlu bir evliliğin sağlanması ve öznel iyi oluşun yükselmesi için faydalı olabilir.
4. Evli bireylere yönelik, olumlu iletişim kurma, uyumlu mizah tarzlarının kullanılması ile ilgili grup çalışmaları yapılabilir. Evli bireylerin, mizah tarzları hakkında bilgilendirilerek, olumlu mizah tarzlarını kullanmasının teşvik edilmesi yararlı olabilir. Uyumlu mizah tarzlarının kullanımı ile evlilik içi sorunların çözümü sağlanarak bireylerin mutluluğu artabilir.
5. Evlilik ve aile danışmanlığı yapan psikolojik danışmanlara, evli bireylere yönelik yapılan müdahale programları için zengin veri kaynağı sağlayabilir, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ve öznel iyi oluşun dikkate alınması danışmanlık hizmetlerinde evli bireylerin aldığı faydayı artırabilir.

6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırma evli bireylerle yapılmıştır, daha sonraki çalışmalarda her iki eşin de katılımının sağlanması ve “evli çift” olarak analizlerin yapılması daha farklı bilgilere ulaşılmasını sağlayabilir.
2. Evli bireylerde kendini yıkıcı mizah kullanımı ile duygusal istismar arasındaki ilişkinin incelenmesi evlilikte uyumun ve mutluluğun sağlanması için önemli veriler sunabilir.
3. Yapılan araştırma Yalova ilinde yaşayan özel ve kamuda çalışan evli bireylerle sınırlıdır. Araştırma, farklı sosyoekonomik durumlara sahip evli bireylerle gerçekleştirilerek daha geniş bilgi elde edilebilir.
4. Evli bireyler arasında yaşanan birçok sorun olmasına rağmen Türkiye’de bu konuyla ilgili yeterli sayıda yapılmış araştırma bulunmamaktadır. Bu araştırmanın, literatüre bakıldığında, evli bireylerin evlilik uyumu, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen ilk araştırma olduğu görülmektedir. Bu nedenle genellenebilir sonuçlara ulaşabilmek için gelecek araştırmalarda evli bireylerin öznel iyi oluş ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun farklı illeri veya bölgeleri de kapsayacak şekilde incelenmesi yararlı olabilir.
5. Bu çalışma, Yalova’ da özel ve kamu alanında çalışan evli bireylerle yapılmıştır. Çalışmaya katılan evli bireylerin %80’i lise ve üstü mezundur. Türkiye’de

eğitim düzeyi yüksek ve eğitim düzeyi düşük kesimler arasındaki yaşantılar birbirinden farklılıklar göstermektedir. Bu farklılıkların bireylerin evlilik uyumuna, psikolojik ihtiyaçların karşılanmasına, öznel iyi oluş düzeylerine etki ettiği göz önünde bulundurulursa, farklı eğitim düzeyine sahip evli bireylere yönelik çalışmaların yapılması karşılaştırmalar için önemli olabilir.

6. Yapılacak olan araştırmalarda evli bireylerin öznel iyi oluş düzeyini etkileyebilecek başka değişkenlere de (ekonomik gelir, çocuk sayısı, kültürel faktörler, evliliğin süresi, fiziksel sağlık, kişilik yapısı, yaşam standartları, doğal kaynaklar, yaş vb.) yer verilebilir.



7. KAYNAKLAR

- Abbey, A., Andrews, F. M. and Halman, L. J. (1991). Gender's role in response to infertility. *Psychology of Women Quarterly*, 15(2), 295-316.
- Adams, B. N. (1988). Fifty years of family research: What does it mean? *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 5-17.
- Adams, M. (1999). *Marital status and happiness, 1972-1996* (Unpublished master's thesis). University of Virginia, Blacksburg.
- Alan, B. and Johnson, D. (1983). Measuring marital instability. *Journal of Marriage and the family*, 45(2), 373-387.
- Alderfer, C. and Guzzo, R. (1979). Life experiences and adults enduring strength of desires in organizations. *Administrative Science Quarterly*, 24(3), 347-361.
- Anderson, J. C. and Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.
- Anderson P. M. (2007). *A theory of rhetorical humor in American political discourse* (Unpublished doctoral dissertation). University of Maryland, Baltimore.
- Anderson, R. T. (2013). Marriage: What it is, why it matters, and the consequences of redefining it. *Backgrounder*, 2775.
- Angner, E. (2010). Subjective well-being. *Journal of Socio-economics*, 39(3), 361–368.
- Apter, M. J. (1989). Reversal theory: A new approach to motivation, emotion and personality. *Anuario de Psicologia*, 42(3), 17-29.
- Arbuckle, J. L. (2014). *Amos (Version 23.0)* [Computer program]. Chicago, IL: IBM SPSS.
- Ash, C. (2001). The purpose of marriage. *Churchman*, 115(1), 17-29.
- Aydınlı, Ş. ve Tutarel-Kışlak, Ş. (2009). *Evlilik uyumunun cinsiyet, evlenme yaşı, evlilik süresi, eğitim düzeyi, yerleşim yeri ve çocuk sayısı değişkenleri yönünden araştırılması*. <https://www.esraaydinli.com/evlilik-uyumunun-cinsiyet-evlenme-yasi-evlilik-suresiegitim-duzeyi-yerlesim-yeri-ve-cocuk-sayisi-degiskenleri-yonunden-arastirilmesi/> adresinden 28.07.2017 tarihinde erişilmiştir.
- Ball, J. (2003). *Understanding Herzberg's motivation theory*. ACCA Global Qualification.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. New York, NY: General Learning Press.
- Baumeister, M. (2007). *Marital satisfaction*. Retrieved July 20, 2017 from <http://www.toddshackelford.com>.

- Baumeister, R. F. and Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Bayram, N. (2013). *Yapısal eşitlik modellenmesine giriş amos uygulamaları*. Ankara: Ezgi Kitabevi.
- Beach, S. R. H., Katz, J., Kim, S. and Brody, G. H. (2013). Prospective effects of marital satisfaction on depressive symptoms in established marriages: A dyadic model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(1), 355-371.
- Bergson, H. (1997). *Gülme* (M. Ş. Tunç, Çev.). İstanbul: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Blau, P. M. (1964). *Exchange and power in social life*. New York, NY: John Wiley.
- Blood, R. (1969). *Marriage*. New York, NY: Free Press.
- Blood, R. and D. Wolfe (1960). *Husbands and wives: The dynamics of married living*. New York, NY: Macmillan.
- Blore, D. (2008). *Subjective well-being: An assessment of competing theories* (Unpublished doctoral dissertation). University of Deakin, Australia.
- Boehm, J. K. and Lyubomirsky, S. (2009). The promise of sustainable happiness. In J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (pp. 667-677). United Kingdom, UK: Oxford Press.
- Bognar, G. (2010). Authentic happiness. *Utilitas*, 22(3), 272-84.
- Bookwala J. (2012). Marriage and other partnered relationships in middle and late adulthood. In R. Blieszner & V. H. Bedford (Eds.), *Handbook of families and aging* (pp. 91-123). California, CA: Praeger.
- Bosch, K., Fox, M. and Brand, G. (2007). *Strengthening the couple relationship*. Retrieved June 25, 2017 from <http://extensionpublications.unl.edu/assets/pdf/g1716.pdf>.
- Bowen, M. (1966). The use of family theory in clinical practice. *Comprehensive Psychiatry*, 7(5), 345-74.
- Bozgeyikli, H., Kesici, Ş., Sünbül, A. M. ve Üre, Ö. (2003). *Temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği*. Malatya: İnönü Üniversitesi Yayınları.
- Bozkuş, O. ve Araz, A. (2015). Narsizm ve evlilik uyumu ilişkisinde reddedilme duyarlılığı ve olumlu yanılsamaların aracı rolü. *Nesne Psikolojisi Dergisi*, 3(6), 29-54.
- Bressler, E. R. and Balshine, S. (2006). The influence of humor on desirability. *Evolution and Human Behavior*, 27(1), 29-39.
- Brickman, P. and Campbell, D. (1971). *Hedonic relativism and planning the good society*. New York, NY: Academic Press.

- Brooker, M. A. (2013). *The role of relatedness and expressive flexibility in the prediction of complicated grief* (Unpublished doctoral dissertation). University of Columbia, New York.
- Brown, K. W., Kasser, T., Ryan, R. M., Linley, P. A. and Orzech, K. (2009). When what one has is enough: Mindfulness, financial desire discrepancy, and subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(5), 727-736.
- Bruze, G., Svarer, M. and Weiss, Y. (2012). The dynamics of marriage and divorce. *Discussion Paper*, 6379, 1-52.
- Bubić, A. and Ercegonovac N. (2015). The relevance of cognitive styles for understanding individuals' cognitive functioning. *Suvremena psihologija*, 18(2), 159-174.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming* (2nd ed.). New York, NY: Routledge.
- Cann, A. and Collette, C. (2014). Sense of humor, stable affect, and psychological well-being. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 464-479.
- Cann, A., Zapata, C. L. and Davis, H. B. (2011). Humor style and relationship satisfaction in dating couples: Perceived versus self-reported humor styles as predictors of satisfaction. *Humor*, 24(1), 1-20.
- Carr, D., Freedman, V. A., Cornman, J. C. and Schwarz, N. (2014). Happy marriage, happy life? Marital quality and subjective well-being in later life. *Journal of Marriage and Family*, 76(5), 930-948.
- Caulton, J. R. (2012). The development and use of the theory of ERG: A literature review. *Emerging Leadership Journeys*, 5(1), 2-8.
- Chmielewska, M. (2012). Marital quality in the context of interpersonal dependency. *Economics & Sociology*, 5(2), 58-74.
- Choi, H. and Marks, N. F. (2008). Marital conflict, depressive symptoms, and functional impairment. *Journal of Marriage and Family*, 70(2), 377-390.
- Clarke, V. and Finlay, S. J. (2004). For better or worse? Lesbian and gay marriage. *Feminism and Psychology*, 14(1), 17-23.
- Cohan, C. L. and Bradbury, T. N. (1997). Negative life events and the longitudinal course of newlywed marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 114-128.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159.
- Corcoran, K., Crusius, J. and Mussweiler, T. (2011). *Social comparison: Motives, standards, and mechanisms. Theories in social psychology*. Oxford, UK: Wiley-Blackwell.

- Crawford, C. B. (1994). Theory and implications regarding the utilization of strategic humour by leaders. *The Journal of Leadership Studies*, 1(4), 53-67.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper Collins Publishers.
- Çelebi, B. ve Bal, P. N. (2015). Evli bireylerin doğum sıralarının evlilik uyumu üzerindeki etkisi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(4), 308-319.
- Deci, E. L. and Ryan, R. (1991). *A motivational approach to self: Integration in personality*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L. and Moller, A. C. (2005). *The concept of competence: A starting place for understanding intrinsic motivation and self-determined extrinsic motivation*. New York, NY: Guilford Press.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 182-185.
- DeNeve, K. and Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229.
- DiDomenico, S. R. (2012). *Laughing matters: The impact of family humor on associations between family communication environments and family satisfaction*. USA: ProQuest LLC.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Pro-gress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103–157.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Gohm, C. L., Suh, E. and Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31(4), 419-436.
- Diener, E., Lucas, R. E. and Oishi, S. (2001). *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*. New York, NY: Oxford University Press.
- Diener, E. and Suh, E. M. (1998). Subjective well-being and age: An international analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17(1), 304-324.
- Diener, E., Suh, E. M. and Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25–41.

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. and Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Dolan P., Peasgood T. and Metcalfe R. (2008). Measuring subjective wellbeing for public policy. *Journal of Legal Studies*, 37(1), 5-31.
- Dost, T. M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri* (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Duncan, W. J. (1985). The superiority theory of humor at work: Joking relationships as indicators of formal and informal status patterns in small, task-oriented groups. *Small Group Behaviour*, 16(4), 556-564.
- Durayappah, A. (2010). The 3P model: A general theory of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 12(4), 681-716.
- Dush, C. M., Taylor, M.G. and Kroeger, R. A. (2008). Marital happiness and psychological well-being across the life course. *Family Relations*, 57(2), 211-226.
- Eddington, N. and Shuman, R. (2005). *Subjective well-being (happiness)*. Newark, NJ: Continuing Psychology Education Inc.
- Ercan, L. ve Eryılmaz, A. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151.
- Esmaili, S. S., Mohammadi A. Z. and Hakami M. (2016). Predicting marital satisfaction on the basis of early maladaptive schema in married women. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 5(6), 262-270.
- Eysenck, M. W. and Calvo, M.G. (1991). Anxiety and performance: The processing efficiency theory. *Cognition and Emotion*, 6(6), 409-434.
- Fabellon, L. P., Hernandez, M. A. and Lanic, P. J. (2011). *Henry Alexander Murray's theory of personology* (Unpublished master's thesis). University of Santo Tomas, Florida.
- Fenwick, T. and Bierema, L. (2008). Corporate social responsibility: Issues for human resource development professionals. *International Journal of Training and Development*, 12(1), 24-35.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(1), 117-140.
- Fidanoğlu, O. (2006). *Evlilik uyumu, mizah tarzı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS* (4th ed.). London: Sage Publications.

- Fincham, F. D. (1998). Child development and marital relations. *Child Development*, 69(2), 543-574.
- Fincham, F. D. and Bradbury, T. N. (1986). The assessment of marital quality a reevaluation. *Journal of Marriage and the Family*, 49, 797-809.
- Fincham, F. D., Hall, J. H. and Beach, S. R. H. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations*, 55(4), 415-427.
- Freud, S. (1905). *Jokes and their relation to the unconscious*. London: Penguin Books.
- Friedman, M. (2003). *Autonomy, gender, politics*. Oxford: Oxford University Press.
- Gall, M. D., Gall, J. P. and Borg, W. R. (2003). *Educational research: An introduction* (7th ed.). New York, NY: Longman Publishing.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği. Geçerlik ve güvenirlik çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-25.
- Geok, L. S. and Lian, T. C. (2006). A study of marital conflict on measures of social support and mental health. *Sunway Academic Journal*, 5(1), 97-110.
- George, D. and Mallery, P. (2003). *Frequencies in SPSS for windows step by step: A simple guide and reference 11.0 Update*. New York, NY: Pearson Education.
- Girgis, S., George, R. P. and Anderson, R. T. (2011). What is marriage? *Harvard Journal of Law-Public Policy*, 34(1), 245-287.
- Glenn, N. D. and Weaver, C. N. (1979). A note on family situation and global happiness. *Social Forces*, 57(3), 960-967.
- Goldman (2008). *Course website*. Retrieved April 4, 2017 from <http://www.stat.berkeley.edu/users/hhuang/141C-2008.html>.
- Gordon, M. (2014). *Humor, laughter and human flourishing*. Retrieved July 12, 2017 from <http://www.springer.com/978-3-319-00833-2>.
- Gottman, J. M. and Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 47-52.
- Gottman, J. M. and Notarius, C. I. (2000). Decade review: Observing marital interaction. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 737-745.
- Gove, W. R., Hughes, M. and Style, C. B. (1983). Does marriage have positive effects on the well-being of the individual? *Journal of Health and Social Behavior*, 24(2), 122-131.
- Gove, W. M. and Shin, H. (1989). The psychological well-being of divorced and widowed men and women an empirical analysis. *Journal of Family Issues*, 10(1), 122-144.

- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal beceri eğitime yönelik programın üniversite öğrencilerinin, sosyal beceri, öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Güngör, H. C. ve İlhan, T. (2008). Evlilik uyumu ve mizah tarzları arasındaki ilişkiler. *Aile ve Toplum Dergisi*, 4(13), 97-106.
- Haack, K. F. and Falcke, D. (2014). Love and marital quality in romantic relationships mediated and non-mediated by internet. *Paideia*, 24(57), 105-113.
- Hampes W. P. (2005). Correlations between humor styles and loneliness. *Psychological Reports*, 96(3), 747-750.
- Hampes W. P. (2010). The relation between humor styles and empathy. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), 34-45.
- Harold, G. T., Shelton, K. H., Marcie C., Goeke-Morey and Cummings, M. (2004) . *Marital conflict, child emotional security about family relationships and child adjustment*. USA: Blackwell Publishing.
- Harrington D. (2009). *Confirmatory factor analysis*. New York, NY: Oxford University Press.
- Hashmi, H. A., Khurshid, M. and Hassan, I. (2006). Marital adjustment, stress, and depression among working and non-working married women. *Internet Journal of Medical*, 2(1), 19-26.
- Hayward, M. and Zhang, Z. (2006). Gender, the marital life course, and cardiovascular disease in late midlife. *Journal of Marriage and Family*, 68(3), 639-657.
- Headey, B., Veenhoven, R. and Wearing, A. (1991). Top down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24(1), 81-100.
- Herzberg, F. (1976). *The managerial choice: To be efficient and to be human*. USA: Published Homewood.
- Hicks, S. (2011). *The measurement of subjective well-being. Paper Measuring National Well-being Technical Advisory Group*. Retrieved July 22, 2017 from <http://www.ons.gov.uk/ons/rel/social-trends-rd/social-trends/spotlight-on-subjective-well-being/index.html>.
- Hiltner, J. (2000). The example of our heroine: Deborah sampson and the legacy of herman mann's the female review. *American Studies*, 41(1), 93-113.
- Hofer, J., Busch, H. and Kartner, J. (2011). Self-regulation and well-being: The influence of identity and motives. *European Journal of Personality*, 25(3), 211-224.
- Hu, L. T. and Bentler, P. M. (1999). Cut off criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.

- Huitt, W. (2017). Hierarchy of needs. In F. Moghaddam (Eds.), *The Sage encyclopedia of political behavior* (pp. 356-357). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Hull, C. L. (1937). Mind, mechanism and adaptive behavior. *The Psychological Review*, 44(1), 1-32.
- Hull, C. L. (1943). *Principles of behavior an introduction to behavior theory*. New York, NY: Appleton-Century-Crofts.
- Huseman, R. C., Hatfield, J. D. and Miles, E. W. (1987). A new perspective on equity sensitivity construct. *The Academy of Management Review*, 12(2), 222-234.
- Iveniuk, J., Waite, L. J., Laumann, E., McClintock, M. K. and Tiedt, A. (2014). Marital conflict in older couples: positivity, personality, and health. *Journal of Marriage and Family*, 76(1), 130-144.
- Janes, L. M. and Olson, J. M. (2000). Jeer pressure: The behavioral effects of observing ridicule of others. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 474-485.
- Janetius, ST. (1998). *Marriage and marital adjustment*. Retrieved July 25, 2017 from <http://janetius.page.tl/Marriage.htm>.
- Janetius, ST. (2004). *Marriage and marital adjustment*. Retrieved July 22, 2017 from [http://www.homeatead.com/psycho religion/files/adjustment](http://www.homeatead.com/psycho%20religion/files/adjustment).
- Jöreskog, K. G. and Sörbom, D. (1993). *Lisrel 8: Structural equation modeling with simplis command language*. Lincolnwood: Scientific Software International.
- Kahneman, D., Krueger, A., Schkade, D., Schwarz, N. and Stone, A. (2006). Would you be happier if you were richer? A focusing illusion. *Science*, 30(312), 1908–1910.
- Karasar, N. (2003). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kasapoğlu, F. Kutlu, M. ve Durmuş, E. (2017). Evli bireylerde kişilerarası ilişki tarzı ile evlilik doyumu arasındaki ilişki: Evlilikte özyeterlik algısının aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(11), 469-487.
- Kermen, U. (2013). *Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç doyumu ve öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Kessler, R. C. and Essex, M. (1982). Marital status and depression: The importance of coping resources. *Social Forces*, 61(2), 484-507.
- Khajeh, A., Goodarzi, M. and Soleimani, F. (2014). The relationship of psychological well-being with marital quality and the dimensions of the married students. *Indian Journal of Science Research*, 7(1), 534–538.
- Kim, K. H. and McKenry, P. C. (2002). The relationship between marriage and psychological well-being: A longitudinal analysis. *Journal of Family Issues*, 23(3), 885-911.

- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Knee, C. R., Lonsbary, C., Canevello, A. and Patrick, H. (2005). Self-determination and conflict in romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(6), 997-1009.
- Ko, Chyong-Fang. (2012). Marital power relations and family life in transnational marriages-A study of Asian-French couples residing in France. *EurAmerica*, 42(2), 249-279.
- Koerner, N., Tallon, K. and Kusec, A. (2015). Maladaptive core beliefs and their relation to generalized anxiety disorder. *Cognitive Behaviour Therapy*, 44(6), 441-455.
- Kreider, R. M. (2005). *Number, timing, and duration of marriages and divorces: 2001*. (Current population reports, pp.70–97). Retrieved July 24, 2017 from <http://www.census.gov/prod/2005pubs/p70-97.pdf>.
- Krikman, A. (2006). Contemporary linguistic theories of humour. *In Folklore*, (33)1, 27-57.
- Kubie, L. S. (1971). The destructive potential of humor in psychotherapy. *American Journal of Psychiatry*, 127(7), 37–42.
- Kublay, D. ve Oktan, V. (2015). Evlilik uyumu: Değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 25-35.
- Kuiper, N. A. and Leite, C. (2009). Personality impressions associated with four distinct humor styles. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51(2), 115–122.
- Kulka, T. (2007). The incongruity of incongruity theories of humor. *Organon F*, 14(3), 320-333.
- Kurdek, L. A. (1991). The relations between reported well-being and divorce history, availability of a proximate adult, and gender. *Journal of Marriage and the Family*, 53(1), 71-78.
- Landis, J. T. (1975). *Personal adjustment, marriage and family*. New York, NY: Harper & Row Publishers.
- Ledermann, T., Bodenmann, G., Rudaz, M. and Bradbury, T. N. (2010). Stress, communication and marital quality in couples. *Family Relations*, 59(2), 195-206.
- Lefcourt, H. M. (2001). *Humor: The psychology of living buoyantly*. New York, NY: Kluwer Academic Publishers.
- Lehrer, E. L. (2006). *Age at marriage and marital instability: Revisiting the Becker-Landis hypothesis*. Retrieved July 25, 2017 from <http://ftp.iza.org/dp2166.pdf>.
- Leiblum, S. R. (2004). Gay marriage: Notes from North America. *Sexual and Relationship Therapy*, 19(4), 361-362.

- Leiner, D. J. (2014). Convenience samples and respondent pools. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1-4.
- Lippitt, J. (1991). *Philosophical perspectives on humour and laughter* (Unpublished master's thesis). Durham University, England.
- Liu, K. W. Y. (2012). Humor styles, self-esteem and subjective happiness. *E-Journal*, 21(1), 21-41.
- Locke, H. J. and Wallace, K. M. (1959). Short marital-adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and Family Living*, 21(1), 251-255.
- Lundberg, S. (2010). Personality and marital surplus. *Journal Of Labor Economics*, 1(3), 1-21.
- Lundgren, D. C., Jergens, V. H. and Gibson, J. L. (1982). Marital power, roles, and solidarity and husbands' and wives appraisals of self and other. *Sociological Inquiry*, 52(1), 34- 52.
- Lunenberg, F. C. (2011). Expectancy theory of motivation: Motivating by altering expectations. *International Journal of Management, Business and Administration*, 15(1), 1-6.
- Lyubomirsky, S., Boehm, J. K., Kasri, F., and Zehm, K. (2011). *The cognitive and hedonic costs of dwelling on achievement-related negative experiences*. Retrieved from July 28, 2017 from <http://dx.doi.org/10.1037/a0025479>.
- Lyubomirsky, S., King, L. A., and Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Lyubomirsky, S. and Ross, L. (1997). Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1141–1157.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. and Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Lyubomirsky, S. and Tucker, K. L. (1998). Implications of individual differences in subjective happiness for perceiving, interpreting, and thinking about life events. *Motivation and Emotion*, 22(2), 155–186.
- Mace, D. and Mace, V. C. (1987). Three ways of helping married couples. *Journal of marital and family therapy*, 13(2), 179-185.
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M. and Williams, J. (2004). Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods. *Multivariate Behavioral Research*, 39(1), 99–128.
- Mangus, A. R. (1957). Role theory and marriage counseling. *Social Forces*, 35(3), 200–209.

- Marshall, J. P. and Skongrad, L. (2004). *Newlywed debt: The anti dowry*. Retrieved July 26, 2017 from <http://projects.ncsu.edu/.../2004.../fa-1-newlwed>.
- Martin, R. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. Burlington: Elsevier Academic Press.
- Martin, R. A. (1998). *Approaches to the sense of humor: A historical review. The sense of humor: Explorations of a personality characteristic*. New York, NY: De Gruyter.
- Martin, R. A., Kuiper, N. A., Olinger, L. J. and Dance, K. D. (1993). Humor, coping with stress, self-concept, and psychological well-being. *International Journal of Humor Research*, 6(1), 89–104.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J. and Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the humor styles questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 48-75.
- Martineau, W. H. (1972). *A model of social functions of humor. The psychology of humor*. New York, NY: Academic Press.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review* (2000), 50(4), 370-396.
- Mastekaasa, A. (1995). Age variations in the suicide rates and self-reported subjective well-being of married and never married persons. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 5(1), 21–39.
- McBrien, R. J. (1993). Laughing together: Humor as encouragement in couples counseling. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*, 49(4), 419-427.
- McCrae, R. R. (1991). The five-factor model and its assessment in clinical settings. *Journal of Personality Assessment*, 57(3), 399-414.
- McLeod, S. (2007). *Maslow's hierarchy of needs*. Retrieved July 25, 2017 from <http://www.simplypsychology.org>.
- Meehl, P. E. (1992). Needs (Murray, 1938) and State-Variables (Skinner, 1938). *Psychological Reports*, 70(2), 1-37.
- Meydan, C. H. ve Şeşen, H. (2011). *Yapısal eşitlik modellemesi amos uygulamaları*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Meyer, J. C. (2000). Humor as a double-edged sword: Four functions of humor in communication. *Communication Theory*, 10(3), 310-331.
- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16(4), 347-413.

- Miczo, N. and Welter, R. E. (2006). Aggressive and affiliative humor: Relationships to aspects of intercultural communication. *Journal of Intercultural Communication Research*, 35(1), 61-77.
- Miller, M. K., Reichert, J. and Flores, D. (2015). *Social comparison theory*. USA: Blackwell Publishing.
- Miller, R. B., Hollist, C. S., Olsen, J. and Law, D. (2013). Marital quality and health over 20 years: A growth curve analysis. *Journal of Marriage and Family*, 75(3), 667-680.
- Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Moller, A. C. and Deci, E. L. (2010). Interpersonal control, dehumanization, and violence: A self-determination theory perspective. *Group Processes & Intergroup Relations*, 13(1), 41-53.
- Morreall, J. (2009). *Comic relief: A comprehensive philosophy of humor*. Oxford, UK: Wiley-Blackwell.
- Mpofu, E. (1999). Modernity and subjective well-being in Zimbabwean college students. *South African Journal of Psychology*, 29(4), 191-200.
- Mulder, M. P. and Nijholt, A. (2002). *Humour research: State of art*. Retrieved July 18, 2017 from http://wwwhome.cs.utwente.nl/anijholt/artikelen/ctit24_2002.pdf.
- Najarpourian, S. (2012). Personality types and marital satisfaction. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*, 4(5), 372-383.
- Nakonezny, P. A. and Denton, W. H. (2008). Marital relationships: A social exchange theory perspective. *The American Journal of Family Therapy*, 36(5), 402-412.
- Ng, Yew-Kwang. (2015). *Happiness, life satisfaction, or subjective well-being? A measurement and moral philosophical perspective*. Retrieved July 15, 2017 from <http://www.ntu.edu.sg/home/ykng/Happiness,LS,%20SWB-2015.pdf>.
- Nwobi, P. C. (1995). *Personal background and environmental factors influencing marital adjustment among Anambra state couples. Implication for marital and family counseling* (Unpublished doctoral thesis). University of Nigeria, Nsukka.
- Obiageli, A. K. (2009). *Relationship between personal factors and marital conflict resolution strategies among married people in enugustate* (Unpublished master's thesis). University of Nigeria, Nsukka.
- O'Brien, C. (2010). Sustainability, happiness and education. *Journal of Sustainability Education*, 1, 2151-7452.
- Ogletree, S. M. (2015). Gender role attitudes and expectations for marriage. *Journal of Research on Women and Gender*, 5(1), 71-82.

- Okun, M. A., Stock W. A, Haring M. J. and Witter R. A. (1984). Health and subjective well-being: A meta-analysis. *International Journal of Aging and Human Development*, 19(2), 111-32.
- Olson, D. H. and Fowers, B. J. (1993). Five types of marriage: An empirical typology based on enrich. *The Family Journal*, 1(3), 196-207.
- Ondaş, B. (2007). *Üniversite öğrencilerinin evlilik ve eş seçimi ile ilgili görüşlerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Onyechi, K. C. (2003). *Some correlates of family stability among couples in Anambra state* (Unpublished doctoral thesis). University of Nigeria, Nsukka.
- Oxford Living Dictionaries (2017). *Oxford University Press*. Retrieved July 19, 2017 from <https://en.Oxforddictionaries.com/definition/need>.
- Özbey, S. (2012). Ebeveynlerin uyumu ve algıladıkları destek ile altı yaş çocuklarının problem davranışları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(1), 43-62.
- Pang, J. S. (2006). *The achievement motive: A review of theory and assessment of achievement, hope of success, and fear of failure*. New York, NY: Oxford University Press.
- Pederson, P. J. and Schmidt, T. D. (2014). Life events and subjective well-being: The case of having children. IZA, *Discussion Paper No.8207*.
- Petersen, T. S. and Ryberg, J. (2014). Welfare hedonism and authentic happiness. In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopaedia of quality of life and well-being research* (pp. 7033-7037). Boston: Springer Publishing Company.
- Pinquart, M. and Sörensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, 15(2), 187-224.
- Pomerantz, E. M., Saxon, J. L. and Oishi, S. (2000). The psychological trade offs of goal investment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(4), 617-630.
- Poston, B. (2007). *Maslow's hierarchy of needs. Association of surgical technologists*. Retrieved July 24, 2017 from <http://www.astd2007.ast.org/publications/>
- Prabu, D. and Stafford, L. (2013). A role of couples religious communication in marital satisfaction. *Journal of Family Issues*, 36 (2), 232-249.
- Preacher, K. J. and Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879–891.
- Raskin, V. (1985). *Semantic mechanisms of humor. Synthese language library*. Dordrecht; Boston: Springer Publishing Company.

- Reisoğlu, S. (2014). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekanın rolü. *Journal of History Culture and Art Research*, 6(4), 888-912.
- Ritchie, G. (1999). *Developing the incongruity-resolution theory*. Retrieved July 20, 2017 from <http://hdl.handle.net/1842/3397>.
- Ritvo, E. C. and Glick, I. D. (2002). *Concise guide to marriage and family therapy*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Rodman, H. (1972). Marital power and the theory of resources in a cross cultural context. *Journal of Comparative Family Studies*, 1, 50-67.
- Romero, E. J. and Cruthirds, K. W. (2006). The use of humor in the workplace. *Academy of Management Perspectives*, 20(2), 58-69.
- Rosen-Grandon, J., Myers, J. E. and Hattie, J. A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of Counseling & Development*, 82(1), 58-68.
- Ruch, W. (1996). *Measurement approaches to the sense of humor. Introduction and overview*. Retrieved July 24, 2017 from <http://www.zora.uzh.ch>.
- Ruch, W. and Amy, T. C. (1998). Trait cheerfulness and the sense of humor. *Personality and Individual Differences*, 24(4), 551-558.
- Ruch, W. and Heintz, S. (2012). Humour styles, personality and psychological well-being: What's humour got to do with it? *European Journal of Humour Research*, 1(4), 1-24.
- Ryan, D. and Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review Psychology*, 52, 141-166.
- Ryan, M. and Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryan, R. M and Deci, E. L. (2008). A self-determination theory approach to psychotherapy: The motivational basis for effective change. *Canadian Psychology*, 49(3), 186-193.
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, NY: Guilford Press.
- Ryan, R. M., Williams, G. C., Patrick, H. and Deci, E. L. (2009). Self-determination theory and physical activity: The dynamics of motivation in development and wellness. *Hellenic Journal of Psychology*, 6(2), 107-124.

- Sachs, J. D. (2016). *Happiness and sustainable development: Concepts and evidence. World happiness report 2016*. Retrieved July 23, 2017 from <http://worldhappiness.report/ed/2016>.
- 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, Ankara.
- Saroglou, V., Lacour, C. and Demeure, M. (2010). Bad humor, bad marriage: Humor styles in divorced and married couples. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), 94-121.
- Saunders, M., Lewis, P. and Thornhill, A. (2012). *Research methods for business students*. New York, NY: Pearson Education.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin, sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Schwartz, B., Ward, A., Monterosso, J., Lyubomirsky, S., White, K. and Lehman, D. R. (2002). Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1178–1197.
- Seligman, M. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. Snyder & S. Lopez (Eds), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). New York, NY: Oxford University Press.
- Shackelford, T. K. (2001). Self-esteem in marriage. *Personality and Individual Differences*, 30(3), 371-390.
- Shapiro, A., Keyes, M. and Lee, C. (2008). Marital status and social well-being: Are the married always better off? *Social Indicators Research*, 88(2), 239-346.
- Shen, T. (2012). Factors in the marital relationship in a changing society. *International Social Work*, 48(3), 325-340.
- Sholfer, L. T. and Shoben, E. J. (1986). *Psychology of adjustment*. Cambridge, UK: River Side Press.
- Schultz, D. and Schultz, S. (2009). *Theories of personality*. Canada: Nelson Education Ltd.
- Silva, M. N., Marques, M. M. and Teixeira, P. J. (2014). Testing theory in practice: The example of self-determination theory-based interventions. *The European Health Psychologist*, 16(5), 171-180.
- Simons, J. A., Irwin, D. B. and Drinnien, B. A. (1987). *Maslow's hierarchy of needs*. New York, NY: West Publishing Company.

- Sinha, S. P. and Mukerjee, N. (1990). Marital adjustment and space orientation. *The Journal of Social Psychology*, 130(5), 633-639.
- Skinner, B. F. (1989). Review of Hull's principles of behavior. *Journal of the experimental analysis of behavior*, 51(2), 287-290.
- Skinner, B. F. (1944). Review of Hull's principles of behavior. *America Journal Psychology*, 57, 276-281.
- Soulsby, L. K. and Bennett, K. M. (2015). Marriage and psychological wellbeing: The role of social support. *Psychology*, 6(11), 1349-1359.
- Smith, P. J., Cronje, G. J., Brevis, T. and Vrba, M. J. (2011). *Management principles: A contemporary edition for Africa*. Cape Town: Africa Juta Company.
- Stello, C. M. (2011). Herzberg's two-factor theory of job satisfaction: An integrative literature review. *Journal of Education and Human Development*, 1-32.
- Stevens J. (2002). *Applied multivariate statistics for the social sciences*. New York, NY: Routledge.
- Straus, I. J. (2014). *Incongruity theory and the explanatory limits of reason*. Retrieved July 21, 2017 from <https://scholarworks.uvm.edu/hcoltheses/26>.
- Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Şeker, S. E. (2014). Dijitalleşme, *YBS Ansiklopedisi*, 1(1), 6-8.
- Şendil, G. ve Korkut, Y. (2008). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 28(1), 15-34.
- Şener, A. ve Terzioğlu, G. (2006). Arkadaşlık ilişkilerinin evlilik uyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Aile ve Toplum Dergisi*, 13(1), 7-21.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: Temel ilkeler ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Ekinoks Yayınları.
- Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2014). *Using multivariate statistics*. Harlow: Pearson Education Limited.
- Tarhan, N. (2014). *Son sığınak aile* (21.Baskı). İstanbul: Nesil Yayın Grubu.
- Tellegen, A. David T. L., Thomas J. B., Kimerly J. W., Nancy L. S. and Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1031-1039.
- Thibaut, J. W. and Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. New York, NY: John Wiley & Sons.

- Throop, R. (2011). *The effects of health and marital support on subjective well-being in midlife and old age* (Unpublished master's thesis). University of Michigan, USA.
- Titus, H. W. (1994). Defining marriage and the family. *William & Mary Bill of Rights Journal*, 3(1), 327-343.
- Tupa, A. (2010). A critique of sumner's account of welfare. *Utilitas*, 22(1), 36-51.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte uyum ölçeğinin (EUÖ) güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *3P Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi*, 7(1), 50-57.
- Tutarel-Kışlak, Ş. ve Çabukça, F. (2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. *Aile ve Toplum, Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 2(5), 35-41.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- TÜİK, (2012). *Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni, 2013*. Retrieved July 18, 2017 from <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=13662>.
- TÜİK, (2015). *Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni, 2016*. Retrieved July 23, 2017 from www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=2157.
- Uduji, J. I. and Ankeli, M. O. (2013). Needs for achievement, affiliation, and power: The possible sales manager's actions for exceptional sales force performance. *Research Journal of Finance and Accounting*, 4(9), 96-103.
- Vaillant, C. E. (1977). *Adaptation to life*. Toronto: Little Brown.
- Van Eerde, W. and Thierry, H. (1996). Vroom's expectancy models and work-related criteria: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 81(5), 575-586.
- Van Hoorn, A. (2007). *A short introduction to subjective well-being: Its measurement, correlates and policy uses*. Paris: OECD Publishing.
- Veenhoven, R. (2008). Sociological theories of subjective well-being. In Michael Eid & Randy Larsen (Eds), *The science of subjective well-being: A tribute to Ed Diener* (pp. 44-61). New York, NY: Guilford Publications.
- Veldorale-Brogan, A., Bradford, K. and Vail, A. (2010). The missing link: Marital virtues and their relationship to individual functioning, communication, and relationship adjustment. *Journal of Positive Psychology*, 5(4), 281-293.
- Venugopalan, O. (2007). *Maslow's theory of motivation its relevance and application among non-managerial employees of selected public and private sector undertakings in Kerala* (Unpublished master's thesis). University of Calicut, Indian.
- Villa, M. B. and Del Prette, Z. A. (2013). Marital satisfaction: The role of social skills of husbands and wives. *Paideia*, 23(56), 379-387.

- Vogler C. and Pahl J., (1993). Social and economic change and the organisation of money in marriage. *Work, Employment and Society*, 7(1), 71–95.
- Voss, K., Markiewicz, D. and Doyle, A. B. (1999). Friendship, marriage and self-esteem. *Journal of Social and Personal Relationships*, 16(1), 103-122.
- Vrabel, J. K., Zeigler, H. and Shango, R. G. (2017). Spitefulness and humor styles. *Personality and Individual Differences*, 105, 238-243.
- Wahba, M. A and Bridwell, L. G. (1976). Maslow reconsidere: A review of research on the need hierarchy theory. *Organizational Behaviour and Human Performance*, 15(2), 212-240.
- Waite, L. and Gallagher, M. (2000). *The case for marriage: Why married people are happier, healthier, and better off financially*. New York, NY: Doubleday.
- Washburn, C. and Christensen, D. (2008). *Financial harmony: A key component of successful marriage relationship*. Retrieved July 26, 2017 from <http://ncsu.edu/ffci/publications/2008/v13-nl-2008-spring>.
- Washworth, T. (2016). Marriage and subjective well-being: How and why context matters? *Social Indicators Research*, 126(3), 1025-1048.
- Watson, D. L. A. Clark. and A. Tellegen. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Whisman, M. A, Uebelacker, L. A. and Weinstock, L. M. (2004). Psychopathology and marital satisfaction: The importance of evaluating both partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(5), 830-838.
- White, J. M. (1992). Marital status and well-being in Canada. *Journal of Family Issues*, 13(3), 390-409.
- Wilkins, J. and Eisenbraun, A. J. (2009). Humor theories and the physiological benefits of laughter. *Holistis Nursing Practice*, 23(6), 349-354.
- Williams, M. A. (1977). *The quantity and quality of marital interaction related to marital satisfaction: A behavioral analysis* (Unpublished doctoral dissertation). University of Florida, USA.
- Williams, T. L. (2015). *The relationship between autonomy, partner understanding, and intimacy in a sample of heterosexual marital relationships* (Unpublished doctoral dissertation). University of Liberty, Virginia.
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90(2), 245-271.
- Wilson, B. and Smallwood, S. (2008). Age differences at marriage and divorce. *Population Trends*, 132, 17-25.

- Wimalasena, N. A. (2016). An analytical study of definitions of the term marriage. *International Journal of Humanities and Social Science*, 6(1),166-174.
- Wolfinger, N. H. (2003). Family structure homogamy: The effects of parental divorce on partner selection and marital stability. *Social Science Research*, 32(1), 80-97.
- Woo, H. and Kelly Raley, R. (2009). *The effects of marriage on psychological well-being focusing on parental status prior to marriage*. Retrieved July 27, 2017 from <https://pdfs.semanticscholar.org/>
- Wood, J. V. (1996). What is social comparison and how should we study it? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(5), 520–537.
- Wright, D., Simmons, L. and Campbell, K. (2007). Does a marriage ideal exist? Using qsort methodology to compare young adults and professional educators views on healthy marriages. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 29(4), 223-236.
- Yalçın, H. (2014). Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. *Eğitim Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 250-261.
- Yan, Y., Wang, J., Yu, W., He, L. and Oei, T. P. S. (2018). Young schema questionnaire: factor structure and specificity in relation to anxiety in Chinese adolescents. *Psychiatry Investigation*, 15(1), 41–48.
- Yang, C. L, Hwang, M. and Chen, Y. (2011). An empirical study of the existence, relatedness, and growth (ERG) theory in consumer's selection of mobile value-added services. *African Journal of Business Management*, 5(19), 7885-7898.
- Yerlikaya, E. (2003). *Mizah tarzları ölçeği'nin uyarlama çalışması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yetim, Ü. (1993). Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research*, 29(3), 227-289.
- Yılmaz, A. (2001). Eşler arasındaki uyum, anne-baba tutumu ve benlik algısı arasındaki ilişkilerin gelişimsel olarak incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 16(47), 1-24.
- Yoder, L. L. (2011). *The relationship between personality type and marital satisfaction*. Retrieved July 28, 2017 from <http://digitalcommons.library.umaine.edu/etd/1625>.
- Young, J. E. and Klosko, J. S. (2016). *Hayatı yeniden keşfet* (9. Bs.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Zararsız, Y. (2016). *Evli ve boşanmış kişilerin depresyon, öznel iyi oluş ve geleceğe umutla bakış açısından karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ziv, A. and Gaddish, O. (1989). Humor and marital satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, 129(6), 759-768.

Zoby, M. M. (2005). *The association between personality and marital and relationship outcome* (Unpublished doctoral dissertation). Regent University, Virginia.





8. EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı,

Elinizdeki form, evlilik uyumu konusunda gerçekleştirilmekte olan bilimsel bir araştırma için veri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Formu doldururken isim yazmanız gerekmektedir. Araştırmanın gerçekçi sonuçlar verebilmesi için aşağıdaki sorulara içten cevaplar vermeniz ve hiçbir soruyu boş bırakmadan doldurmanız beklenmektedir. Katılımınız için teşekkür ederiz.

1. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()
2. Yaşınız: 20-30 () 31-40 () 41-50 () 50 yaş ve üstü ()
3. Eğitim Durumunuz: Ortaokul ve altı () Lise ve üstü ()
4. Eşinizin Eğitim Durumu: Ortaokul ve altı () Lise ve üstü ()
5. Kaç yaşında evlendiniz? 20 yaş altı () 20-25 yaş arası () 26-30 yaş arası () 31-35 yaş arası () 36-40 yaş arası () 40 yaş üstü ()
6. Ne kadar süredir evlisiniz? 1-5 yıl arası() 6-10 yıl arası() 11-15 yıl arası() 16-20 yıl arası() 21 ve sonrası ()
7-Eşinizle yakınlık düzeyiniz: Akraba () Akraba değil ()
8. Evlenme şekliniz? Görücü usulü () Aşk () Akraba () Mantık ()
10. Kaç çocuğunuz var? Yok () Tek çocuk () İki çocuk () Üç veya daha fazla ()
11. Ailenizin toplam aylık geliri ne kadardır? Gelir giderden az () Gelir giderden fazla ()
12. Aile yapınız nasıldır? Geniş Aile () Çekirdek Aile ()

Ek 2. Yaşam Doyumu Ölçeği

Aşağıda genel olarak yaşamınız ve yaşamınızın bazı alanlarındaki doyumunuz ile ilgili birtakım ifadeler verilmiştir.

Lütfen söz konusu ifadeleri size uygunluğu açısından çarpı (X) işareti koyarak değerlendiriniz.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.Yaşamım idealime büyük ölçüde yaklaşıyor.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
2.Yaşam koşullarım mükemmel.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
3.Yaşamımdan memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
4.Yaşamda şu ana kadar istediğim önemli şeylere sahip oldum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
5.Yaşamımı bir daha yaşasaydım hiçbir şeyi değiştirmek istemezdim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

Olumlu - Olumsuz Duygulanım Ölçeği

Aşağıda bir takım duygu ifadeleri bulunmaktadır. Lütfen her bir duyguyu genelde yaşama sıklığınızı, yan taraftaki dereceleme ölçeğinde belirleyiniz.

	ÇOK AZ	BİRAZ	ORTA DÜZEYDE	OLDUKÇA	ÇOK FAZLA
1. İlgili	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Sıkıntılı	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Heyecanlı	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Mutsuz	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Güçlü	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Suçlu	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Ürkmüş	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Düşmanca	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Hevesli	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. Gururlu	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. Asabi	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12. Uyanık	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. Utanmış	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14. İlhamlı	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15. Sinirli	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16. Kararlı	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17. Dikkatli	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18. Tedirgin	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19. Aktif	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20. Korkmuş	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Ek 3. Mizah Tarzları Ölçeği

İnsanlar mizahı çok farklı biçimlerde yaşar ve dışa vururlar. Aşağıda mizahın yaşanabileceği farklı biçimleri ifade eden cümleler yer almaktadır. Lütfen her bir cümleyi dikkatle okuyarak o ifadeye ne ölçüde katıldığınızı ya da katılmadığınızı belirtin. Lütfen mümkün olduğunca dürüst ve tarafsız olarak yanıtlamaya çalışın.

Yanıtlarınız için aşağıdaki değerlendirme ölçeğini temel alın:

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamıyla katılıyorum
1. Genellikle çok fazla gülmem ya da başkalarıyla şakalaşmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
2. Moralem bozuk olduğunda genellikle kendimi mizahla neşelendirebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
3. Birisi hata yaptığında çoğunlukla onunla bu konuda dalga geçerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
4. İnsanların benimle dalga geçmelerine ya da bana gülmelerine gereğinden fazla izin veriyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
5. İnsanları güldürmek için çok fazla uğraşmam gerekmez doğuştan esprili bir insan gibiyimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
6. Tek başıma bile olsam çoğunlukla yaşamın gariplikleriyle eğlenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
7. İnsanlar asla benim mizah anlayışım yüzünden gücenmez ya da incinmezler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
8. Kendimi yermem ailemi ya da arkadaşlarımı güldürüyorsa eğer, çoğunlukla bu işi kendimden geçerek yaparım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
9. Başımdan geçen komik şeyleri anlatarak insanları pek güldürmem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
10. Üzgün ya da mutsuzsam, kendimi daha iyi hissetmek için genellikle o durumla ilgili gülünç bir şeyler düşünmeye çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
11. Espri yaparken ya da komik bir şey söylerken genellikle karşımdakilerin bunu nasıl kaldıracağını pek önemsemem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
12. Çoğunlukla kendi güçsüzlüklerim, gaflarım ya da hatalarımla ilgili gülünç şeylerden söz ederek, insanların beni daha çok sevmesini ya da kabul etmesini sağlamaya çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
13. Yakın arkadaşlarımla çok sık şakalaşır ve gülerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
14. Yaşama karşı takındığım mizahi bakış açısı, benim olaylar karşısında aşırı derecede üzülmemi ya da kederlenmemi önler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
15. İnsanların, mizahı başkalarını eleştirmek ya da aşağılamak için kullanmalarından hoşlanmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

Ek 3'ün devamı

16. Çoğunlukla kendi kendimi kötüleyen ya da alaya alan espriler yapmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
17. Genellikle fıkra anlatmaktan ve insanları eğlendirmekten hoşlanmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
18. Tek başınıysam ve mutsuzsam, kendimi neşelendirecek gülünç şeyler düşünmeye çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
19. Bazen öyle komik şeyler gelir ki aklıma bunlar insanları incitebilecek, yakışık almaz şeyler olsa bile, kendimi tutamam söylerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
20. Espriler yaparken ya da komik olmaya çalışırken çoğunlukla kendimi gereğinden fazla eleştiririm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
21. İnsanları güldürmekten hoşlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
22. Kederli ya da üzgünsem genellikle mizahi bakış açımı kaybederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
23. Bütün arkadaşlarım bunu yapıyor olsa bile, bir başkasıyla alay edip ona gülerlerken asla onlara eşlik etmem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
24. Arkadaşlarımla ya da ailemle birlikteyken çoğunlukla hakkında espri yapılan ya da dalga geçilen kişi ben olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
25. Arkadaşlarımla çok sık şakalaşmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
26. Tecrübelerime göre bir durumun eğlendirici yanlarını düşünmek, sorunlarla başa çıkmada çoğunlukla etkili bir yoldur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
27. Birinden hoşlanmazsam çoğunlukla onu küçük düşürmek için hakkında espri yapar ya da alay ederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
28. Sorunlarım varsa ya da üzgünsem, çoğunlukla gerçek duygularımı, en yakın arkadaşlarım bile anlamasın diye, espriler yaparak gizlerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
29. Başkalarıyla birlikteyken genellikle aklıma söyleyecek esprili şeyler gelmez.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
30. Neşelenmek için başkalarıyla birlikte olmam gerekmez, genellikle tek başımayken bile gülecek şeyler bulabilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
31. Bir şey bana gerçekten gülünç gelse bile, birini gücendirecekse eğer, buna gülmem ya da bununla ilgili espri yapmam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
32. Başkalarının bana gülmesine izin vermek; benim, ailemi ve arkadaşlarımı neşelendirme tarzımdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

Ek 4. Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği

Açıklama: Lütfen aşağıdaki cümlelerin her birinin kendi yaşamınızla ne kadar ilgili olduğunu düşünerek dikkatlice okuyunuz ve sizin için ne kadar doğru (gerçek) olduğunu belirtiniz. Cevap vermek için aşağıdaki ölçeği kullanınız.		Bana hiç uygun değil	Bana çok az uygun	Bana uygun	Bana oldukça uygun	Bana tamamen uygun
1.	Hayatımı nasıl yaşayacağıma karar vermede kendimi özgür hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2.	Etkileşim içinde olduğum insanları gerçekten seviyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3.	Sık sık, kendimin çok yetenekli olduğumu hissetmiyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4.	Yaşamımda kendimi bastırılmış biri olarak görüyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5.	Tanıdığım insanlar yaptığım şeylerde başarılı olduğumu söylüyorlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6.	İlişki kurduğum insanlarla anlaşabiliyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7.	Kendimle çok fazla uğraşıyorum ve fazla sosyal münasebetim yok.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8.	Fikirlerimi ve düşüncelerimi ifade etmede genellikle kendimi özgür hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9.	Düzenli olarak etkileşim kurduğum insanları arkadaş olarak görürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10.	Son zamanlarda yeni ve ilginç beceriler kazandım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11.	Günlük yaşamımda, çoğu zaman bana söylenen şeyleri yapmak zorunda kalıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12.	Hayatımdaki insanlar benim için endişelenirler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13.	Çoğu zaman yaptığım şeyler bende bir başarı hissi uyandırır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14.	Günlük işlerde etkileşim içinde olduğum insanlar duygularımı dikkate alırlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15.	Yaşamımda ne kadar yetenekli olduğumu göstermek için fazla imkan bulamıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16.	Yakın (samimi) olduğum fazla insan yok.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17.	Günlük işlerde kendimi çok fazla kendimmiş gibi Hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18.	Sürekli etkileşim içinde olduğum insanlar beni pek fazla seviyor gibi görünmüyorlar.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19.	Genellikle kendimi çok kabiliyetli görmem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20.	Günlük işleri nasıl yapacağıma karar vermek için fazla fırsatım yok.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
21.	İnsanlar genellikle bana karşı gayet arkadaş canlısıdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Ek 5. Evlilik Uyumu Ölçeği

Aşağıdaki ölçek çizgisi üzerinde her şeyi ile şimdiki evliliğinizin mutluluk derecesini en iyi temsil ettiğine inandığınız noktayı daire içine alınız. Ortadaki 'mutlu' sözcüğü üzerindeki nokta, çoğu kişinin evlilikten duyduğu mutluluk derecesini temsil eder ve ölçek kademeli olarak sol ucunda evliliği çok mutsuz olan küçük bir azınlığı, sağ ucunda ise çok mutlu küçük bir azınlığı temsil etmektedir.

* * * * * * *

Çok Mutsuz **Mutlu** **Çok Mutlu**

Aşağıdaki maddelerde verilen konular hakkında, siz ve eşiniz arasındakianlaşma ya da anlaşmazlık derecesini yaklaşık olarak belirtiniz. Lütfen her maddeyidikkate alınız.

	Her zaman anlaşırız	Hemen her zaman anlaşırız	Ara sıra anlaşamayız	Sıklıkla anlaşamayız	Hemen her zaman anlaşamayız	Her zaman anlaşamayız
2.Aile Bütçesini idare etme						
3.Boş zaman etkinlikleri						
4.Duyguların ifadesi						
5.Arkadaşlar						
6.Cinsel ilişkiler						
7.Toplumsal kurallara uyma (doğru, iyi veya yerinde davranış)						
8.Yaşam felsefesi						
9.Eşin akrabalarıyla ilişki biçimi						

Lütfen evliliğinizi en iyi ifade ettiğine inandığınız bir cevabı işaretleyiniz.

10.Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle nasıl sonuçlanır?

Erkeğin susması ile () Kadının susması ile ()
Karşılıklı tavizlerle anlaşmaya varılarak ()

11.Ev dışı etkinliklerinizin ne kadarını eşinizle birlikte yaparsınız?

Hepsini () Bazılarını () Hiçbirini ()

12.Boş zamanlarınızda genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz?

() Evde oturmayı () Bir şeyler yapmayı

Eşiniz genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih eder?

() Evde oturmayı () Bir şeyler yapmayı

13.Hiç evlenmemiş olmayı istediğiniz olur mu?

Sık sık () Arada sırada () Çok seyrek () Hiçbir zaman ()

14.Hayatınızı yeniden yaşayabilseydiniz,

Aynı kişiyle evlenirdiniz () Farklı bir kişiyle evlenirdiniz () Hiç evlenmezsiniz ()

15.Eşinize güvenir, sırlarınızı ona açar mısınız?

Hemen hemen hiçbir zaman () Nadiren () Çoğu konularda () Her konuda ()

Araştırmada kullanılan ölçekleri gönüllü olarak doldurdum ().

Ek 6. Ölçek Kullanım İzinleri

YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Kimden: Ünsal YETİM <unsalyetim@mersin.edu.tr>

Kime : meryem_kul@hotmail.com

Tarih : 24.01.2018, 07:58

Konu : Doktora Tezim için Ölçeğinizi Kullanım İzni

Günaydın Meryem,
Memnuniyetle izin veriyorum. Ekte ölçeği ve psikometrik özelliklerini gönderiyorum.
İyi çalışmalar. Selamlar.

meryem Kulaber <meryem_kul@hotmail.com>, 24 Oca 2018 tarihinde şunu yazdı:
Merhaba hocam, Ktü psikolojik danışmanlık bölümü doktora öğrencisiyim. Doktora
tezim için yaşam doyumu ölçeğinizi izin verirsiniz kullanmak istiyorum. En kısa zamanda
bana bilgi verebilirseniz sevinirim.

Meryem KULABER DEMİRCİ
Ktu-PDR DOKTORA ÖĞRENCİSİ

Ek 6'nın devamı

OLUMLU-OLUMSUZ DUYGULANIM ÖLÇEĞİ

Kimden: Tülin Gençöz <tgencoz@metu.edu.tr>

Kime : meryem_kul@hotmail.com

Tarih : 26.01.2018

Konu : Doktora Tezim için Ölçeğinizi Kullanım İzni

Merhabalar,

Ölçeği bilimsel araştırmalarınızda kullanabilirsiniz. Makaleyi, ölçeği ve değerlendirme sekli icin hazirladigim dokumani ekte yolluyorum.

İyi calismalar dileklerle,

Prof. Dr. Tülin Gençöz
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü
Orta Doğu Teknik Üniversitesi
06800 Ankara
Türkiye

From: meryem Kulaber <meryem_kul@hotmail.com>

Sent: January 25, 2018:42 PM

To: tgencoz@metu.edu.tr

Subject: DOKTORA TEZİM İÇİN ÖLÇEĞİNİZİ KULLANIM İZNİ

Merhaba Tülin hocam, psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü doktora öğrencisiyim. Doktora tezimde olumlu-olumsuz duygulanım ölçeğinizi izin verirsiniz kullanmak istiyorum. Mail yoluyla bana bilgi verebilerseniz sevinirim.

İyi çalışmalar diliyorum.

KTÜ-PDR Doktora Öğrencisi
Meryem Kulaber DEMİRCİ

Ek 6'nın devamı

MİZAH TARZLARI ÖLÇEĞİ

Kimden: Ercument Yerlikaya <ercumentyerlikaya@gmail.com>

Kime : meryem_kul@hotmail.com

Tarih : 24.01.2018

Konu : Doktora Tezim için Ölçek Kullanım İzni

Selamlar,

Mizah Tarzları Ölçeği'ni araştırmanızda kullanmaya karar vermenize sevindim. İhtiyaç duyabileceğiniz kimi bilgileri ekteki dosyalarda bulabilirsiniz. Kolay gelsin, iyi çalışmalar.

E. Ercument Yerlikaya
Çukurova Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi
Psikoloji Bölümü
01330
ercumentyerlikaya@gmail.com

Balcalı/ADANA

meryem Kulaber
Çar 23.01.2018, 19:48
yerlikaya@cu.edu.tr;
ercumentyerlikaya@gmail.com
□

Merhaba Hocam,Mizah Tarzları Ölçeğinizi izin verirseniz doktora tezimde kullanmak istiyorum.En kısa zamanda bana mail olarak dönerseniz sevinirim.Saygılarımla
KTÜ- Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik öğrencisi Meryem Kulaber Demirci

Ek 6'nın devamı

TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN DOYUMU ÖLÇEĞİ

Kimden: Mehmet KAVAKLI <mehmetkavakli15@gmail.com>

Kime : meryem_kul@hotmail.com

Tarih : 27.01.2018, 16:44

Konu : RE: Doktora Tezim için Ölçek Kullanım İzni

Merhaba,

Şahin hocanın mail adresinde bir sorun olduğundan dolayı aşağıda yer alan mesajı ve ölçekleri göndermemi rica etti. İyi çalışmalar.

Merhaba, temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinin cronbach alfa değerleri ile ilgili sıkıntılar var. Ben son üç dört çalışmamda yeni psikolojik ihtiyaçlar ölçeğini kullandım, size de onu öneriyorum. Her iki ölçeği de ekte gönderiyorum. İyi çalışmalar.

Şahin KESİCİ

meryem Kulaber
Cmt 26.01.2018, 20:12
sahinkesici@hotmail.com;
sahinkesici@konya.edu.tr

Merhaba hocam, doktora tezim için temel psikolojik ihtiyaçlar ölçeğinizi izin verirseniz kullanmak istiyorum. En kısa zamanda mail yoluyla bana bilgi verebilirseniz çok sevinirim. İyi çalışmalar diliyorum.

Meryem KULABER DEMİRCİ
KTÜ-REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK DOKTORA ÖĞRENCİSİ.

Ek 6'nın devamı

EVLİLİK UYUMU ÖLÇEĞİ

Kimden: sennur tk <sennurkislak@hotmail.com>

Kime : meryem_kul@hotmail.com

Tarih :23.01.2018, 19:48

Konu : RE: Doktora Tezim için Ölçeğinizi Kullanım İzni

Merhaba,
Ekte EUÖ'yü gönderdim.Tezinizde kullanabilirsiniz.
Puanlama için makalenin tümünü okursanız,hatasız olur.
Kolay gelsin
Şennur Kışlak

meryem Kulaber
Çar 23.01.2018, 19:44
sennurkislak@hotmail.com;
kislak@ankara.edu.tr

Merhaba Hocam,Evlilik Uyumu Ölçeğinizi izin verirseniz doktora tezimde kullanmak istiyorum.En kısa zamanda bana mail olarak dönerseniz sevinirim.Saygılarımla...
KTÜ- Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik öğrencisi Meryem Kulaber Demirci

9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

08/03/1982 yılında Yalova'da doğdu. İlköğretim eğitimini Yalova'da, ortaöğretim eğitimini ise İstanbul' da tamamladı. 2001 yılında Uludağ Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünü kazandı. Bölüm birincisi olarak 2002 yılında Marmara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümüne yatay geçiş yaptı ve 2005 yılında mezun oldu. 2008 yılında İstanbul Ticaret Üniversitesi Uygulamalı psikoloji bölümünü başarıyla bitirdi.2010 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Doktora programına başladı. Yalova'da bir ortaöğretim kurumunda rehber öğretmen olarak çalışmaktadır. Evli ve iki çocuk annesidir.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Adres : Kazım Karabekir Mah. Ali Şener Cd. Ergin Sk. No.3/1 Yalova

E-Posta: meryem_kul@hotmail.com

Tel : 0530 226 44 27