



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**KİŞİLERİN MUTLULUK DÜZEYLERİ VE YAŞAM DOYUMLARININ  
EVLİLİK UYUMLARI İLE EVLİLİK SÜRELERİ ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**Esra COŞKUN**

**Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Emre Tolun ARICI**

**İstanbul, 2018**



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

KİŞİLERİN MUTLULUK DÜZEYLERİ VE YAŞAM DOYUMLARININ  
EVLİLİK UYUMLARI İLE EVLİLİK SÜRELERİ ARASINDAKİ  
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Esra COŞKUN  
144102113

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Emre Tolun ARICI

İstanbul, 2018



T.C.  
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI**

**GENEL BİLGİLER**

Öğrenci No	: 144102113
Öğrenci Adı Soyadı	: Esra Coşkun
Anabilim Dalı	: Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	: Dr. Öğretim Üyesi Emre Tolun Arıcı
Tezin Başlığı	: Kişilerin Mutluluk Düzeyleri ve Yaşam Doyumlarının Evlilik Uyumları ile Evlilik Süreleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

**TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI**

Toplantı Tarihi	: 21.06.2018	Saati	: 09:30
Öğrenci Savunmaya	: <input checked="" type="checkbox"/> GELDI		
<p>Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,</p> <p style="text-align: center;"><input checked="" type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ      <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUGU</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez <b>KABUL</b> edilmiştir.</p> <p><input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin <b>DÜZELTİLMESİ</b> için ..... ay <b>EK SÜRE</b> verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (<i>en fazla 3 ay</i>)</p> <p><input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin <b>REDEDEDİLMESİ</b> kararı alınmıştır.</p>			
Savunmada Tezin Başlığı	: <input checked="" type="checkbox"/> Değişmedi.	<input type="checkbox"/> Değişti.	
Tezin Yeni Başlığı	:		
Öğrenci Savunmaya	: <input type="checkbox"/> GELMEDI		
<p>Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ ile <b>REDEDEDİLMİŞTİR.</b></p>			

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Dr. Öğretim Üyesi Emre Tolun Arıcı	
Üye	Dr. Öğretim Üyesi Oğuz Tan	
Üye	Dr. Öğretim Üyesi Tuğba Arzu Özal İldeniz	

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Kişilerin Mutluluk Düzeyleri ve Yaşam Doyumlarının Evlilik Uyumları İle Evlilik Süreleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih 04.06.2018

Esra COŞKUN

## TEŞEKKÜR

Tezimin yazım aşamasında destek ve bilgilerini esirgemeyen sevgili danışman hocam Dr. Öğretim Üyesi Emre TOLUN ARICI'ya,

Bugün ki bilgi birikimimi edinirken yürüdüğüm yolda emeği geçen, eğitim aldığım tecrübelerinden nimetlendiğim bütün hocalarıma,

Meslek hayatıma girişimde elimden tutan, bilgi ve birikimiyle her an destekleyen, yanımda olduğunu bildiğim, bana inanan çok kıymetli ve sevdiğim biricik hocam Uzm. Psk. Elanur REYHANLIOĞLU'na

Meslek hayatımın ilk çalışma arkadaşları olan ve beraber daha çok yol yürüyeceğimize inandığım eğlenceli, hayat dolu, destekçi kıymetli arkadaşlarım Psk. Elif HACIHAMZAOĞLU ve Sosyal Çalışmacı Zeynep Gökçen ARSLAN ADIGÜZEL'e

Hayatıma girdiği günden beri hayat ve mesleki yolculuğumda varlığını hiç esirgemeyen, yol arkadaşım çok sevgili eşim Samet COŞKUN'a

Hayata gözlerimi açtığım ilk günden beri emeğini, desteklerini, sevgilerini ve güvenlerini hiç eksik etmeyen, her zorlandığımda tereddütsüz yanımda olacaklarının eminliğiyle hareket ettiğim, varlıklarına şükrettiğim, yol göstericim annem, babam, kardeşlerim, canım aileme,

İstisnasız her an varlığını yanımda hissettiğim en büyük destekçim, kurtarıcım, diğer yarım ve şansım kardeşim Büşra ATMACA'ya

Meslek hayatımda şimdiye kadar karşılaştığım ve şimdiden sonra yollarımızın kesişeceği bütün danışanlarımın bana kattıkları ve katacak oldukları deneyim, bilgi, tecrübelerine ve en önemlisi güvenlerine,

Sonsuz teşekkürlerimle...

Psk. Esra COŞKUN

## ÖZET

# KİŞİLERİN MUTLULUK DÜZEYLERİ VE YAŞAM DOYUMLARININ EVLİLİK UYUMLARI İLE EVLİLİK SÜRELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Esra COŞKUN

Yüksek Lisans Tezi, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 2018

Tez Danışmanı: Dr. Öğretim Üyesi Emre Tolun ARICI

Bu çalışmanın amacı kişilerin mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumlarının evlilik uyumları ile evlilik süreleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ek olarak, araştırmada kişilerin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi gibi değişkenlerin mutluluk düzeyleri, yaşam doyumları ve evlilik uyumları üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın evreni Kocaeli ili Gebze ilçesinde yaşayan evli kadın ve erkeklerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi 180'i kadın ve 95'i erkek, toplam 275 bireyden oluşmaktadır. Aynı zamanda kişilerin demografik özelliklerini öğrenmek adına Kişisel Bilgi Formu ve değişkenleri ölçmek adına da Evlilik Uyumu Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde Bağımsız Örneklem T, Anova ve Pearson Korelasyon Testleri kullanılmıştır.

Araştırmada sosyo-demografik özelliklere göre bakıldığında; kişilerin yaşı arttıkça bireylerin mutluluk ölçeğinden aldığı puanlarında artmakta olduğu, üniversite mezunu ve üzeri olan bireylerin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanların lise mezunu ve altı olan bireylerin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu, evliliklerinden memnun olan bireylerin mutluluk, yaşam doyumu ve evlilik uyumu ölçeklerinden aldıkları puanların evliliklerinden memnun olmayan bireylerin mutluluk, yaşam doyumu ve evlilik uyumu ölçeklerinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu, eşleriyle sorumlulukları paylaşan bireylerin mutluluk ve evlilik uyumu ölçeklerinden aldıkları puanların eşleriyle sorumlulukları paylaşmayan bireylerin mutluluk ve evlilik uyumu ölçeklerinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu gibi sonuçlarına ulaşılmıştır. Ayrıca; bireylerin mutluluk ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin yaşam doyumu ölçeğinden aldıklarında puanlarında artmakta olduğu, bireylerin evlilik uyumu ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin mutluluk ve yaşam doyumu ölçeklerinden aldıkları puanlarında artmakta olduğu sonuçlarına varılmıştır. Bireylerin evlilik süreleri ile bireylerin mutluluk, yaşam doyumu ve evlilik uyumu ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Gerçekleştirilen çalışmada; evlilik uyumu, yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinin birbirlerini etkilediği görülmüştür. Çiftlere evlilik terapisi konusunda yeterli yönlendirilmelerin yapılmasının ve bu konu da bilgilendirilmelerinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Mutluluk, Yaşam Doyumu, Evlilik Uyumu

## ABSTRACT

### THE LEVEL OF HAPPINESS OF PEOPLE AND THEIR LIFE SATISFACTION; EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MARRIAGE PERIODS AND MARITAL ADJUSTMENT

Esra COŞKUN

Master Thesis, Clinical Psychology, İstanbul, 2018

Supervisor: Dr. Lecturer Emre Tolun ARICI

The aim of this study is to examine the level of happiness and the relationship between marital adjustment and marriage durations of life satisfaction. In addition, the participants' gender, age, educational level, income level variables such as happiness level, life satisfaction and marital harmony were investigated. The universe of the research consists of married women and men living in the Gebze, Kocaeli. The sample of the research consists of a total of 275 individuals, of which 180 are female and 95 are male. The Personal Information Form was used to learn the demographic characteristics of the participants, the Marriage Compliance Scale, the Oxford Happiness Scale and the Life Satisfaction Scale were used to measure variables. Independent Sample T, Anova and Pearson Correlation Tests were used in the analysis of collected data.

According to the socio-demographic characteristics of the survey; the scores obtained from the happiness scale increased as the age of the individuals increased and the scores of the individuals who had graduated from college and higher level of life satisfaction were higher than those of the high school graduates and those who had undergraduates and the scores of the individuals who were satisfied with their marital satisfaction, and those who share responsibilities with their spouses are higher than those who do not share the scores of happiness and marriage adjustment scales. Also; it has been found that as the scores of the individuals on the happiness scale increases, the scores of the life satisfaction scale also increase and as the scores of the marital adjustment scale increase, the scores of the happiness and life satisfaction scales increase. There was no significant relationship between the marital duration of the individuals and the scores they received from happiness, life satisfaction and marital adjustment scales. In the study carried out; marital adjustment, life satisfaction and happiness levels were found to affect each other. It is thought that it would be beneficial to provide adequate guidance to the couple about marriage therapy and to inform them about this issue.

**Key words:** Happiness, Life Satisfaction, Marriage Satisfaction.

## İÇİNDEKİLER

Sayfa No:

YEMİN METNİ.....	I
TEŞEKKÜR .....	II
ÖZET .....	III
ABSTRACT .....	IV
İÇİNDEKİLER.....	V
KISALTMALAR.....	VII
SİMGELER .....	VIII
TABLolar LİSTESİ.....	IX
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	X

### BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ .....	1
1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI .....	2
1.2. PROBLEM CÜMLESİ .....	2
1.2.1. Alt Problemler .....	2
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	3
1.4. SAYILTILAR.....	3
1.5. SINIRLILIKLAR .....	3
1.6. TANIMLAR .....	4

### İKİNCİ BÖLÜM LİTERATÜR TARAMASI

2.1. EVLİLİK VE EVLİLİK UYUMU .....	5
2.1.1. Evlilik .....	5
2.1.2. Evlilik Uyumu .....	6
2.1.3. Evlilikte Uyuma Etki Eden Etmenler.....	8
2.2. MUTLULUK.....	11
2.2.1. Mutluluğu Etkileyen Faktörler .....	12
2.3.YAŞAM DOYUMU .....	14
2.4. Çalışmamıza Konu Olan Kavramlar ile İlgili Gerçekleştirilmiş Olan Araştırma Örnekleri .....	16



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM

3.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ .....	19
3.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ.....	20
3.3. VERİLERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....	20
3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu .....	20
3.3.2. Evlilik Uyumu Ölçeği .....	20
3.3.3. Oxford Mutluluk Ölçeği.....	21
3.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği .....	21
3.4. VERİLERİN TOPLANMASI .....	21
3.5. İSTATİSTİKSEL ANALİZLER .....	22

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

4.1 Sosyo-Demografik Özellikler .....	23
4.2 Evli Bireylerin Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Evlilik Uyumları Ölçeklerinin Puanlarının Sosyodemografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması.....	24
4.3. Evli Bireylerin Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Evlilik Uyumu Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	31

## BEŞİNCİ BÖLÜM TARTIŞMA

TARTIŞMA VE YORUM.....	32
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	36
KAYNAKLAR .....	38
EKLER .....	46
EK-1 BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU .....	46
EK-2 KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	47
EK-3 YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ .....	49
EK-4 OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ.....	50
EK-5 EVLİLİKTE UYUM ÖLÇEĞİ (EUÖ) .....	51
ÖZGEÇMİŞ .....	53

## KISALTMALAR

**EUÖ** : Evlilik Uyum Ölçeği

**OMÖ** : Oxford Mutluluk Ölçeği

**SPSS** : Statistical Package for the Social Sciences

**TÜİK** : Türkiye İstatistik Kurumu

**YDÖ** : Yaşam Doyum Ölçeği



## SİMGELER

F Anova Testi Değeri

N Denek Sayısı

Ort. Ortalama

p Anlamlılık Düzeyi

r Korelasyon Değeri

SS Standart Sapma

T T Testi Değeri

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 4.1:</b> Evli Bireylerin Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Dağılımları.....	23
<b>Tablo 4.2:</b> Evli Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Evlilik Uyumu Ölçeklerinin Puanları Açısından Bağımsız Örneklem T Testi İle Karşılaştırılması .....	24
<b>Tablo 4.3:</b> Evli Bireylerin Yaşları İle Bireylerin Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Evlilik Uyumu Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Pearson Korelasyon Analizi İle İncelenmesi .....	25
<b>Tablo 4.4:</b> Evli Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Evlilik Uyumu Ölçeklerinin Puanları Açısından Anova Testi İle Karşılaştırılması .....	25
<b>Tablo 4.4.1:</b> Evli Bireylerin Yaşam Doyumu ve Evlilik Uyumu Düzeylerinin Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Post Hoc Scheffe Testi Sonuçları .....	26
<b>Tablo 4.5:</b> Evli Bireylerin Gelir Düzeylerine Göre Grupların Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Evlilik Uyumu Ölçeklerinin Puanları Açısından Anova Testi İle Karşılaştırılması .....	27
<b>Tablo 4.5.1:</b> Evli Bireylerin Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Evlilik Uyumu Düzeylerinin Bireylerin Gelir Düzeylerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Post Hoc Scheffe Testi Sonuçları .....	27
<b>Tablo 4.6:</b> Evli Bireylerin Evlilik Süreleri İle Bireylerin Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Evlilik Uyumu Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Pearson Korelasyon Analizi İle İncelenmesi .....	28
<b>Tablo 4.7:</b> Evli Bireylerin Çocuk Sahibi Olup Olmadığına Göre Grupların Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Evlilik Uyumu Ölçeklerinin Puanları Açısından Anova Testi İle Karşılaştırılması .....	29
<b>Tablo 4.8:</b> Evli Bireylerin Evliliklerinden Memnun Olup Olmadığına Göre Grupların Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Evlilik Uyumu Ölçeklerinin Puanları Açısından Bağımsız Örneklem T Testi İle Karşılaştırılması.....	29
<b>Tablo 4.9:</b> Evli Bireylerin Eşleriyle Sorumlulukları Paylaşıp Paylaşmadığına Göre Grupların Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Evlilik Uyumu Ölçeklerinin Puanları Açısından Bağımsız Örneklem T Testi İle Karşılaştırılması .....	30
<b>Tablo 4.10:</b> Evli Bireylerin Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Evlilik Uyumu Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Pearson Korelasyon Analizi İle İncelenmesi .....	31

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.1. Araştırmanın Modeli..... 19



# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Evlilik hayatının önemli bir dönüm noktasıdır. Bireylerin fiziksel, sosyal ve duygusal açıdan iyi oluşlarında evliliğin çok büyük bir etkisi vardır. Farklı cinsten iki kişinin birbirlerini bütüncül bir biçimde tamamlamaları evlilikte “uyum” sağlanmasına katkı sunar. Kadın ve erkeğin değişik boyutlarda karşılıklı uyum göstermesi ile beraber eşlerin bütüncül uyumu ortaya çıkar. Ailenin mutluluğu cinsel davranış, sosyal yaşam, duygusal yaşam, insan ilişkileri ve benzeri konularda eşlerin birbirlerini tamamlaması ile ortaya çıkabilir (Kalkan ve Ersanlı, 2008).

Evlilik uyumu genel olarak; olumlu iletişim, yinelenmesi durumunda aynı eş ile evlenme isteği, cinsel doyum, bireylerin karşılıklı pozitif yaklaşımı şeklinde tanımlanmıştır (Macit, 2016). Eşlerin evlilik kurumu içerisindeki başarısı ve işlevselliği olan bu kavram; evlilik doyumu ve mutluluğunu da içine alan genel bir başlıktır (Kalkan, 2002). Evliliği, sosyal çoğalmayı düzenleyen işlevi yönünden toplumun temelini oluşturan bir yapı olarak düşündüğümüzde; sürdürülmesi eşlerin psikolojik ve biyolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına bağlıdır. İhtiyaçların karşılanabilmesi uyumu önemli şekilde etkilemektedir (Gökmen, 2001).

Evlilik uyumunda çiftlerin birbirlerini mutlu edebilmeleri en temel ve önemli konulardan birisidir. Bradbury ve Karney (2004), partnerlerin birbirlerinin varlığıyla huzur ve mutluluk bulmalarının, evlenmelerine yol açtığını ifade etmiştir. Bu görüşü destekler şekilde, mutsuz evliliği devam ettirme çabasının tarafların genel sağlıkları, genel mutlulukları, yaşam doyumları ve öznel iyi oluşları üzerinde olumsuz etkileri olduğu saptanmıştır (Hawkins, 2005).

Evlilikten elde edilen mutluluk ve doyum sadece evliliği etkilememektedir. Bununla birlikte hayatın geri karşılaşılan zorlukların ve problemlerin aşılmasına ve bireyin üzerindeki stres yükünün azalmasına yardım ederek, bireysel iyi oluşa da olumlu katkı sağlamaktadır (İlericiler, 2015).

Evlilikte mutluluk, beklentilerin, hedeflerin gerçekleştirilmesi ve yakınlığın olması ile oluşmaktadır. Evlilikte mutluluk, bireyin evlilikle ilgili tüm duygu durumları olarak tanımlanmaktadır. Mutluluk, sağlık ve evlilik kalitesini yükseltmesinin yanı sıra kişisel başarıyı, arkadaş ilişkilerini, gelir düzeyini ve iş performansını, sosyal yaşantıyı olumlu yönde etkilemektedir (Büyükşahin ve Hovardaoğlu, 2004).

İnsanlık tarihi boyunca en ilgi çekici konuların başında mutluluk kavramı gelmiştir ve bu kavram yaşam doyumu ile doğrudan ilintilidir. Yaşam doyumu ise hayattan beklentiler ile sahip olunanların karşılaştırılması ile ortaya çıkan sonuçtur (Yoltaş, 2007).

Bu çalışmada evlilik süresinin evlilik uyumuna, bireylerin mutluluk ve yaşam doyum düzeylerine olan etkisi inceleme konusu yapılmıştır.

## **1.1.ARAŞTIRMANIN AMACI**

Bu araştırma ile evli bireylerin mutluluk düzeylerini, yaşam doyumlarını ve evlilik uyumlarını ortaya konması, evlilik süresinin bireylerin mutluluk düzeyleri, yaşam doyumları ve evlilik uyumları üzerindeki etkisinin incelenmesi ve elde edilen bilgilerin uluslararası verilerle karşılaştırılması amaçlanmıştır. Bu bilgilerin, çift danışmanlığı ile ilgilenen veya evli bireylerle çalışan uzman bireylere rehberlik sağlayacağı düşünülmektedir.

## **1.2.Problem Cümlesi**

Kişilerin mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumları ile evlilik uyumları ve evlilik süreleri arasında bir ilişki var mıdır?

### **1.2.1.Alt Problemler**

1. Bireylerin sosyo demografik özellikleri ile mutluluk düzeyleri arasında bir fark var mıdır?

2. Bireylerin sosyo demografik özellikleri ile yaşam doyumları arasında bir fark var mıdır?
3. Bireylerin sosyo demografik özellikleri ile evlilik uyumları arasında bir fark var mıdır?

### **1.3.ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ**

Hayat şartlarının sürekli olarak zorlaştığı günümüzde bireylerin bu şartlarla birlikte mücadele etmek ve bu mücadele esnasında mutluluğa ulaşabilmek adına akdettikleri evlilik birlikteliğinde sağladıkları uyumun yaşam doyumlarına etkisi kaçınılmazdır. Bu birliktelik süresince çiftler arasında yaşanacak olumsuzluk, bireyleri mutsuz edeceğinden doğrudan yaşam doyumlarının da düşmesine sebebiyet verecektir. Bu çalışmanın sonucunda evli geçirilen sürenin, çiftlerin uyumlarına etkisi ve uyumun veya uyumsuzluğun bireylerin mutlulukları ve yaşam doyumlarına etkisi belirlenecektir.

### **1.4. Sayıtlar**

- i. Araştırma örnekleminin evrenide yansıttığı,
- ii. Araştırmaya katılan bireylerin Evlilik Uyumu, Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Doyumu Envanterlerindeki maddelere samimi cevaplar verdikleri,
- iii. Araştırmada kullanılan Evlilik Uyumu, Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Doyumu Envanterlerinin geçerli ve güvenilir olduğu kabul edilmiştir.

### **1.5.Sınırlılıklar**

- i. Araştırmadan elde edilen bulgular, veri toplama araçları olarak kullanılan “Kişisel Bilgi Formu”, “Evlilik Uyumu Ölçeği”, “Mutluluk Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği”nde yer alan sorulara verilen yanıtlar ile sınırlıdır.
- ii. Araştırma bulguları sadece çalışmanın örnekleminde yer alan bireyler için geçerli olması, çalışmanın sınırlılıklarını oluşturmaktadır.



## 1.6 Tanımlar

**Mutluluk:** Mutluluk kavramı uzmanlar tarafından öznel iyi oluş olarak da tanımlanmaktadır. Bireylerin öznel olarak yaşamlarını değerlendirmeleri sonucunda gün yüzüne çıkan iyilik hali olarak tabir edilmektedir (Diener ve Ryan, 2009).

**Yaşam Doyumu:** Yaşam doyumu, bir kişinin ne beklediği ile neye sahip olduğunun kıyaslamasıyla elde edilen sonuç olarak ifade edilir. Yani bireyin isteklerinin, gerçek gidişatla kıyaslanmasıyla gün yüzüne çıkan durumu gösterir. Yaşam doyumu mutluluk, sevinç, huzur, moral gibi değişik boyutlardan iyi olma halini ifade eder (Altay ve Avcı, 2009).

**Evlilik Uyumu:** Eşlerin birbirlerine ve evlilik birliğinde uyum sağlayacak biçimde var olan değişiklikleri benimsedikleri; eşlerin birbiriyle ile sağlıklı iletişim sürdürebildikleri; çatışmalardan uzak durdukları ve var olan problemleri çiftlerin her birini de memnun edecek biçimde çözümledikleri, eşlerin birbirlerinden ve evlilikten bu biçimde mutluluk duydukları adaptasyon şeklinde ifade edilmektedir (Locke, 1968).

## BÖLÜM II

### LİTERATÜR TARAMASI

Bu bölümde mutluluk, yaşam doyumu ve evlilik uyumuna ilişkin genel bilgilere yer verilecektir.

#### 2.1. EVLİLİK ve EVLİLİK UYUMU

##### 2.1.1. Evlilik

Evlilik hem geleneksel toplumlarda hem de modern toplumlarda en temel sosyal sistemlerden biri olarak görülür. Evlilik bir yandan aile için başlangıç noktasıyken bir yandan da bireyin hayatında önemli bir dönüm noktası ve değişim aşamasıdır. Evlilik genel bir ifade ile iki kişinin birlikte yaşamak, çocuk sahibi olmak, kendilerine ait değerler ile çocuk yetiştirmek, paylaşmak gibi faaliyetleri yerine getirmek için bir kurum oluşturulması şeklinde tanımlanabilir. Evlilik genç yetişkinlik döneminin önemli görevlerinden bir tanesidir; birey eş seçer, kiminle beraber yaşayacağına karar verir ve aile kurar (Demir ve Durmuş, 2015).

Biyolojik olarak eşleşme ve çiftleşme bütün canlılarda görülen ortak bir özellik olmasına rağmen evlilik yalnızca insana özgüdür. Günümüz dünyasında evliliğe yüklenen anlam kültürler ve toplumlar arasında farklılık göstermektedir. Evlilik kurumunu ortaya koymuş olan ilk insanların evliliğe yüklediği anlam da bugünkü ile aynı değildir. Bu farklılaşmalar nedeniyle evlilik kavramını açıklayan tek bir doğru yoktur, her kültür kendine göre tanımlamıştır. Bireysel yaşam içerisinde bireyin farklı hayat amaçları ve hareket tarzları varken evlilikle birlikte kolektif bir amaç etrafında birleşilir. Hormonlar ve kültürler bu birleşimi sağlayan temel etmenlerdir. Bireylerin karşılıklı olarak fizyolojik, psikolojik ve de duygusal nedenlerle birbirlerine ihtiyacı vardır; bu sebeplerden dolayı evlilik birlikteliği psikolojik doğanın ihtiyacı olarak kabul görülür (Tarhan, 2005).

Evlilik; farklı ilişkilere, ilgi alanlarına ve hayat tarzlarına sahip bireylerin, dayanışma ihtiyaçlarının, toplumsal baskıya maruz kalmayan veya saklanmaya ihtiyaç duyulmayan cinsel arzu ve ihtiyaçlarının tatmin edildiği bir kurumdur. Evlilik, cinselliği

yasallaştırılan ve toplum tarafından rıza verilen bir akit özelliği taşımaktadır. Evlilik kurumu, kendine has niteliği olan bir kurumdur; kırılgan bu birliğin, bağlılık, güven, saygı, iş birliği, sevgi ve şefkat ifadelerini de taşıması gerekmektedir (Ar,2014).

Farklı cinsten iki kişinin birbirlerini bütüncül bir biçimde tamamlamaları evlilikte “uyum” sağlanmasına katkı sunar. Kadın ve erkeğin değişik boyutlarda karşılıklı uyum göstermesi ile beraber eşlerin bütüncül uyumu ortaya çıkar. Ailenin mutluluğu cinsel davranış, sosyal yaşam, duygusal yaşam, insan ilişkileri ve benzeri konularda eşlerin birbirlerini tamamlaması ile ortaya çıkabilir (Kalkan ve Ersanlı, 2008).

### **2.1.2. Evlilik Uyumu**

Bireyin evlilik ilişkisindeki gereksinimlerini karşılama derecesine yönelik algısı evlilik doyumu kavramı ile ifade edilir. Kavram, evlilikten elde edilen genel doyumun yanında evlilikteki arkadaşlık ve cinsellik gibi spesifik durumlardan sağlanan doyum durumunu da karşılamaktadır (Spanner ve Lewis, 1980). Evlilikteki doyum hissi; evlilikte mutluluk olarak da adlandırılmaktadır. Kavram; bireyin evlilik hakkındaki genel duyguları ile beraber evliliğin bazı kısımları hakkındaki duygularını da barındırır (Yılmaz, 2000). Evlilik uyumu ise; kadın ve erkeğin birliktelikteki başarısı ve işlevselliği olarak tanımlanan ve aynı zamanda evlilik mutluluğu ve evlilik doyumu kavramlarını da içine alan daha geniş bir kavramdır (Kalkan, 2002).

Locke (1968), evlilik uyumunu; evlilik ile ortaya çıkan değişikliklerin eşler tarafından birbirlerine uyum sağlayarak özümsemişi; eşlerin sağlıklı iletişime sahip olabildikleri; çatışmalardan uzak durulan ve ortaya çıkan çatışmaların iki tarafı da tatmin edecek şekilde ortadan kaldırıldığı, tarafların taviz verseler de mutluluk duydukları adaptasyon olarak tanımlamaktadır.

Evlilik içerisinde tarafların birbirlerinin ihtiyaçlarının bilincinde olması ve bunların karşılamaya çalışması, sevecen ve aktif bir ilişki yaratmak için çabalaması önemlidir. Karşılanmayan, ihmal edilen ihtiyaçlar açıkça söylenmediğinde ya da beklentiler açıkça dile getirilmediğinde tüm ailenin zarar görmesi gibi bir sorun ortaya

çıkılmaktadır (Humphreys, 2003). Ebeveyn çatışmalarının çok olduğu veya ebeveynlerin boşanmış olduğu evliliklerin çocukların yaşam doyumunu düşürdüğü ve bu bulgunun tüm kültürler bakımından geçerli olduğu ortaya konulmuştur (Yetim, 2001).

Bireylerin insan ilişkilerinde anlaşma ve uyum sağlama becerilerine sahip olmaları, evlilikte uyumu güçlendirirken bu becerilere sahip olmamaları yaşanan problemleri içinden çıkılmaz bir hale getirebilmektedir (Sardoğan ve Karahan, 2005).

Karı koca arasındaki birlikteliğin sağlıklı sürdürülebilmesi iletişim ve etkileşimde uyum göstermeleri ile mümkündür. Bunun gerçekleşebilmesi için öncelikle karşılıklı sevgi, anlayış ve saygının olması ve tarafların birbirlerine değer vermesi gerekir (Şendil ve Kızıldağ, 2005). Evlilik uyumu, kadın ve erkeğin evlilikten elde ettikleri memnuniyet ve mutluluk anlamına gelmektedir. Bu açıdan bakılırsa, her bir bireyin evlilik ilişkisini sürdürebilme kapasiteleri, evlilik uyumunun ortaya çıkabilmesi için önemli hale gelmektedir (Akar, 2005).

Evlilikten elde edilen memnuniyeti evlilik uyumu kavramı karşılamaktadır. Bir evliliğin uyumlu olarak kabul edilebilmesi için, bireyin evlilik yaşantısı içerisinde mutlu olması, eşlerin arasındaki iletişimin pozitif olması, tarafların cinsel doyum elde etmesi ve evlilik kararının verildiği ilk güne dönülebilse yine aynı kişi ile bu birlikteliğin kurulacağına dair isteğin olması gibi olumlu düşünce ve yaklaşımların var olması gerekir (Temeloğlu, 2014).

Evlilik uyumu aynı zamanda evlilik ilişkisindeki başarıyı mutlulukla ilişkili kılan, ortak etkinlikler, karşıtlıklar gibi faktörlerin birleşmesi, uyumluluk düzeyi ya da problemleri çözebilme yeteneği olarak tanılanmaktadır (Aydemir, 2015).

Evlilik uyumu, birliktelikteki uyumun mutluluk getirmesi olarak da ifade edilmektedir (Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006). Çiftlerin bireysel sorumluluklarını kabul ederek, birlikteliğin devamı için arzu duymaları mutluluğa ulaştırırken aynı zamanda evlilik ilişkisinin de devamlılığını sağlamaktadır. Boş zamanların ortak aktiviteler ile doldurulması, ev içi işlerde yardımlaşma, akrabalar ile kurulan ilişki, ortak karar verme, sağlıklı iletişim kurma, duygularının açıklıkla ifade edilebilmesi, değerler, karşılıklı beklentilerin tatmin edilmesi, hane gelirinin yönetiminde ortaklık gibi uyum

içeren ilişkileri barındıran evlilikler boşanma ve çatışma olasılığının düşük olduğu birlikteliklerdir (Aydemir, 2015).

Evlilik ilişkisi, mutluluğu ve doyumunu etkilerken aynı zamanda aile kurmanın getirdiği sorumluluklar ve genel yaşam problemleri ile ağırlaşan şartlar karşısında bireylerin psikolojik sağlığını korumada da önemli rol oynar (İlericiler, 2015). Gerçekleştirilmiş olan çalışmalar evlilik içerisinde ortaya çıkan sıkıntı ve mutsuzlukların, çocukları da kapsayacak şekilde taraflar üzerinde olumsuz bir etki yarattığını göstermektedir (Polat, 2006).

Kaliteli etkileşim kurabilen, kolaylıkla orta noktada buluşabilen ve sürekli çatışmayan eşlerin evlilik uyumları bu konularda sıkıntı yaşayan eşlere göre daha yüksektir. Taraflar ne kadar az bencil davranışlar sergilerse ve kendilerini karşı tarafın yerine koyarak ne kadar fazla sayıda empatik davranışlar sergilerse, evlilik uyumunun da bunlara bağlı olarak yükseleceği kabul edilmektedir. İncinme halinde duygusal açılımı başlatan ve bağışlama refleksini harekete geçiren empati sayesinde, taraflar sorunlarını daha kolay çözebileceği ve çatışmaları sonlandırabileceği için doyumun da yükselmesi sağlanabilecektir. Bu nedenle bireylerde empati yeteneğinin gelişmesi evlilik doyumunu için önemli hale gelmektedir (Aydemir, 2015).

### **2.1.3. Evlilikte Uyuma Etki Eden Etmenler**

Evlilik ile birlikte elde edilmesi umulan mutluluk, beklenti ve tatminlerin sağlanabilmesi, ancak karı kocanın sağlayacağı uyum ile mümkündür. Evlilik uyumu öznel bir değerlendirmedir. Bununla birlikte iyi bir uyum, evlilik memnuniyetinin yüksekliği, yapıcı bir iletişim ile ilişkiden sağlanan doyum ve mutluluğun yüksek olduğu düşünülmektedir (Hoşgör, 2013).

Evlilik uyumu ve doyumunu birbirlerini etkileyen kavramlar olmakla birlikte aynı anlama gelmezler. Yani uyumun varlığı doyum olduğu anlamına gelmemektedir. Partnerler arasındaki uyum söz konusu olduğunda çiftlerin öznel algıları aralarındaki ilişkinin niteliği ifade edilmektedir (Erbek ve ark., 2005).

Eşlerin düşünce birliğine sahip olması, çatışmaların çözümünde kullanılan metodlar, evliliğe yönelik memnuniyet seviyesi, birlikteliğin sürdürülmesine yönelik düşünceler, eşler arası iletişim, evlilikten sağlanan doyumun öznel değerlendirilmesi evlilik uyumunu etkileyen etmenlerdir (Hoşgör, 2013).

Evliliği etkileyen etmenler Larson (2002) tarafından oluşturulan Evlilikte Üçgen Modeli'nde 3 ana kategoride incelenmiştir (Larson, 2002).

**Kişisel Özellikler:** Problemler ve stresle baş edememe, tepkisel olma, sinirli olma ve öfkeli olmalı, kavgacı olma, iyileştirilmemiş depresyon, fazla çekingen olma olumsuz özelliklerdir. Esnek ve dışadönük olma, benlik saygısı yüksek olması, kabul edebilme davranışını gösterme ve aşk ise olumlu özelliklerdir (Hoşgör, 2013).

**Çift Özellikleri:** İyi iletişim sahibi olma ve çatışmaları çözme yeteneği, yakınlık kurabilme, güç paylaşımı yapabilme ve orta noktada buluşabilme evli çiftlerin uyuma etki eden özellikleridir (Hoşgör, 2013).

**Çevresel Etmenler:** Aileden ayrılarak özerkleşebilme, ebeveynlerin evlilik birlikleri, ebeveynlerin ve yaşlıların pozitif yaklaşımları, iş yerinden kaynaklı stres olayları, ebeveyn olmanın getirdiği gerginlik, ev hâricindeki mesuliyetlerdir. Diğer stres nedenleri ise, sıhhatle ilgili sorunlar, yaşam şartlarının güçlülüğü nedeniyle ortaya çıkan borçlar ve partnerin kan bağı olan bireyler olarak ifade edilmektedir (Hoşgör, 2013).

Eşitlik kuramı ile evlilik değerlendirilebilir. Şayet bireyin ilişki için sarf ettikleri ilişkiden elde ettiklerinden fazla ise birey düşük kazanan taraftır, eğer daha fazla ise yüksek kazanan taraftır. Evlilik uyumunun gerçekleşebilmesi için tarafların eşit kazanması gerekir. Tarafların kendisini eşitsiz algılaması, uyum seviyesinin daha az olduğunun göstergesidir. En yüksek uyum seviyesi ise taraflardan her birinin kendisini diğeri ile denk olarak algıladığı ilişkilerde görülmektedir (Yüksel, 2013).

Evlilik uyumu üzerinde etkisi olan temel faktörlerden bir diğeri ise cinsel yaşamdır. Cinsellik, yaşamsal bir ihtiyaç olmasa bile yaşam içerisinde çok önemli bir yere sahiptir, birincil ihtiyaçların hemen ardına konumlandırılabilir. Cinsel hayat, sadece hazzı ve hazzın bölüşülmesinden ibaret değildir; kavram, hazla birlikte bireylerin vicdani değerleri, toplumsal kurallar ve belirli sınırlarla çerçevelendirilmiş biyolojik,

sosyal ve ruhsal yönleri bulunan bireysel bir yaşam olarak tanımlanabilir (Yekenkunral, 2011).

Evliliğin uyumlu olması beraberinde başarılı bir aile hayatını da getirmektedir. Aile içinde birlik ve beraberliğin sağlanabilmesinde her konuda uzlaşma aranması ve uyum sağlanması önemlidir. Evliliğe, bireylerin rolleri ve iletişim ağlarının oluşturduğu bir sistem olarak bakılırsa; evlilikte uyumun sağlanması ve sürdürülebilmesi için eşlerin karar verebilme becerisi, iletişim kalitesi, akrabalar ile olan ilişkiler, boş zamanların kullanılabilmesi, hane gelirinin yönetimi gibi konularda tarafların uyum içerisinde olması gerekir (Küçükçelik, 2015).

Ortaya çıkan sorunların şeffaflıkla tartışılabilmesi, hoşgörü ve anlayış ile çözülebilmesi gelecekte ortaya çıkabilecek daha büyük sorunlar için bireyleri hazırlamakta, sorunları çözme becerilerini ve baş etme yollarını öğretmektedir. Bu sayede evlilik uyumu artarken birlikteliğin korunması sağlanabilmektedir (Ersanlı ve Kalkan, 2008).

Johnson ve ark. (1986) göre, evlilik uyumunda iki boyut ve bu boyutları oluşturan beş ayrı bölüm bulunmaktadır. Birinci boyut mutluluk ve etkileşim, ikinci boyut ise anlaşmazlıklar, problemler ve boşanma eğilimidir. Mutluluk, bireylerin ilişkideki genel ve özel alanlarında hissettikleri kişisel doyum anlamına gelmektedir. Birlikte yapılan aktiviteler ve geçirilen vakit ise etkileşim olarak tanımlanabilir. İkinci boyutta yer alan anlaşmazlıklar ilişkideki sözel ve fiziksel çatışma yoğunluğunu; problemler ise kişilerin strese verdikleri tepkilerin nitelikleri ya da problem davranışlarının (alkol kullanımı, küsme, kolay incinme gibi) ilişkide problem yaratma oranını ifade etmektedir. Boşanma eğilimi ise sorunla ve çatışma ile karşılaşıldığında boşanma opsiyonunu düşünme gibi bilişsel eylemleri ve yakınlarla bu konu hakkında konuşma gibi davranışsal eylemleri barındırır (Johnson ve ark., 1986).

## 2.2. MUTLULUK

Fromm (1994) mutluluğu ve mutsuzluğu bütün canlıların içinde bulunduğu boyuttu şeklinde tanımlamıştır. Bireyin hayatı boyunca yaratıcılığının ve dinamikliliğinin çoğalması, duyguların, fikirlerin olgunlaşması mutluluğa işaret eder. Bu alanlardaki fonksiyonların ve hünelerinin zayıflaması ise mutsuzluk ile sonuçlanır. Ruhsal sorunların ortaya çıkışı, mutluluk ve mutsuzluk ile ilintilidir. Gerginlik, baş ağrısı, yılgınlık gibi bedensel etkiler ve ağır hastalıklar mutsuzluk belirtisi şeklinde görülebilir. Mutlu olmak, bireyin iyi hissetmesini ve ruhsal açıdan olumlu olmasını sağlarken; mutsuzluk hali ise ruhsal işlevleri azaltıcı olarak etki gösterebilmektedir (Fromm, 1994).

Tarhan (2005) mutluluğa; hayatı değiştirmeye çalışmak yerine bireyin kendi hayatını değiştirmeye çalışması ile ulaşılabileceğini öne sürer (Tarhan, 2005). Goleman (1995) ise mutluluğun tedirgin edici fikirleri azaltırken, beyindeki olumsuz hisleri engelleyen bir enerji ortaya çıkardığını, ortaya çıkan bu enerjininse yenilenmeye yardımcı olduğunu, arzulanını elde etme konusunda bireyi motive ettiğini, amaca ulaşma konusunda yardımcı olduğunu iddia eder (Goleman, 1995).

Doğan (2013) mutluluğu keyif veren duygular daha çok yaşanırken, acı ve kasvet veren negatif duyguların ise daha seyrek yaşanması olarak ifade eder. Mutluluk ile ulaşılan yaşamdan üst düzeyde doyum almaktır.

Bireyin güven, sevinç, umut gibi pozitif duyguları sık yaşarken; hiddet, kin, nefret, öfke, kaygı, ürkeklik, ümitsizlik, çile gibi negatif duyguları daha seyrek yaşaması ve evlilik, iş, eğitim ve sağlık gibi yaşam alanlarından doyum alması mutluluğun göstergeleridir (Eryılmaz,2011).

Kişilik, ikili ilişkiler, sosyal hayat, kültür, eğitim seviyesi, gelir düzeyi, inanç, bağımsızlık, yeterlilik inancı mutluluğu etkileyen faktörlerdir. Bireylerin yaşam değerlendirmesi içerisinde olumlu duygu ve düşüncelerin baskınlık seviyesine bağlı olarak öznel iyi olma yani mutluluk seviyesi de yükselmektedir. Özetlemek gerekirse; hayatlarından doyum alan, çoğunlukla pozitif duygular yaşayan kişilerin mutlu oldukları söylenebilir (Çelik, 2008).



### 2.2.1. Mutluluğu Etkileyen Faktörler

Rath ve Harter (2010) bir önem sırası içerisinde mutluluğu etkileyen beş faktörü belirlemişlerdir:

- **Kariyer iyilik hali:** Zamananın tüketildiği yeri ve şekli karşılar.

- **Sosyal iyilik hali:** Bireysel yaşamdaki iyilik durumunu karşılar.

- **Finansal iyilik hali:** Bireysel ekonomik durumu karşılar.

- **Fiziksel iyilik hali:** Genel sağlık durumunu karşılar.

- **Toplumsal iyilik hali:** Toplumsal hayat içerisindeki yeri ve katılım düzeyini karşılar.

Bu beş faktör Rath ve Harter (2010) tarafından bir önem sırasına dizmiş olsalar da bunlardan herhangi birinin daha fazla arzulanıyor oluşunun genel mutluluk düzeyini negatif etkileyeceğini, mutluluğa ancak bu alanlarda iyi olmanın eşit şekilde arzulanması durumunda erişilebileceğini vurgularlar.

**Mutluluk ve sosyo demografik özellikler:** Bülbül ve Giray (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışma sonucunda eğitim seviyesinin mutluluk kıstaslarını etkilediği ortaya konulmuştur. Çalışmada ilk ve ortaokul seviyesinde mezuniyet derecesi olan bireyler için mutluluk koşulu sağlıkken; master ve doktora seviyesinde mezuniyet derecesi olan bireylerde sevginin ilk sırada olduğu görülmüştür. Öğrenimlerine devam eden bireyler güç ve başarıyı mutluluk kaynağı olarak belirtmişlerdir. Çalışmada aylık gelir artışı ile birlikte mutluluk seviyesinin de arttığı saptanırken, işsizlikliğin temel bir mutsuzluk sebebi olduğu görülmüştür. Ayrıca çalışmada katılımcıların mutluluk kaynakları da incelenmiştir. Sonuçlara göre; hiç evlenmemiş olan bireyler yeğenleri ve kendilerini; boşanmiş bireyler ise profesyonel kariyerlerini mutluluk kaynağı olarak ifade etmişlerdir. Araştırma sonucunda sosyo demografik değişkenlerin mutluluk üzerindeki etkisi %50 civarında belirlenmiştir.

Cinsiyet değişkeni ile mutluluk düzeyleri arasındaki araştırmalar farklı yaş gruplarında farklı sonuçlar ortaya koymuştur. Örneğin; ergenler ile yapılan bir araştırmada erkeklerin daha mutlu oldukları saptanırken (Güven, 2008), Üniversite

öğrencileri ile gerçekleştirilen bir başka araştırmada ise erkek ve kadın öğrencilerin mutluluk düzeyleri arasında fark görülmemiştir Dost (2004).

Gelir durumu değişkeni ile mutluluk arasındaki ilişki ise daha belirgindir. Dost'un (2004) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada alt ekonomik düzeydeki üniversite öğrencilerinin en mutsuz grup olduğu saptanmıştır.

**Benlik Saygısı:** Benlik saygısı, bireyin kendisini olduğu gibi kabul ederek yeterli ve değerli görmesiyle, kendisi ile ilgili olumlu düşüncelere sahip olmasıyla şekillenen bir yapıdır (Kuzgun 2000). Benlik saygısı mutluluk ile doğrudan ilişkisi olan bir kavramdır; yüksek benlik saygısına sahip olan kişiler diğerlerine göre kendilerinden ve hayatlarından daha memnundurlar (Burger, 2006).

**Dışa dönüklük ve Nevrotiklik:** Dışa dönüklük, sosyallikle ilgili bir terimdir (Taymur ve Türkçapar, 2012). Sosyallik mutluluk üzerinde belirleyici rol oynamaktadır, sosyalleşme düzeyleri yüksek olan bireylerin mutluluk seviyeleri içe dönük olanlara göre daha yüksektir (Burger, 2006). Yani bu bireyler daha sıcakkanlı, pozitif, umutlu, iyimser, yardımsever ve girişkendirler. Nevrotik kişiler ise duygusal olarak çok fazla gelgitler yaşar ve ruhsal açıdan sıkıntı çekenler. Nevrotiklik depresif, anksiyeteli, güvensiz, tedirgin, telaşlı olma gibi karakter özellikleri barındırmaktadır. Nevrotik kişiliğin öznel iyi oluşu olumsuz etkilediği saptanmıştır (Doğan, 2012).

**Evlilik ve Mutluluk:** TÜİK (2018) tarafından 2017 senesinde gerçekleştirilen Yaşam Memnuniyeti Araştırması bulgularına göre; evli bireylerin, evli olmayanlara göre daha mutlu olduğu, evli bireylerin 2017 senesinde %60,6'sı mutlu iken evli olmayanlarda bu oranın %52,4 olduğu, evli kadınların %65,2'sinin, evli erkeklerin ise %55,7'sinin mutlu olduğu saptanmıştır.

Uyumlu bir birliktelik ile gerçekleşen evlilik bireye mutluluk sağlayabilir. Buradan elde ettiği mutluluk ise ruh sağlığını etkilemektedir. Evlilik uyumunda yaşanan aksaklıklar yoğunlaşmaya başladığında eşler ve çocuklar için bir yaşam krizine, travmaya dönüşmektedir. Böylece mutlu ve mutsuz evlilik ayrımı ortaya çıkmaktadır. Uyumlu bir evlilik ilişkisi eşlerin evlilikten yüksek doyum almasını ve evlilikte mutlu olmalarını sağlarken; diğer yaşam alanlarında (iş, arkadaşlık gibi) olumsuzluklar

yaşayabilen eşlerin psikolojik sağlığını da korumaktadır. Tersine şekilde; evlilikte eşlerin hem evlilikten hem de birbirlerinden doyum sağlamaları ve mutluluk algılarının üst düzeyde olması da evlilikte uyumu arttırmaktadır (Fidanoğlu, 2007).

Evlilik ilişkisinden sağlanan mutluluğun, bireylerin yaşam doyumu ve genel mutluluğu ile yakından ilişkili olduğu; evlilikte yaşanan sıkıntılar ve uyumsuzluğun ise bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarını olumsuz yönde etkilediği saptanmıştır (Koydemir ve ark., 2005). Evlilik hayatında yaşanan mutluluk genel mutluluğa, hayatın diğer alanlarından daha fazla katkıda bulunmaktadır. Evlilik hayatının; sosyo-demografik değişkenlerin dağılımı, aile ve arkadaşlarla ilişkiler, mesleki değişkenler gibi hayatın diğer alanlarına kıyasla bireyin ruh sağlığı üzerinde daha koruyucu etkisi olduğu belirtilmektedir (Gülaçtı, 2009).

Birçok toplumda mutluluk önemli olmasına rağmen kendini iyi hissetme, mutlu olma ölçütü kültürlere göre değişiklik gösterebilmektedir. Evlilikte mutluluk, bireyin evlilikle ilgili tüm duygudurumları olarak tanımlanmaktadır. Mutluluk, sağlık ve evlilik kalitesini yükseltmesinin yanı sıra kişisel başarıyı, arkadaş ilişkilerini, gelir düzeyini ve iş performansını, sosyal yaşantıyı olumlu yönde etkilemektedir (Büyükşahin ve Hovardaoğlu, 2004).

### **2.3. YAŞAM DOYUMU**

Doyum genel olarak beklentilerin, ihtiyaçların, istek ve arzuların tatmin edilmesidir; açlık, susuzluk, seks gibi varlığın sürekliliğini sağlayan ihtiyaçların veya merak, şefkat, yakınlık gibi psikolojik ihtiyaçların karşılanması ile elde edilen dengedir (Budak, 2000). Yaşam doyumu genel doyumdan farklı olarak, kişinin tüm yaşam dilimlerine karşı gösterdiği duygusal tepkidir. Yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi, gelir seviyesi, aile yapısı, toplumsal roller, sosyal hayat, çalışma yaşamı, mizaç gibi kişisel özellikler ile yaşam doyumu ilintilidir. Yaşam doyumu, tüm yaşam kesitlerinin toplamından elde edilen doyumunu ifade ediyor olsa da belirli kesitlerin incelenmesi sonucunda da spesifik alan üzerinden sonuç elde edilebilmektedir (Terzi, 2005).

Yaşam doyumu, beklentiler ile elde edilmiş olanın karşılaştırılması ile ortaya çıkan sonuçtur (Yoltaş, 2007). Yaşam kalitesi, yaşam doyumunun kapsadığı kavramlardan biri olmakla beraber yaşam kalitesini etkileyen tüm etmenler aynı zamanda yaşam doyumuna erişilmesinde de önemli bir yere sahiptir. Fiziki ve ruhsal sağlık, aile başta olmak üzere tüm sosyal ilişkiler, sahip olunan değerler ve inançlar yaşam doyumu üzerinde etkilidir. Hayat standartlarının yeterliliği, mutlu hissetmek ve yaşamın tek başına sürdürülebilir olması önemli yaşam doyum belirtileridir. Yaşam doyumu kişinin tüm yaşamını ve yaşamın bütün yanlarını içerdiği gibi kıvanç, moral gibi farklı boyutlarda iyi olma hali olarak görülmektedir (Koçoğlu, 2006).

Eryılmaz (2010) öznel iyi oluş ve yaşam doyumu ilişkisini şöyle formüleştirmiştir: Öznel İyi Oluş = (Yaşam Doyumu + Olumlu Duygu) - Olumsuz Duygu

Neugarten (1974) yaşam doyumu yüksek olan kişilerin sahip oldukları özellikleri özetlemiştir:

- Hedefleri vardır ve geçmiş yaşantılarının sorumluluklarını alırlar.
- Hedeflerine ulaşabileceklerine dair inanç taşırlar.
- Günlük hayattan keyif alırlar.
- Kendine karşı olumlu düşünürler.
- Genel güzellik kalıplarının dışında kalan fiziksel özelliklere sahip olsalar bile olumlu bedensel imgeye sahiptirler (Neugarten, 1974).

Yaşam doyumu, belirli bir duruma ilişkin doyumdan değil, tüm yaşantılardaki doyumlardan ortaya çıkan toplamdan oluşur; iyi olma halini ve günlük ilişkiler içinde olumlu duygunun olumsuz duyguya egemen olması olarak ifade edilir (Selçuk, 2013).

Baykoçak (2002) tarafından gerçekleştirilen çalışmalar neticesinde yaşam doyumu üzerinde önemli etkisi olan unsurlar belirlenmiştir. Gündelik hayattan memnun olmak, yaşamı anlamı görmek, uyum sağlayabilmek, olumlu ve bireysel kimliğe sahip olmak, fiziksel olarak iyi hissetmek, bireysel ekonomiden memnun olmak, güvende hissetmek ve iyi sosyal ilişkilere sahip olmak yaşam doyum düzeyini önemli şekilde etkileyen unsurlardır (Baykoçak, 2002).

Öznel iyi oluş, mutluluk, iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu kavramları çoğunlukla birbirleri yerine kullanılan kavramlardır (Şahin, 2010). Öznel iyi oluş, bireyin içsel bilişsel ve sezgisel değerlendirmelerinden oluşur. Yaşam doyumu, bilişsel değerlendirme içerisinde yer alırken, yaşanan pozitif ve negatif duygular ise duyuşsal değerlendirme içerisinde yer almaktadır. Pozitif duygu mutlulukları ve hazları içerir. Negatif duygu ise mutsuzlukları, acı veren, üzüntülü vakitleri içerir. Yaşam doyumu ise yaşama yönelik tüm bilişsel değerlendirmeleri kapsar (Yetim, 2001).

#### **2.4. Çalışmamıza Konu Olan Kavramlar ile İlgili Gerçekleştirilmiş Olan Araştırma Örnekleri**

Eryılmaz ve Ercan (2011) tarafından ergen yaş grubu, genç yetişkin yaş grubu ve yetişkin yaş grubu bireylerin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmada öznel iyi oluşları etkileyen kişilik özellikleri incelenmiştir. Çalışma sonucunda; ergen yaş grubununun (14-17) öznel iyi oluşlarını dışa dönüklük, sorumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinin; genç yetişkin yaş grubunun (19-25) dışa dönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve duygusal dengesizlik karakter özelliklerinin; yetişkin yaş grubunun (26-45) öznel iyi oluşlarını ise, sorumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinin anlamlı bir şekilde açıkladığı saptanmıştır (Eryılmaz ve Ercan, 2011).

Sapmaz ve Doğan' ın (2012) üniversite öğrencilerinin katılımı ile gerçekleştirdikleri çalışmada iyimserlik ile mutluluk ve yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır, çalışmaya göre iyimserlik düzeyi yükseldikçe mutluluk ve yaşam doyumu seviyeleri de yükselmektedir (Sapmaz ve Doğan, 2012). Gülcan ve Bal (2014) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada da iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerinde pozitif etkisinin olduğu saptanmıştır (Gülcan ve Bal, 2014)

Üncü (2007) tarafından İstanbul ve Yozgat'ta yaşayan evli çiftler ile gerçekleştirilen çalışmada duygusal zekanın yükselmesiyle evlilik doyumunun arttığı saptanmıştır (Üncü, 2007).

Kara (2013) tarafından farklı yaş grupları ile gerçekleştirilen çalışmada 19-23 yaş grubunun evlilik doyum puanının en yüksek seviyede olduğu bulgulanmıştır.

Araştırmacı, evlilik doyumunun yaşla birlikte azalmasını evlilikte zamanla olumsuz olan durumların birikmesine ve yaşanan problemlere bağlamıştır (Kara, 2013).

Tutarel-Kışlak (1995) tarafından evli bireyler ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda eşleriyle uyumsuzluk yaşayanların olumsuz eş davranışlarına karşı diğerlerine göre daha fazla yükleme yaptıkları saptanırken; uyum puanı artıkça eş olumsuz davransa bile olumlu tepki verildiği ve gerilimin sürdürülmediği saptanmıştır.

Malkoç' un (2001) evli bireylerin iletişim Őekilleri ile evlilik uyumlarını incelendiği çalışmada evlilik uyumu düşük olanların daha fazla yıkıcı ve daha az yapıcı iletişim Şekillerini kullandığı belirlenmiştir.

zen (2006) tarafından gerçekleştirilen çalışmada çiftlerin değer uyumlarının ve çatışma çözme tarzlarının evlilik uyumu ile ilişkisi inceleme konusu yapılmıştır. Çalışma sonucunda eşlerin; geleneksellik, hazcılık, uyarılım, değer benzerlikleri ve eşlerin; g değer farklılıkları, kadınların evlilik uyumunu olumlu etkilediği saptanmıştır. Ayrıca olumsuz çatışma çözüm tarzlarının evlilik uyumunu olumsuz etkilediği de saptanmıştır.

Polat (2006) tarafından gerçekleştirilen çalışmada evlilik uyumu, aldatma eğilimi ve çatışma eğilimi inceleme konusu yapılmıştır. Evlilik uyumu yüksek olanların çatışma eğiliminin düşük olduğu, evlilik uyumu yüksek olan bireylerin aldatma eğilimlerini düşük olduğu saptanmıştır.

Fidanoğlu (2007) tarafından gerçekleştirilen çalışmada evlilik uyumu ile somatizasyon düzeyleri arasındaki ilişki inceleme konusu yapılmış ve çalışma sonucunda evlilik uyumu ile somatizasyon arasında negatif yönde zayıf bir ilişki saptanmıştır.

Torun 'un (2005) iftlerin ilişkilerini yürütmede kullandıkları stratejiler ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkiyi inceleme konusu yaptığı çalışma sonucunda açıklık dışında kalan tüm stratejilerin evlilikteki mutlulukla orantılı olduğu saptanmıştır.

Aktürk (2006) tarafından ilk evliliğini yaşayan ve yeniden evlenmiş bireyler ile gerçekleştirilen çalışmada erkeklerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu, ilk

evlilerde evlilik süresi ve gelir düzeyinin, boşanma sonrasında yeniden evlenmiş olanlarda cinsiyet ve ortak çocuk varlığının, eş kaybı sonrasında yeniden evlenenlerde ise yeni evliliğin süresinin evlilik doyum düzeyini etkilediği saptanmıştır.



## BÖLÜM III

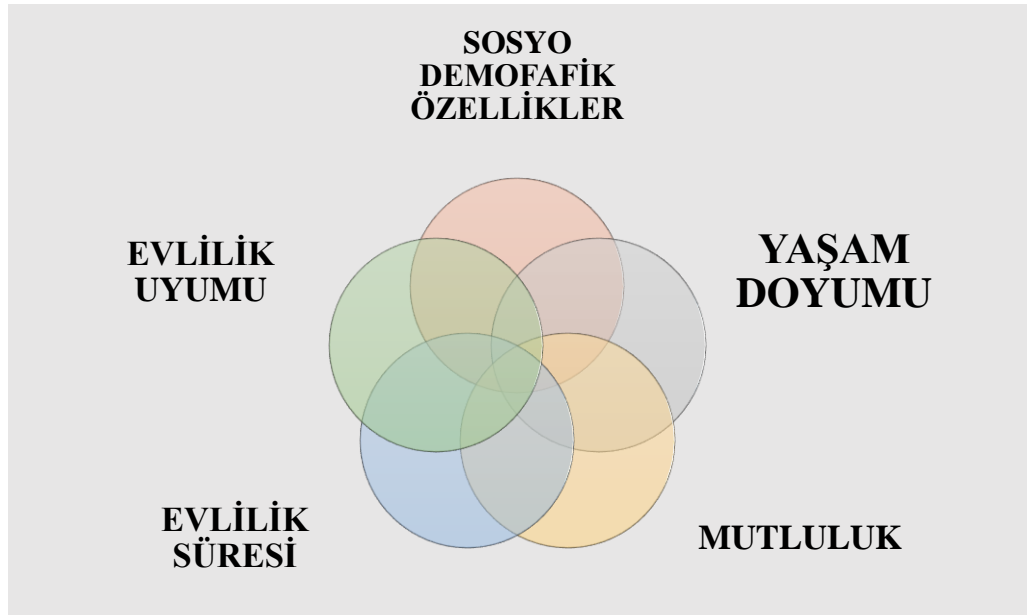
### YÖNTEM

Bu kısımda kullanılan kişisel bilgi formu ile evlilik uyumu, mutluluk ve yaşam doyumu ölçekleri açıklandı.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, bireylerin mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumları ile evlilik uyumları ve evlilik süreleri arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlayan betimletiyici bir ilişkisel tarama modeli olarak düzenlenmiştir.

Şekil 3.1. Araştırmanın Modeli





### **3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi**

Bu araştırmanın evreni Kocaeli İli Gebze İlçesinde yaşayan evli kadın ve erkekler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Kocaeli İli Gebze İlçesinde yaşayan evli kadın ve erkekler arasından rasgele seçilmiş araştırmaya gönüllü kadın ve erkek oluşturmaktadır. Araştırmada Ocak – Nisan 2018 tarihleri arasında çalışmaya gönüllü olan 300 bireyden veri toplanmıştır. Verilerin Spss'e yüklendikten sonra 25 tane örneklemin uç değer olduğu tespit edilerek çalışmadan bu veriler çıkarılmıştır. Çalışmanın örneklemini gönüllü olan 275 birey oluşturmuştur.

### **3.3. Verileri Toplama Araçları**

Araştırmaya gönüllü katılan bireylerin kişisel özelliklerini tespit etmek adına hazırlanan form ile birlikte bireylerin evlilik uyumlarını belirlemek için Wallace (1959) tarafından geliştirilen Evlilik Uyum Ölçeği, bireylerin mutluluk düzeylerini belirlemek için Hills ve Argyle tarafından geliştirilen Oxford Mutluluk Ölçeği ve yaşam doyumunu saptamak adına Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği açıklanmıştır.

#### **3.3.1. Sosyodemografik Bilgi Formu**

Araştırmada kullanılan bu formda (bireylerin; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, evlilik süresi gibi) sorular yer almaktadır (EK-1).

#### **3.3.2. Evlilik Uyumu Ölçeği**

Araştırmada katılımcıların evlilik uyumlarını ölçmek amacı ile Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilmiş ve Türkiye geçerlik-güvenirlik çalışması Tutarel-Kışlak (1999) tarafından yapılmış olan Evlilik Uyum Ölçeği (EUÖ)

kullanılmıştır. Ölçek toplamda 15 maddeden meydana gelmektedir. 1. soru için puanlama biçimi 0,1,2,3,4,5,6 olarak; 2-9. sorular için puanlama biçimi 5,4,3,2,1/0 şeklinde; 10. soru için puanlama biçimi 0,0,1 şeklinde; 11. soru için puanlama biçimi 3,2,1,0 puan; 12. soru için puanlama biçimi anlaşmazlık durumunda 0, dışarıda bir şeyler yapmak veya evde oturmak ifadeleri için 1 puan; 13. soru için puanlama biçimi 0,1,2,3 puan; 14. soru için puanlama biçimi 2,1,0 puan; 15. soru için puanlama biçimi 0,1,2,2 puan şeklindedir (Güren, 2017).

### **3.3.3. Oxford Mutluluk Ölçeği**

Envanter Hills ve Argyle tarafından geliştirilmiş olup toplamda 29 sorudan ve 6'lı Likert tipi bir envanteredir. Hills ve Argyle, envanterin cronbach alpha değeri 0.91 şeklinde saptanmıştır. OMÖ'de 1, 6, 10, 13, 14, 19, 23, 24, 27, 28, 29 numaralı sorular tersten puanlanmaktadır. OMÖ'de yüksek puanlar, mutluluk düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Kuru, 2017).

### **3.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği**

Diener ve arkadaşları (1985) geliştirilen envanter toplamda 5 sorudan oluşmakta ve 7'li likertlidir. Envanter Köker (1991) tarafından Türkçe uyarlanmıştır. Test tekrar güvenilirliği 0.85 şeklinde belirlenmiştir. Yetim (1991) tarafından yapılan bir çalışmada da iç tutarlılık değeri 0.86 ve test tekrar güvenilirliği ise 0.73 şeklinde belirlenmiştir (Koçak ve ark., 2012).

## **3.4. Verilerin Toplanması**

Araştırma verileri Ocak – Nisan 2018 tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırmaya katılan bireylere; sosyodemografik form, Evlilik Uyumu Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği yüz yüze görüşme yöntemiyle veriler toplanmıştır.

### 3.5. İstatistiksel Analizler

Araştırmada toplanan veriler SPSS 21.0 aracılığı analiz edilmiştir. Değerlendirme aşamasında tanımlayıcı istatistiksel metotlardan yararlanılmıştır.

Araştırmada kullanılan mutluluk, yaşam doyumu ve evlilik uyumu ölçeklerinden elde edilen puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan çarpıklık ve basıklık testi sonucunda ölçeklerin dağılımının normal olduğu saptanmıştır. [Sırasıyla; mutluluk ölçeği: çarpıklık değeri=0.164, basıklık değeri =-0.346; yaşam doyumu ölçeği: çarpıklık değeri=-0.129, basıklık değeri =-0.857 ve evlilik uyumu ölçeği: çarpıklık değeri=-0.376, basıklık değeri =-0.115]. Araştırmada Bağımsız Örneklem T testi, Anova Testi, Post Hoc Testi ve Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde, araştırmaya evli bireylerin sosyo-demografik özellikleri ile mutluluk, yaşam doyumu ve evlilik uyumu ölçeklerinin puanlarına dair bulgular bulunmaktadır.

#### 4.1 Sosyo-Demografik Özellikler

Araştırma grubunun kişisel bilgilerine ilişkin istatistiksel veriler tablo 4.1’de verilmektedir.

**Tablo 4.1: Evli Bireylerin Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Dağılımları**

	n	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	180	65,5
Erkek	95	34,5
<b>Yaş</b>		
19-29 yaş arası	78	28,4
30-39 yaş arası	105	38,2
40 yaş ve üzeri	92	33,4
<b>Eğitim düzeyi</b>		
Ortaokul mezunu ve altı	88	32,0
Lise mezunu	94	34,2
Üniversite mezunu ve üzeri	93	33,8
<b>Gelir düzeyi</b>		
3000 TL ve altı	113	41,1
3001 TL – 4000 TL arası	75	27,3
4001 TL ve üzeri	87	31,6
<b>Evlilik süresi</b>		
1-5 yıl arası	88	32,0
6-10 yıl arası	65	23,6
11-15 yıl arası	32	11,6
16-20 yıl arası	35	12,8
21 yıl ve üzeri	55	20,0
<b>Çocuk durumu</b>		
Çocuğu yok	64	23,3
1 çocuk	71	25,8
2 çocuk	64	23,3
3 çocuk ve üzeri	76	27,6
<b>Evlilikten memnun olma durumu</b>		
Evet	217	78,9
Hayır	58	21,1
<b>Eşle sorumluluk paylaşma durumu</b>		
Evet	233	84,7
Hayır	42	15,3

Araştırmaya katılan 275 evli bireyin %65,5'i (n=180) kadınlardan ve %34,5'i (n=95) erkeklerden oluşmaktadır. Evli bireylerin yaş ortalaması 36,24±9,25 olduğu, %34,2'si (n=94) lise mezunu olduğu, %41,1'inin (n=113) aylık gelir düzeyi 3000 TL ve altı olduğu, evlilik sürelerinin ortalaması 12,29±9,59 olduğu, %27,6'sının (n=76) 3 çocuk ve üzerinde çocuğu olduğu, %78,9'u (n=217) evliliklerinden memnun oldukları ve %84,7'si eşleriyle sorumlulukları paylaştığı görülmüştür.

#### 4.2 Evli Bireylerin Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Evlilik Uyumu Ölçeklerinin Puanlarının Sosyodemografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Evli bireylerin mutluluk, yaşam doyumu ve evlilik uyumu ölçekleri puanlarının sırası ile cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi gibi sosyodemografik özelliklere göre farklılaşp farklılaşmadığı test edilmiştir.

**Tablo 4.2: Evli Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Evlilik Uyumu Ölçeklerinin Puanları Açısından Bağımsız Örneklem T Testi İle Karşılaştırılması**

Ölçekler	Cinsiyet	N	Ort	SS	T	p
Mutluluk ölçeğinin puanı	Kadın	180	111,50	16,91	-0,154	0,878
	Erkek	95	111,83	16,38		
Yaşam doyumu ölçeğinin puanı	Kadın	180	20,60	7,71	-0,125	0,901
	Erkek	95	20,72	7,46		
Evlilik uyumu ölçeğinin puanı	Kadın	180	37,72	8,47	-1,524	0,129
	Erkek	95	39,35	8,43		

T= Bağımsız Örneklem T Testi

Tablo 4.2'e baktığımızda; evli bireylerin cinsiyetlerine göre bireylerin mutluluk, yaşam doyumu ve evlilik uyumu ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında fark görülmemiştir [Sırasıyla: T=-0,154; T=-0,125 ve T=-1,524; p>0,05].

**Tablo 4.3: Evli Bireylerin Yaşları İle Bireylerin Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Evlilik Uyumu Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Pearson Korelasyon Analizi İle İncelenmesi**

Ölçekler		Yaş
Mutluluk ölçeğinin puanı	r	0,129
	p	0,032*
Yaşam doyumu ölçeğinin puanı	r	0,013
	p	0,830
Evlilik uyumu ölçeğinin puanı	r	0,001
	p	0,994
*p<0,05		
R= Korelasyon Analizi		

Tablo 4.3'e baktığımızda; evli bireylerin yaşları ile yaşam doyumu ve evlilik uyumu ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında bir ilişki olmadığı görülmüştür [Sırasıyla:  $r=0,013$  ve  $r=0,001$ ;  $p>0,05$ ].

Bireylerin yaşı arttıkça bireylerin mutluluk ölçeğinden aldığı puanlarda artmakta olduğu görülmüştür [ $r=0,129$ ;  $p<0,05$ ].

**Tablo 4.4: Evli Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Grupların Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Evlilik Uyumu Ölçeklerinin Puanları Açısından Anova Testi İle Karşılaştırılması**

Ölçekler	Eğitim düzeyi	N	Ort	SS	sd	f	p
Mutluluk ölçeğinin puanı	Ortaokul mezunu ve altı	88	108,98	13,33	2	2,141	0,119
	Lise mezunu	94	111,61	17,75			
	Üniversite mezunu ve üzeri	93	114,10	18,19			
Yaşam doyumu ölçeğinin puanı	Ortaokul mezunu ve altı	88	19,39	7,58	2	7,836	0,001**
	Lise mezunu	94	19,36	7,25			
	Üniversite mezunu ve üzeri	93	23,12	7,46			
Evlilik uyumu ölçeğinin puanı	Ortaokul mezunu ve altı	88	35,97	8,69	2	5,051	0,007*
	Lise mezunu	94	39,08	7,68			
	Üniversite mezunu ve üzeri	93	39,66	8,69			
**p<0,01							
f= Anova testi							

Tablo 4.4'ye baktığımızda; evli bireylerin eğitim düzeylerine göre bireylerin mutluluk ölçeğinin puanlarının arasında fark görülmemiştir [ $F=2,141$ ;  $p>0,05$ ].

Evli bireylerin eğitim düzeylerine göre bireylerin yaşam doyumu ve evlilik uyumu ölçeklerinin puanlarının arasında fark görülmüştür [Sırasıyla:  $F=7,836$  ve  $F=5,051$  ;  $p<0,01$ ].

**Tablo 4.4.1: Evli Bireylerin Yaşam Doyumu ve Evlilik Uyumu Düzeylerinin Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Post Hoc Scheffe Testi Sonuçları**

Yaşam doyumu ölçeğinin puanı	Gruplar (i)	Gruplar (j)	Ortalama Farkları	Sh	p
	Yaşam doyumu ölçeğinin puanı	Ortaokul mezunu ve altı	Lise mezunu	0,036	1,102
Üniversite mezunu ve üzeri			-3,731*	1,105	0,002
Lise mezunu		Ortaokul mezunu ve altı	-0,036	1,102	0,999
		Üniversite mezunu ve üzeri	-3,767*	1,086	0,002
Üniversite mezunu ve üzeri		Ortaokul mezunu ve altı	3,731*	1,105	0,002
		Lise mezunu	3,767*	1,086	0,002
Evlilik uyumu ölçeğinin puanı	Gruplar (i)	Gruplar (j)	Ortalama Farkları	Sh	p
	Ortaokul mezunu ve altı	Lise mezunu	-3,107*	1,240	0,034
Lise mezunu		Üniversite mezunu ve üzeri	-3,689*	1,243	0,009
	Üniversite mezunu ve üzeri	Ortaokul mezunu ve altı	3,107*	1,240	0,034
Evlilik uyumu ölçeğinin puanı		Üniversite mezunu ve üzeri	Üniversite mezunu ve üzeri	-0,581	1,222
	Ortaokul mezunu ve altı		3,689*	1,243	0,009
		Lise mezunu	0,581	1,222	0,883

Tablo 4.4.1'e baktığımızda; üniversite ve üzeri mezuniyet derecesine sahip olan bireylerin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanların lise mezunu ve altı olan bireylerin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ).

Lise mezunu ve üzeri olan bireylerin evlilik uyumu ölçeğinden aldıkları puanların ortaokul mezunu ve altı olan bireylerin mutluluk ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ).

**Tablo 4.5: Evli Bireylerin Gelir Düzeylerine Göre Grupların Mutluluk, Yaşam Doymu ve Evlilik Uyumu Ölçeklerinin Puanları Açısından Anova Testi İle Karşılaştırılması**

Ölçekler	Gelir düzeyi	N	Ort	SS	sd	f	p
Mutluluk ölçeğinin puanı	3000 TL ve altı	113	109,23	14,13	2	3,938	0,021*
	3001 TL – 4000 TL arası	75	110,53	18,61			
	4001 TL ve üzeri	87	115,65	17,46			
Yaşam doymu ölçeğinin puanı	3000 TL ve altı	113	19,05	7,54	2	5,917	0,003**
	3001 TL – 4000 TL arası	75	20,64	7,51			
	4001 TL ve üzeri	87	22,72	7,37			
Evlilik uyumu ölçeğinin puanı	3000 TL ve altı	113	36,12	8,67	2	8,228	0,001**
	3001 TL – 4000 TL arası	75	38,52	7,64			
	4001 TL ve üzeri	87	40,89	8,25			
**p<0,01; *p<0,05							
f= Anova testi							

Tablo 4.5'e baktığımızda; evli bireylerin gelir düzeylerine göre bireylerin mutluluk, yaşam doymu ve evlilik uyumu ölçeklerinin puanlarının arasında anlamlı fark görülmüştür [Sırasıyla: F=3,938; F=5,917 ve F=8,228; p<0,05].

**Tablo 4.5.1: Evli Bireylerin Mutluluk, Yaşam Doymu ve Evlilik Uyumu Düzeylerinin Bireylerin Gelir Düzeylerine Göre Değişimini Belirlemek Üzere Yapılan Post Hoc Scheffe Testi Sonuçları**

Mutluluk ölçeğinin puanı	Gruplar (i)	Gruplar (j)	Ortalama Farkları	Sh	p
	3000 TL ve altı	3001 TL – 4000 TL arası	3001 TL – 4000 TL arası	-1,303	2,461
4001 TL ve üzeri			-6,425*	2,356	0,019
3001 TL – 4000 TL arası		3000 TL ve altı	1,303	2,461	0,857
		4001 TL ve üzeri	-5,121	2,603	0,122
4001 TL ve üzeri		3000 TL ve altı	6,425*	2,356	0,019
		3001 TL – 4000 TL arası	5,121	2,603	0,122
Yaşam doymu ölçeğinin puanı	Gruplar (i)	Gruplar (j)	Ortalama Farkları	Sh	p
	3000 TL ve altı	3001 TL – 4000 TL arası	-1,586	1,114	0,330
4001 TL ve üzeri		-3,671*	1,067	0,002	
3001 TL – 4000 TL arası	3000 TL ve altı	3000 TL ve altı	1,586	1,114	0,330
		4001 TL ve üzeri	-2,081	1,178	0,182
	4001 TL ve üzeri	3000 TL ve altı	3,671*	1,067	0,002
		3001 TL – 4000 TL arası	2,084	1,178	0,182
Evlilik uyumu ölçeğinin puanı	Gruplar (i)	Gruplar (j)	Ortalama Farkları	Sh	p
	3000 TL ve altı	3001 TL – 4000 TL arası	-2,396	1,231	0,128
4001 TL ve üzeri		-4,772*	1,179	0,001	
3001 TL – 4000 TL arası	3000 TL ve altı	3000 TL ve altı	2,396	1,231	0,128
		4001 TL ve üzeri	-2,376	1,302	0,164
	4001 TL ve üzeri	3000 TL ve altı	4,772*	1,179	0,001
		3001 TL – 4000 TL arası	2,376	1,302	0,164



Tablo 4.5.1'e baktığımızda; gelir düzeyi 4001 TL ve üzeri olan bireylerin mutluluk ölçeğinden aldıkları puanların gelir düzeyi 3000 TL ve altı olan bireylerin mutluluk ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ).

Gelir düzeyi 4001 TL ve üzeri olan bireylerin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanların gelir düzeyi 3000 TL ve altı olan bireylerin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ).

Gelir düzeyi 4001 TL ve üzeri olan bireylerin evlilik uyumu ölçeğinden aldıkları puanların gelir düzeyi 3000 TL ve altı olan bireylerin evlilik uyumu ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür ( $p<0,05$ ).

**Tablo 4.6: Evli Bireylerin Evlilik Süreleri İle Bireylerin Mutluluk, Yaşam Doymu ve Evlilik Uyumu Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Pearson Korelasyon Analizi İle İncelenmesi**

Ölçekler		Evlilik süresi
Mutluluk ölçeğinin puanı	r	0,048
	p	0,431
Yaşam doyumu ölçeğinin puanı	r	-0,022
	p	0,721
Evlilik uyumu ölçeğinin puanı	r	-0,061
	p	0,311

R= Korelasyon Analizi

Tablo 4.6'ya baktığımızda; evli bireylerin evlilik süreleri ile bireylerin mutluluk, yaşam doyumu ve evlilik uyumu ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında bir ilişki olmadığı saptanmıştır [Sırasıyla;  $r=0,048$ ;  $r=-0,022$  ve  $r=-0,061$ ;  $p>0,05$ ].

**Tablo 4.7: Evli Bireylerin Çocuk Sahibi Olup Olmadığına Göre Grupların Mutluluk, Yaşam Doymu ve Evlilik Uyumu Ölçeklerinin Puanları Açısından Anova Testi İle Karşılaştırılması**

Ölçekler	Çocuk durumu	N	Ort	SS	sd	f	p
<b>Mutluluk ölçeğinin puanı</b>	Çocuğu yok	64	108,87	16,75	3	1,038	0,376
	Bir çocuğu var	71	113,88	16,99			
	İki çocuğu var	64	112,12	17,21			
	Üç çocuğu var ve üzeri	76	111,38	15,91			
<b>Yaşam doymu ölçeğinin puanı</b>	Çocuğu yok	64	20,42	8,26	3	0,418	0,740
	Bir çocuğu var	71	21,50	7,69			
	İki çocuğu var	64	20,18	6,92			
	Üç çocuğu var ve üzeri	76	20,42	7,60			
<b>Evlilik uyumu ölçeğinin puanı</b>	Çocuğu yok	64	39,43	9,75	3	1,360	0,255
	Bir çocuğu var	71	36,84	8,87			
	İki çocuğu var	64	39,17	7,39			
	Üç çocuğu var ve üzeri	76	37,92	7,72			

f= Anova testi

Tablo 4.7'ye baktığımızda; evli bireylerin çocuk sahibi olup olmadığına göre bireylerin mutluluk, yaşam doymu ve evlilik uyumu ölçeklerinin puanlarının arasında fark görülmemiştir [Sırasıyla: F=1,038; F=0,418 ve F=1,360; p>0,05].

**Tablo 4.8: Evli Bireylerin Evliliklerinden Memnun Olup Olmadığına Göre Grupların Mutluluk, Yaşam Doymu ve Evlilik Uyumu Ölçeklerinin Puanları Açısından Bağımsız Örneklem T Testi İle Karşılaştırılması**

Ölçekler	Memnuluk	N	Ort	SS	T	p
<b>Mutluluk ölçeğinin puanı</b>	Memnun	217	114,04	16,13	4,841	0,001**
	Memnun değil	58	102,55	15,73		
<b>Yaşam doymu ölçeğinin puanı</b>	Memnun	217	21,60	7,68	4,167	0,001**
	Memnun değil	58	17,05	6,20		
<b>Evlilik uyumu ölçeğinin puanı</b>	Memnun	217	40,78	6,71	11,465	0,001**
	Memnun değil	58	28,94	7,91		

\*\*p<0.01  
T= Bağımsız Örneklem T Testi

Tablo 4.8'e baktığımızda; evliliklerinden memnun olan bireylerin mutluluk ölçeğinden aldıkları puanların evliliklerinden memnun olmayan bireylerin mutluluk ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır [T=4,841; p<0,01].

Evliliklerinden memnun olan bireylerin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanların evliliklerinden memnun olmayan bireylerin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır [T=4,167; p<0,01].

Evliliklerinden memnun olan bireylerin evlilik uyumu ölçeğinden aldıkları puanların evliliklerinden memnun olmayan bireylerin evlilik uyumu ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır [T=11,465; p<0,01].

**Tablo 4.9: Evli Bireylerin Eşleriyle Sorumlulukları Paylaşıp Paylaşmadığına Göre Grupların Mutluluk, Yaşam Doyumu ve Evlilik Uyumu Ölçeklerinin Puanları Açısından Bağımsız Örneklem T Testi İle Karşılaştırılması**

Ölçekler	Sorumluluk	N	Ort	SS	T	p
Mutluluk ölçeğinin puanı	Paylaşır	233	112,69	15,98	2,554	0,011*
	Paylaşmaz	42	105,61	19,34		
Yaşam doyumu ölçeğinin puanı	Paylaşır	233	21,00	7,65	1,817	0,070
	Paylaşmaz	42	18,69	7,18		
Evlilik uyumu ölçeğinin puanı	Paylaşır	233	39,29	8,16	4,808	0,001**
	Paylaşmaz	42	32,71	8,16		
**p<0,01; *p<0,05						
T= Bağımsız Örneklem T Testi						

Tablo 4.9'a baktığımızda; Eşleriyle sorumlulukları paylaşan bireylerin mutluluk ölçeğinden aldıkları puanların eşleriyle sorumlulukları paylaşmayan bireylerin mutluluk ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır [T=2,554; p<0,05].

Evli bireylerin eşleriyle sorumlulukları paylaşıp paylaşmadığına göre yaşam doyumu ölçeğinin puanlarının arasında anlamlı bir fark görülmemiştir [T=1,817; p>0,05].

Eşleriyle sorumlulukları paylaşan bireylerin evlilik uyumu ölçeğinden aldıkları puanların eşleriyle sorumlulukları paylaşmayan bireylerin evlilik uyumu ölçeğinden aldıkları puanlara oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır [T=4,808; p<0,01].

### 4.3. Evli Bireylerin Mutluluk, Yaşam Doymu ve Evlilik Uyumu Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Evli bireylerin mutluluk, yaşam doymu ve evlilik uyumu ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında bir ilişki olup olmadığı Pearson Korelasyon Analizi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 4.10'da verilmiştir

**Tablo 4.10: Evli Bireylerin Mutluluk, Yaşam Doymu ve Evlilik Uyumu Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Pearson Korelasyon Analizi İle İncelenmesi**

Ölçekler		Mutluluk ölçeğinin puanı	Yaşam doymu ölçeğinin puanı	Evlilik uyumu ölçeğinin puanı
Mutluluk ölçeğinin puanı	r p	-		
Yaşam doymu ölçeğinin puanı	r p	0,569 0,001**	-	
Evlilik uyumu ölçeğinin puanı	r p	0,444 0,001**	0,363 0,001**	-
**p<0,01; R = Korelasyon analizi				

Tablo 4.10'a baktığımızda; evli bireylerin mutluluk ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin yaşam doymu ölçeğinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür [r=0,569; p<0,01].

Evli bireylerin evlilik uyumu ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin mutluluk ölçeğinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür[r=0,444; p<0,01].

Evli bireylerin evlilik uyumu ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça bireylerin yaşam doymu ölçeğinden aldıkları puanlarda artmakta olduğu görülmüştür [r=0,363; p<0,01].

## **BÖLÜM V**

### **TARTIŞMA ve YORUM**

**Çalışmamız sonucunda bireylerin yaş artışına bağlı olarak mutluluk düzeylerinin de yükseldiği saptanmıştır.**

Gülcan ve Bal'ın (2014) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada 19-22 yaş grubunun 23-25 yaş grubuna göre mutluluk seviyelerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Akın ve Şentürk (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada 18-24 yaş grubunun diğer yaş gruplarına oranla daha mutlu olduğu saptanmıştır. Tosyalı (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada 18-39 yaş grubunun ilişkilerde mutluluk algıları yüksekken; 40-50 grubunun düşük bulunmuştur (Tosyalı, 2010).

Yaş artışı ile birlikte mutluluk seviyelerinin yükseldiğini gösteren çalışma sonucumuz literatür ile uyumlu değildir. Çalışma evrenimizin yaş ortalamasındaki farklılık bu tutarsızlığın temel sebebi olarak görünmektedir.

**Çalışmamız sonucunda eğitim seviyesinin evlilik uyumu ve yaşam doyumu üzerinde etkisinin olduğu saptanmıştır. Çalışmamızda eğitim seviyesi arttıkça evlilik uyumu ve yaşam doyumu seviyelerinin de arttığı görülmüştür.**

Farklı zamanlarda gerçekleştirilmiş çalışmalarda eğitim seviyesindeki yükselişin evlilik doyumu ve evlilik uyumunu yükselttiğini gösteren sonuçlara ulaşılmıştır (Fışiloğlu, 1992; Dökmen ve Tokgöz, 2002; Abalı, 2006). Çalışmamızdan elde edilen sonuç literatür ile uyumludur.

Eğitim seviyesinin yükselişi ile eş seçiminde ideale yakın davranışların görülmesi, evlilik nedeniyle yüklenilecek olan sorumlulukların rasyonel olarak tartışılması, evlilikten beklentilerin rasyonelleşmesi sonucunda verilen evlilik kararı sonucunda daha uyumlu bir birlikteliğin ortaya çıkması olağan bir sonuçtur. Ayrıca eğitim seviyesinin yükselişi ile birlikte bireyin sahip olduğu nitelikler ve yaşamdan beklentileri rasyonel bir dengeye yaklaşmaktadır. Bu denge sayesinde bireylerin yaşam doyumlarının daha az rasyonel bireylere göre daha yüksek olması da olağan bir sonuçtur.

**Çalışmamız sonucunda gelir seviyesinin mutluluk, yaşam doyumu ve evlilik uyumu ölçeklerinden alınan puanlar üzerinde etkisinin olduğu saptanmıştır. Çalışmamızda gelir seviyesi yükseldikçe evlilik uyumu ve yaşam doyumu seviyelerinin de arttığı görülmüştür.**

Şener ve Terzioğlu (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, evli bireylerin aylık geliri arttıkça evlilik uyum puanlarının da yükseldiği saptanmıştır. Tosyalı (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da ekonomik durumun mutluluk üzerinde doğrudan etkili olduğu saptanmıştır. Yüksel (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada geliri düşük olan grubun en yüksek geliri olana göre evlilik doyumunun daha düşük olduğu saptanmıştır. Benzer çalışmalarda da gelir seviyesi artışının yaşam doyumu ve evlilik uyumu üzerine olumlu katkı yaptığını gösteren sonuçlara ulaşılmıştır (Dost, 2007; Gülaçtı, 2009; Saygun, 2008; Şendil ve Korkut, 2012).

Gelir seviyesinin mutluluk, evlilik uyumu ve yaşam doyumu düzeyleri etkisinin olduğunu gösteren çalışma sonucumuz literatür ile tutarlıdır. Alım gücü düşüklüğü doğrudan yaşam kalitesini etkileyen bir etmendir, bireylerin sosyal yaşama katılımı, ihtiyaçlarını zamanında ve eksiksiz gidermesi gelirleri ile orantılıdır. Yaşamsal ve sosyal ihtiyaçların giderilmesindeki gecikmenin mutluluk ve yaşam doyumu üzerinde negatif etki yaratması ve bu durumun hane içerisine yansması kaçınılmazdır. Bu nedenlerle ortaya çıkan sonuç, olağan bir sonuçtur.

**Çalışmamız sonucunda evlilikten memnun olmanın mutluluk, yaşam doyumu ve evlilik uyumu ölçeklerinden alınan puanlar üzerinde etkisinin olduğu saptanmıştır. Çalışmamızda evliliklerinden memnun olan bireylerin mutluluk, yaşam doyumu ve evlilik uyumu ölçeklerinden aldıkları puanların memnun olmayan bireylere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Şener ve Terzioğlu (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmada evliliğinde mutlu olan kişilerin duygusal olarak stabil, cana yakın ve kendine güvenen kişiler oldukları mutsuz olanların ise tersi özelliklere sahip oldukları saptanmıştır. Sardoğan ve Karahan (2005) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da eşlerin mutluluk algılarının üst düzeyde olması, hem evlilikten hem de birbirlerinden hoşnut olarak doyum sağlaması

ilişkideki uyumu arttıran unsurlar olarak gösterilmiştir. Tosyalı (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmada evlilik yaşantısını “iyi” olarak algılayan bireylerin mutluluk puanları yüksek, evlilik yaşantısını “orta” ve “kötü” olarak algılayan bireylerin ise daha düşük puanlarının olduğu görülmüştür. Şentürk (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada yaşam doyumu seviyesi arttıkça evlilik uyumunun arttığını saptamıştır (Şentürk, 2013).

Yaşam doyumu, tüm yaşam alanlarındaki doyumun ortak ifadesi ve en geniş kümedir. Bireyin akademik, iş ve sosyal yaşamlarında yaşayabileceği olumsuzluklara rağmen kurmuş olduğu evlilik birlikteliği içerisinde huzur bulabilmesi tüm olumsuzlukları ortadan kaldırırsa bile bir tampon görevi görebileceği için önemlidir. Buradan hareketle evlilikten memnun olmanın bireyin yaşam doyumuna olumlu etkisinin olması olağan bir sonuçtur. Çalışma sonucumuz literatür ile tutarlılık göstermektedir.

**Çalışmamız sonucunda eşlerinin birbirleri ile sorumlulukları paylaşmasının mutluluk ve evlilik uyumu ölçeklerinden alınan puanlar üzerinde etkisinin olduğu saptanmıştır. Çalışmamızda eşleriyle sorumlulukları paylaşan bireylerin mutluluk ve evlilik uyumu ölçeklerinden aldıkları puanların paylaşmayan bireylere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.**

Ödemiş'in (2008) gerçekleştirdiği çalışmada eşler arasındaki güç paylaşımı ve eşitlik duygusunun artmasıyla, eşlerin mutluluklarının da arttığı saptanmıştır. Güç dengesinin bir tarafın lehine olacak şekilde büyük bir farkla bozulması halinde evlilik doyumunun azaldığı ve boşanma oranının yükseldiği saptanmıştır.

Eşlerin sorumluluk paylaşımı aynı zamanda aralarındaki iletişim kalitesinin de bir göstergesidir. Malkoç (2001) tarafından gerçekleştirilen çalışmada evli bireylerin iletişim şekli ile evlilik uyumlarının ilişkili olduğu saptanırken, evlilik uyumu düşük olan bireylerin yüksek olanlara göre daha fazla yıkıcı ve daha az yapıcı iletişim şekillerini kullandığı saptanmıştır.

Sorumlulukların paylaşılması aynı zamanda bireylerin eşlerinden aldığı desteği göstermektedir. Eş desteği, algılanan sosyal desteğin bir parçasıdır. Sahip olunan sosyal destek algısı ise bireylerin yalnız olmadıklarını ve yalnız mücadele etmediklerine olan inançlarını etkileyerek mutluluk ve yaşam doyum düzeylerine etki eder.

Yıldırım (2017) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada yaşam doyum puanları ile sosyal destek puanları arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Engelli çocuk sahibi aileler ile gerçekleştirilen çalışmalarda bireylerin sahip olduğu sosyal desteğin ruhsal belirtiler göstermelerine karşı iyileştirici bir etkisi olduğu ve yaşam doyum düzeylerine olumlu katkı sağladığı sonucuna ulaşılmıştır (Duygun ve Sezgin, 2003; Sencar, 2007; Coşkun ve Akkaş, 2009; Aslan, 2010).

Sorumlulukların paylaşılmıyor oluşu zamanla bireylerin tükenmesine yol açabilmektedir. Bu veriye ilişkin en dramatik sonuçları engelli çocuk sahibi ailelerde görebilmekteyiz. Yalnızlaşmış bireyin mutlu olması ve evliliğini sürdürme hevesi makul olmayan bir beklentidir. Sorumluluk paylaşımının mutluluk ve evlilik uyumu üzerinde etkisinin olduğunu gösteren çalışma sonucumuz literatür ile tutarlılık göstermektedir.



## BÖLÜM VI

### SONUÇ ve ÖNERİLER

#### 6.1.Sonuç

- ✓ Bireylerin yaşı arttıkça bireylerin mutluluk ölçeğinden aldığı puanlarda artmakta olduğu görülmüştür.
- ✓ Üniversite ve üzeri mezuniyet derecesi olan bireylerin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanların diğerlerine oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Lise ve üzeri mezuniyet derecesi olan bireylerin evlilik uyumu ölçeğinden aldıkları puanların diğerlerine oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Aylık geliri 4001 TL ve üzeri olan bireylerin mutluluk, yaşam doyumu ve evlilik uyumu ölçeklerinden aldıkları puanların gelir düzeyi 3000 TL ve altı olan bireylere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Evliliklerinden memnun olan bireylerin mutluluk, yaşam doyumu ve evlilik uyumu ölçeklerinden aldıkları puanların diğer bireylere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Eşleriyle sorumlulukları paylaşan bireylerin mutluluk ve evlilik uyumu ölçeklerinden aldıkları puanların diğer bireylere oranla daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- ✓ Bireylerin mutluluk ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlarında artmakta olduğu görülmüştür.
- ✓ Bireylerin evlilik uyumu ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça mutluluk ölçeğinden aldıkları puanlarında artmakta olduğu görülmüştür.
- ✓ Bireylerin evlilik uyumu ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlarında artmakta olduğu görülmüştür.

## 6.1.Öneriler

Bireylerin mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumlarının evlilik uyumları ile evlilik süreleri arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek için gerçekleştirilen bu çalışmadan elde edilen sonuçlar ışığında gelecekte yapılacak araştırmalara yönelik önerilerimiz şöyledir:

- i. Bu araştırma, Kocaeli İli Gebze İlçesinde yaşayan evli kadın ve erkekler arasından gönüllü olan 275 bireyli bir örnekleme yapılmış olup daha fazla örnekleme kapsamlı bir araştırma yapılması,
- ii. Araştırmada ele alınan değişkenler şunlardır; cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, evlilik süresi, çocuk durumu, evlilikten memnun olma durumu ve eşle sorumlulukları paylaşma durumu şeklindedir. Araştırmacılar farklı değişkenler ile benzer araştırmalar yapabilir,
- iii. Evlilik uyumu ile yaşam doyumunun son vakitlerde üzerinde durulan bir konu olduğu görülmektedir. Gerek aile sağlık merkezlerinde gerekse toplum ruh sağlığı merkezlerinde evlilik uyumu ile yaşam doyumunu etkileyen olumlu ve olumsuz durumlar hakkında bireylere bilgilendirme broşürleri dağıtılması yararlı sonuçlar verebilir,
- iv. Evlilik uyumu, yaşam doyumunu ile mutluluk düzeyleri birbirlerini etkileyen unsurlar olduğu için evlilik öncesinde ve evliliğin ilk beş yılında çiftlere devlet destekli olarak çift terapilerinin verilmesi büyük ölçüde olumlu katkı sağlayabilir.

## KAYNAKLAR

- Abalı, S. (2006). Boşanmak İçin Başvuran Kadınların Evlilikteki Cinsel Yaşamlarını Boşanma Nedeni Olarak Görme Durumu. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Akar, H. (2005). Psikiyatrik Yardım Talebi Olanlar İle Yardım Talebi Olmayan ve Boşanma Aşamasında Olan Çiftlerde; Çift Uyumu ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması. Uzmanlık Tezi. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Akın, H. B., & Şentürk, E. (2012). Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Ordinal Lojistik Regresyon Analizi İle İncelenmesi-Analysing Levels Of Happiness Of Individuals With Ordinal Logistic Analysis. Öneri Dergisi, 10(37), 183-193.
- Aktürk, B. E. (2006). Marital Satisfaction In Turkish Remarried Families: Comparison Among Marital Status, Effect Of Stepchildren And Contributing Factors. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Altay, B. ve Avcı, Aydın, İ. (2009). Huzurevinde Yaşayan Yaşlılarda Özbakım Gücü ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. Dicle Tıp Derg / Dicle Med J Cilt/Vol 36, No 4, 275-282.
- Aslan, Ç. (2010). Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Anne-Babaların Psikolojik Belirtileri, Sosyal Destek Algıları ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydemir, S. (2015). Otizmlı Çocukların Ebeveynlerinin Evlilik Uyumlarının, Başa Çıkma Stratejilerinin ve Sosyal Destek Algılarının İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

- Bradbury, T.N., Karney, BR. (2004). Understanding And Altering The Longitudinal Course Of Marriage. *Journal Of Marriage And Family*, 66,862-879.
- Budak, S., (2000). Psikoloji Sözcüğü, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.
- Burger, M.F. (2006). Kişilik (İ. Sarıoğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Bülbül, S., Giray, S. (2011). Sosyodemografik Özellikler İle Mutluluk Algısı Arasındaki İlişki Yapısının Analizi. *Ege Akademik Bakis*, 11, 113.
- Büyükşahin, A., Hovardaoğlu, S. (2004). Çiftlerin Aşka İlişkin Tutumlarının Lee'nin Çok Boyutlu Aşk Biçimleri Kapsamında İncelenmesi, *Türk Psikoloji Dergisi*, 19 (54): 59-72.
- Coşkun, Y., & Akkaş, G. (2009). Engelli Çocuğu Olan Annelerin Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Sosyal Destek Algıları Arasındaki İlişki. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1).
- Demir, Y., Durmuş, E. (2015). Uzun Evlilikler: Bir Yastıkta Kırk Yıl. *Uluslar Arası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (36), 636-645.
- Diener, E. ve Ryan, K. (2009). "Subjectivewell-Being: A General Overview", *South African Journal Of Psychology*, 39(4), Ss.391-406.
- Doğan, T. (2012). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Dökmen, Z.Y. ve Tokgöz, Ö. (Eylül, 2002). Cinsiyet, Eğitim, Cinsiyet Rolü İle Evlilik Doyumu, Eşle Algılanan Benzerlik Arasındaki İlişkiler. X11. Ulusal Psikoloji Kongresi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Duygun, T., & Sezgin, N. (2003). Zihinsel Engelli ve Sağlıklı Çocuk Annelerinde Stres Belirtileri, Stresle Başaıkma Tarzları ve Algılanan Sosyal Desteğin

- Tükenmişlik Düzeyine Olan Etkisi. Türk Psikoloji Dergisi, 18(52), 37-52.
- Eraslanlı, K., Kalkan, M. (2008). Evlilik İlişkilerini Geliştirme Kuram Ve Uygulama, (1.Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Erbek, E., Bestepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., Alpkan, R.L. (2005). Evlilik Uyumu, Düşünen Adam Dergisi, 18 (1): 39-47.
- Eryılmaz A. (2011). Investigating Adolescents' Subjective Well-Being With Respect To Using Subjective Well-Being Increasing Strategies And Determining Life Goals. Düşünen Adam: The Journal Of Psychiatry And Neurological Sciences, 24, 44-51.
- Eryılmaz, A., & Ercan, L. (2011). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(36), 139-149.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenlikte Öznel İyi Oluş ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(3).
- Fışıloğlu, H. (1992). Lisansüstü Öğrencilerin Evlilik Uyumu. Psikoloji Dergisi. 7, 1623.
- Fidanoğlu, O. (2007). Evlilik Uyumu İle Eşlerin Somatizasyon Düzeyleri Arasındaki İlişki Ve Diğer Sosyodemografik Değişkenler Açısından Karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Fromm, E. (1994). Sevginin ve Şiddetin Kaynağı. Payel, İstanbul.
- Goleman, D. (1995). Duyusal Zeka. Varlık Yayınları, İstanbul.
- Gökmen, A. (2001). Evli Eslerin Birbirlerine Yönelik Kontrolçülük ve Bağımlılık Algılarının Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gülaçtı, F. (2009). Sosyal Beceri Eğitimine Yönelik Programın Üniversite Öğrencilerinin, Sosyal Beceri, Öznel ve Psikolojik İyi Olma Düzeylerine

- Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Gülcan, A., Bal, P. N. (2014). Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi A. Asian Journal Of Instruction, 41.
- Güren, A. (2017). Evli ve Çocuk Sahibi Çiftlerin Evlilik Uyumu, Evlilik Çatışması, Yakın İlişki Düzeyi ve Yalnızlık Düzeylerinin Çocuk Yetiştirme Tutumları İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Hawkins, D.N. (2005). Unhappily Ever After: Effects Of Long Term, Low Quality Marriages On Well-Being. Social Forces, 84(1), 445- 465.
- Hoşgör, T.E. (2013). Evli Çiftlerin Öfke İfade Tarzları İle Evlilik Uyumunun İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Humphreys, T. (2003). Aile: Terk Etmemiz Gereken Sevgili, (3.Baskı). (Çev., T. Anapa). İstanbul: Epsilon Yayınları.
- İlericiler, K. N. (2015). Evlilik Uyumunu Açıklamada Yakın İlişkilerde Bağlanma, Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Psikolojik Travmanın Rolü. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Johnson, D.R., White, L.K., Edwards, J.N. ve Booth, A. (1986). Dimensions Of Marital Quality: Towards Methodological And Conceptual Refinement. Journal Of Family Issues, 7, 31-49.
- Kalkan, M. (2002). Evlilik İlişisini Geliştirme Programının, Evlilerin Evlilik Uyum Düzeyine Etkisi. Doktora Tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Kara, N., (2013). Çiftlerde Yükleme Biçimleri, Çatışma Çözme Stilleri ve Eşin Duygu Dışavurum Tarzları İle Çift Uyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Koçak, R. ve İçmenoglu, E. (2012). Üstün Yetenekli Öğrencilerin Duygusal Zeka ve Yaratıcılık Düzeylerinin Yaşam Doyumlarını Yordayıcı Rolü. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4 (37), 73-85.
- Koçoğlu, D. (2006). Konya Kent Merkezinde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Yaşam Kalitesinde Sağlıkta Sosyoekonomik Eşitsizlikler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Koydemir, S., Selişik, Z.E. ve Tezer, E. (2005). Evlilik Uyumu ve Mükemmeliyetçilik Boyutları Arasındaki İlişkiler. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, III (23), 65-74.
- Kuru, E. (2017). Genç Yetişkinlikte Obsesif İnançların Mutluluk Üzerindeki Etkisinin Demografik Verilerle İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı, Mersin.
- Küçükçelik, Z.M.(2015). İlişkiye Dair İnançlar ve Bilişsel Çarpıtmaların Evlilik Uyumuna Etkisi. İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Locke, E.A. (1968). Toward A Theory Of Task Performance And Incentives. Organizational Behavior And Human Performance, 3, 157-189.
- Macit, M (2015). 20-45 Yaş Arası Görücü Usulü ve Flört Ederek Evlenen Kadınların Evlilik Uyumları İle Cinsel Doyumlarının İncelenmesi.Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Malkoç, B. (2001). The Relationship Between Communication Patterns And Marital Adjustment. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ödemiş, H. (2008). İlköğretim Öğretmenlerinin İş Tatminleri İle Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özen A. (2006). Value Similarities Of Wives And Husbands And Conflict Resolution

Styles Of Spouses As Predictors Of Marital Adjustment. Yüksek Lisans Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi (Odtü) Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.

Polat D. (2006). Evli Bireylerin Evlilik Uyumları, Aldatma Eğilimleri ve Çatışma Eğilimleri Arasındaki İlişkilerin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Sosyal Psikoloji) Anabilim Dalı, Ankara.

Rath, T., Harter, J. K., & Harter, J. (2010). Wellbeing: The Five Essential Elements. Simon And Schuster.

Sapmaz, F., Doğan, T. (2012). Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İyimserlik. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8(3), 63-69.

Sardoğan M.E. Ve Karahan F.T. (2005). Evli Bireylere Yönelik Bir İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Programının Evli Bireylerin Evlilik Uyum Düzeylerine Etkisi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 38(2), 89-102.

Sardoğan M.E. Ve Karahan F.T. (2005). Evli Bireylere Yönelik Bir İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Programının Evli Bireylerin Evlilik Uyum Düzeylerine Etkisi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 38(2), 89-102.

Saygun, Y. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Sencar, B. (2007). Otistik Çocuğa Sahip Ailelerin Algıladıkları Sosyal Destek Ve Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Spanier, G.B. Ve Lewis, R. A. (1980). Marital Quality: A Review Of The Seventies. Journal Of Marriage And The Family, 42(4), 825-839.

Şendil, G. Ve Kızıldağ, Ö. (2005). Evlilik Çatışması ve Çocuk. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.



- Şendil, G. Ve Korkut, Y. (2012). Evli Çiftlerdeki Çift Uyumu ve Evlilik Çatışmasının Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 28, 15-34.
- Şener, A. Ve Terzioğlu, G. (2008). Bazı Sosyo-Ekonomik Ve Demografik Değişkenler İle İletişimin Eşler Arası Uyuma Etkisinin Araştırılması. *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür Ve Araştırma Dergisi*, 13(1), 2, 7-20.
- Şentürk, S. (2013). Evli Bireylerde Evlilik Uyumu İle İlişkili Değişkenlerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Tarhan, N. (2005). Kadın Psikolojisi (3. Baskı). İstanbul: Nesil Yayınları.
- Taymur, İ., Türkçapar, M. H. (2012). Kişilik: Tanımı, Sınıflaması ve Değerlendirmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2).
- Temeloğlu, E. (2014). Çiftlerden Birisi Eksen I Tanısı Almış Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının, Patolojiye Dair Atıfları, Kontrol Odakları ve Baş Etme Yolları Açısından İncelenmesi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Terzi Ş. (2005). Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Torun, C. (2005). Relationship Maintenance Strategies And Marital Satisfaction Among Turkish Couples. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tosyalı, M. (2010). Evli Bireylerde Bağımlı Ve Özerk (Sosyotropik-Otonomik) Kişilik Özellikleri, Empati ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ege Üniversitesi.
- Tutarel-Kışlak, Ş. Ve Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik Uyumu, Bağlanma Biçimleri, Yüklemelere Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler. *Aile ve Toplum Dergisi*, 3

(9), 61-68.

Üncü, S. (2007). Duygusal Zeka ve Evlilik Doyumu İlişkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Weaver, A. J., Samford, J. A., Morgan, V. J., Larson, D. B., Koenig, H. G., & Flannelly, K. J. (2002). A Systematic Review Of Research On Religion In Six Primary Marriage And Family Journals: 1995-1999. American Journal Of Family Therapy, 30(4), 293-309.

Yekenkural, D.(2011). Gebelikte Bulantı Kusma, Evlilik Uyumu ve Eş İlişkisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi

Yetim, Ü. (2001). Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri. İstanbul: Bağlam Yayıncılık.

Yıldırım, T. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı İle Algılanan Sosyal Destek ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Yılmaz, A. (2000). Eşler Arasındaki Uyum ve Çocuğun Algıladığı Anne- Baba Tutumu İle Çocukların, Ergenlerin Ve Gençlerin Akademik Başarıları ve Benlik Algıları Arasındaki İlişkiler. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yoltaş, A.R. (2007). Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlerle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yüksel, Ö. (2013). Kadınlarda Evlilik Uyumu ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki: Stresle Baş Etme Biçimleri ve Toplumsal Cinsiyet Rolü Tutumlarının Aracı Rollerini. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

## EKLER

### EK-1

#### BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

**Adı Soyadı:**

**Tarih:**

Sayın katılımcı;

Bu çalışma Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi olan Esra COŞKUN tarafından, Öğretim Üyesi Emre Tolun ARICI danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tezi kapsamında yapılmaktadır. Bu çalışma kişilerin mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumlarının evlilik uyumları ile evlilik süreleri arasındaki ilişkinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu amaçla hazırlanan ve eklerde bulunan ölçekleri doldurmanız istenmektedir. Bu soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Lütfen her sayfa başında yazan yönergeleri dikkatlice okuyarak, size en uygun gelen yanıtı vermeye çalışınız ve mümkün olduğunca boş soru bırakmayınız. Bu çalışma için vereceğiniz yanıtlar başka bir amaçla kullanılmayacak ve kesinlikle gizli tutulacaktır. Yanıtlar tüm katılımcılar çerçevesinde değerlendirileceğinden sizden herhangi bir kimlik bilgisi istenmemektedir. İhtenlikle vereceğiniz yanıtlar bu çalışmaya en uygun katkıyı sağlayacaktır.

Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır ancak, katılım sırasında sorulan veya herhangi başka bir nedenden ötürü kendinizi rahatsız hissederseniz çalışmadan istediğiniz zamanda vazgeçme hakkınız bulunmaktadır. Böyle bir durumda anketi uygulayan kişiye, anketi tamamlamadığınızı söylemeniz yeterli olacaktır. Çalışmadan vazgeçmeniz, sizin ve bizim açımızdan hiçbir olumsuz sonuç yaratmayacaktır.

**Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Esra COŞKUN (e-posta: [esraatmaca1@gmail.com](mailto:esraatmaca1@gmail.com)) ile iletişim kurabilirsiniz. Çalışmaya katıldığımız için şimdiden teşekkür ederiz.**

**Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum. ( Formu doldurup imzaladıktan sonra uygulayıcıya geri veriniz.).**

**EK-2**

## **KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

Sayın katılımcılar;

Aşağıda sizi tanımamıza yönelik bazı sorular bulunmaktadır. Sorulara içtenlikle cevap vermeniz araştırmanın güvenilirliği açısından önem taşımaktadır. Test üzerinde kimliğinizi belirten herhangi bir soru bulunmamaktadır. Bu nedenle her soru için mümkün olduğunuzca samimi bir şekilde size uyan cevabı işaretleyiniz. Lütfen her maddeyi cevaplandırduğunuzdan emin olun.

Katılımınız için teşekkür ederim.

**1. Kaç yaşındasınız?** .....

**2. Cinsiyetiniz**

Kadın

Erkek

**3. Eğitim durumunuz nedir?**

İlkokul mezunu

Orta okul mezunu

Lise mezunu

Üniversite veya yüksek okul mezunu

Lisans Üstü

**4. Ailenizin aylık geliri nedir?**

1.500 TL ve altı

1.500-2.000 TL arası

2.001-2.500 TL arası

2.501-3.000 TL arası

3.001-3.500 TL arası

3.501-4.000 TL arası

4.001 TL ve üzeri

**5. Kaç yıllık evlisiniz? .....**

**6. Çocuğunuz var mı? Varsa kaç tane var?**

Yok

Var.....

**7. Evliliğınızden memnun musunuz?**

Evet

Hayır

**8. Eşinizle sorumlulukları paylaşır mısınız?**

Evet

Hayır

**EK-3****YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ**

		<b>Kesinlikle Katılmıyorum</b>	<b>Katılmıyorum</b>	<b>Biraz Katılmıyorum</b>	<b>Ne katılmıyorum Ne de Katılmıyorum</b>	<b>Çok Az Katılmıyorum</b>	<b>Katılıyorum</b>	<b>Kesinlikle Katılıyorum</b>
<b>1</b>	Pek çok açıdan ideale yakın bir yaşamım var							
<b>2</b>	Yaşam koşullarım mükemmeldir							
<b>3</b>	Yaşamım beni tatmin ediyor							
<b>4</b>	Şimdiye kadar, yaşamda istediğim önemli şeyleri elde ettim							
<b>5</b>	Hayatımı bir daha yaşama şansım olsaydı, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim							

## EK-4

## OXFORD MUTLULUK ÖLÇEĞİ

		Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Kendimden hoşnut değilim.						
2	Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim.						
3	Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum.						
4	Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum.						
5	Sabahları dinlenmiş olarak uyanırım.						
6	Geleceğim hakkında pek iyimser değilim.						
7	Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum.						
8	Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim.						
9	Hayat güzeldir.						
10	Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum.						
11	Çok gülen birisiyim.						
12	Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.						
13	Çekici birisi olduğumu düşünmüyorum.						
14	Yaptıklarım ile yapmak istediklerim arasında büyük fark var.						
15	Çok mutluyum.						
16	Çevremdeki güzellikleri fark ederim.						
17	Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım.						
18	Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.						
19	Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum.						
20	Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum.						
21	Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum.						
22	Genellikle neşeli ve sevinçliyim.						
23	Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım.						
24	Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok.						
25	Kendimi oldukça enerjik hissediyorum.						
26	Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır.						
27	Diğer insanlarla birlikte olmaktan keyif almıyorum.						
28	Kendimi çok sağlıklı hissetmiyorum.						
29	Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim.						

## EK-5

### EVLİLİKTE UYUM ÖLÇEĞİ (EUÖ)

**1. Bu maddede yer alan ölçeği kullanarak,** bütün yönleri ile evliliğinizdeki mutluluk düzeyini en iyi temsil ettiğine inandığınız rakamı **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 evliliği çok mutlu küçük bir azınlığı temsil etmektedir.

0 1 2 3 4 5 6

Çok Mutsuz

Mutlu

Çok Mutlu

**Aşağıdaki maddelerde** verilen konulara ilişkin olarak, siz ve eşiniz arasındaki anlaşma ya da anlaşmazlık derecesini uygun seçeneğe **çarpı koyarak (X)** yaklaşık olarak belirtiniz. Lütfen her maddeyi değerlendiriniz.

	Her zaman anlaşırız.	Hemen her zaman anlaşırız.	Ara sıra anlaşamadığımız olur.	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 uygun davranış)						
8. Yaşam felsefesi						
9. Eşin akrabalarıyla anlaşma						

Lütfen **evliliğinizi en iyi ifade ettiğine inandığımız** bir cevabın yanındaki kutucuğun içine **çarpı (X)** koyunuz.

**10. Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle,**

Erkeğin susması ile

Kadının susması ile

Karşılıklı anlaşmaya varılarak sonuçlanır

**11. Ev dışı etkinliklerinizin ne kadarını eşinizle birlikte yaparsınız?**

Hepsini

Bazılarını

Çok azını

Hiçbirini



**12. Boş zamanlarınızda genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz?**

Dışarıda bir şeyler yapmayı  Evde oturmayı

**Eşiniz genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih eder?**

Dışarıda bir şeyler yapmayı  Evde oturmayı

**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



,

# ÖZGEÇMİŞ

## ESRA COŞKUN

Bağlarbaşı Mh. Ayvaz Sk. No.3/A Doğa Evleri Sitesi D Blok D.17 Darıca/KOCAELİ  
+90 (533)0803980

esraatmaca1@gmail.com

### Kişisel Bilgiler

**Cinsiyet** Kadın  
**Doğum Tarihi** 18.11.1990

### Eğitim

- Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans, (2014, - )
- Maltepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Lisans (2009-2013)

### İş-Staj Deneyimi

2011-2012 Ümraniye Mustafa Kemal Toplum Merkezi'nde güz yarıyıl dönemi boyunca 4-9 yaş arası çocuklarla beraber zorunlu staj.

2012 Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi

2014 Nüans Psikoloji Danışmanlık Merkezi

2015 Kardelen Kreş ve Gündüz Bakımevi, Sorumlu Müdür & Psikolog

2015 Mutlukent Kuğu Kreş, Psikolog

2016 Kardelen Kreş ve Gündüz Bakımevi, Sorumlu Müdür & Psikolog

2017 Gebze Belediyesi Aile Danışmanlık Merkezi, Koordinatör & Psikolog

## Diller

- İngilizce: Orta Derece
- Almanca : Başlangıç seviyesi

## Katıldığı Eğitim ve Seminerler

Ruh Sağlığı Derneği - Psikoloji Kariyer İstihdam Merkezi, Frostig Testi , İstanbul

Ruh Sağlığı Derneği - Psikoloji Kariyer İstihdam Merkezi, Gessel Gelişim Testi, İstanbul

Ruh Sağlığı Derneği - Psikoloji Kariyer İstihdam Merkezi, AGTE, İstanbul

Ruh Sağlığı Derneği - Psikoloji Kariyer İstihdam Merkezi, Good Enough, İstanbul

Türk Psikologlar Derneği – Wechsler Çocuklar için Zeka Ölçeği (WISC-R)

Uzm. Kl. Psikolog Ela REYHANLIOĞLU – Süpervizyon Eğitimi

Dr. H. Alp KARAOSMANOĞLU - Şema Terapi Model ve Teknikler ve Borderline ve Narsistik Kişilik Bozukluklarında Şema Terapi Uygulamaları

Prof. Dr. Medaim YANIK – Dissosiyatif Kimlik Bozukluğu Eğitimi

Prof. Dr. Medaim YANIK - Dissosiyatif Kimlik Bozukluğu Süpervizyon Eğitimi

Prof. Dr. Emre KONUK – Davranış Bilimleri Enstitüsü – EMDR/Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme

- Uzman Psikolog/Psikanalist Uğur Girginer - Icd-10 Temelinde Psikodinamik Yönelimli

Psikopatoloji Eğitimi

## İlgi Alanları

- Yetişkin Psikoterapisi
- Aile Terapisi

## Referanslar

Dr. Öğretim Üyesi Kuntay ARCAN

Uzm. Psk. Elanur REYHANLIOĞLU